

PRZEPISY KONKURENCJI

STACJA 1. RZUTY DO KOSZA

Zawodnik z określonej odległości wykonuje 5 rzutów do kosza.

1 celny rzut = 2 pkt

Maksymalnie można zdobyć 10 pkt

- klasy I-II-III-IV rzuty do małego kosza

STACJA 2. PRZESKOKI PRZEZ SKAKANKĘ

Zawodnik wykonuje dowolne przeskoki przez skakankę.

Liczbą punktów jest ilość przeskoków wykonanych w jednej próbie. 1 przeskok = 0,5 pkt.

Dozwolone są dwie próby (liczy się lepsza). Maksymalnie można zdobyć 10 pkt

STACJA 3. BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY

Zawodnik biegnie po „kwadracie” bez zatrzymywania (jedno okrążenie „kwadratu” to dystans 100 m). Zdobywa tyle punktów, ile zrobi okrążeń bez zatrzymywania. Maksymalnie można zdobyć 10 pkt (1000m).

STACJA 4. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

Zawodnik rzuca piłką lekarską oburącz tyłem do kierunku rzutu. Punktowana jest odległość

1m = 2 pkt. Maksymalnie można zdobyć 10 pkt (5 m)

- klasy I-II-III-IV rzut małą piłką lekarską

STACJA 5. RZUT PIŁECZKĄ TENISOWĄ NA ODLEGŁOŚĆ

Zawodnik trzykrotnie rzuca piłką tenisową dowolną techniką najdalej jak potrafi. Liczy się najlepsza próba. Punktowana jest odległość: 4m = 1pkt. Maksymalnie można zdobyć 10 pkt

STACJA 6. ZWIS NA DRABINCE:

Zawodnik na komendę „start” (w tym momencie sędzia włącza czas) wykonuje zwis oburącz na szczeblu drabinki gimnastycznej. Liczbą punktów jest ilość sekund, jaką wytrzymał w zwisie podzielone przez 4, tzn. że jeśli zawodnik wisiał przez 16 sekund to otrzymuje 4 punkty. Maksymalnie można zdobyć 10 punktów (po 40 sekundach przerywamy ćwiczenie).