



KONKURENCJE DRUŻYNOWE

Dla zespołów pięcioosobowych: Każdą konkurencję dzieci rozpoczynają i kończą w siadzie skrzyżnym w wyznaczonym miejscu. Każde zadanie rozpoczynamy z linii startu, której nie można przekroczyć.

1. Próba siły – rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy. Dodawanie rzutów.

Sprzęt: piłka lekarska o masie 1 kg.

Opis: Dziecko wykonuje rzut piłką lekarską znad głowy oburącz. Odległość rzutu zostaje zmierzona i zapisana. Każdy zawodnik z drużyny wykonuje tylko 1 rzut. Po wykonaniu 5 rzutów, drużyna kończy w siadzie skrzyżnym na linii startu.

2. Próba mocy – skok w dal z miejsca. Dodawanie skoków w dal obunóż.

Opis: Dziecko wykonuje 1 skok z linii startu. Odległość skoku zostaje zmierzona i zapisana. Każdy zawodnik z drużyny wykonuje tylko 1 skok. Każdą miarę skoku dodajemy do siebie. Pomiar zaczynamy od linii startu do linii pięty ustawionej bliżej linii startu zawodnika po skoku. Po wykonaniu 5 skoków, drużyna kończy w siadzie skrzyżnym na linii startu.

3. Próba szybkości – bieg płaski na odległość 20 m ze startu wysokiego. Dodawanie czasu.

Opis: Dziecko biegnie po prostej linii na odległości 20m, za linią mety czeka w wyznaczonym miejscu w pozycji siadu skrzyżnego na pozostałych zawodników z drużyny. Następny zawodnik rozpoczyna bieg po komendzie sędziego „Start”.

4. Rzut woreczkiem do celu.

Sprzęt: woreczek gimnastyczny używany w ćwiczeniach korekcyjnych.

Opis: Dziecko rzuca woreczkiem z odległości 2m do pojemnika o wymiarach: 40cm x 60cm, wysokość pojemnika 25cm. Każde trafienie = 1 punkt. Aby rzut został uznany za prawidłowy, woreczek musi leżeć w środku pojemnika. Każdy zawodnik z drużyny wykonuje tylko 1 rzut. Po wykonaniu 5 rzutów, drużyna kończy w siadzie skrzyżnym na linii startu.

Dziecko powinno być w obuwiu sportowym (tenisówki, juniorki, tzw. buty zamknięte) i stroju sportowym. Każda próba będzie poprzedzona pokazem.