

KONKURENCJE: 1.marsz-bieg z kołami hula-hop, 2. pokrywka, 3. puzzle, 4. rzut piłką do kosza, 5. krokiet, 6. marsz z kijkami, 7.przyciąganie liny z ciężarem, 8.wędkowanie, 9 rzuty woreczkami, 10. rzut piłką lekarską,

REGULAMIN KONKURENCJI

1 MARSZ-BIEG Z KOŁAMI HULA-HOP

sprzęt: 6 kół hula-hop (rozstawione slalomem l-p,l-p itd.), 1 wysoki pacholek-słupek, stoper, oznaczenie linii startu i mety.

Uczestnik konkurencji ma za zadanie pokonać odcinek drogi slalomem (Lewa-prawa, itd., nakładając na siebie napotkane koła hula-hop, obiega pacholek i w drodze powrotnej rozkłada koła hula-hop w miejscach skąd je zbierał. Dobiega do linii mety.

Punktacja:

- wynik konkurencji to czas pokonania drogi
- konkurencję wygrywa ten, kto uzyska najlepszy najkrótszy czas pokonania toru.

2 POKRYWKA

sprzęt: duża pokrywka, 10 piłeczek tenisowych, linia określająca miejsce rzutu.

Uczestnik konkurencji stojąc za wyznaczoną linią wykonuje 10 rzutów piłeczkami tenisowymi. Każdy celny rzut to 2 punkty. Zawodnik nie może przekroczyć linii.

Punktacja:

- wynik konkurencji to suma uzyskanych punktów
- konkurencję wygrywa ten kto uzyska największą ilość punktów.

3. PUZLE

sprzęt:"Puzzle", stolik, krzesło, stoper, linia startu zarazem linia mety.

Uczestnik przed rozpoczęciem konkurencji losuje rodzaj układanych puzzli. Startuje z linii do stolika, na którym znajduje się komplet wylosowanych puzzli, które należy ułożyć zgodnie ze wzorem. Układa i wraca najszybciej na linię mety.

Punktacja: to uzyskany czas.

4. RZUT DO KOSZA

sprzęt: tablica z koszem, trzy piłki do kosza, linia w jednej odległości dla kobiet i juniorów i druga dla mężczyzn.

Uczestnik wykonuje 10 rzutów dowolnym sposobem, piłkami koszykowymi z bliższej linii dla kobiet i juniorów, a z dalszej linii dla mężczyzn.

Rzut jest zaliczony gdy zawodnik nie przekroczy linii rzutów, kiedy ją przekroczy próba jest nie ważna.

Punktacja:

- każdy celny rzut to 2 pkt.,
- wynik to suma uzyskanych punktów,
- konkurencję wygrywa ten kto uzyska największą ilość punktów.

5. KROKIET

sprzęt: młotek i kula do krokieta, bramki do krykieta, stoper, linia startu-mety.
Konkurencja polega na przetoczeniu kuli, między bramkami od linii startu do linii mety.

Punktacja:

- wynik mierzony w sekundach
- wygrywa ten kto uzyska najmniejszy czas konkurencji.

6 MARSZ NA CZAS Z KIJKAMI

sprzęt: stoper, kijki (własne lub zapewnia organizator), oznaczona trasa taśmą i pachołkami, oznaczenie linii startu-mety.

Uczestnicy startują indywidualnie w bezpiecznych odstępach czasu. Pokonują trasę maszerując od linii startu do linii mety w czasie mierzonym w sekundach.

Zawodnik podbiegający, może być zdyskwalifikowany.

Punktacja:

- czas uzyskany w konkurencji stanowi o miejscu uczestnika,
- wygrywa najmniejszy czas osiągnięty przez uczestnika.

7. PRZYCIĄGANIE LINY Z CIĘŻAREM

sprzęt: dwie liny o długości 15 metrów zakończone ciężarem dla K (ok. 10) i M (ok.20 kg), stoper, 4 koła hula-hop.

Zawodnik stojący w kole ma za zadanie przyciągnięcie liny z umocowanym ciężarem za linię mety w jak najkrótszym czasie. Uczestnik może jedną nogą wyjść poza koło, druga jednak musi pozostawać w środku.

Punktacja:

- wynik to czas mierzony w sekundach, wyjście z koła lewą i prawą stopą powoduje karę dopisania 5 sekund do wyniku.

8 WĘDKOWANIE

sprzęt: wędka z dużym hakiem, kaczuszki

zakończone różnej wielkości oczkami, stoper, 3 koła hula-hop.

Uczestnik w czasie 2 minut wędką zakończoną haczykiem łowi kaczuszki.

Każda kaczka zakończona jest różnej wielkości oczkiem najmniejsze oczko i złowiona kaczka to 5 pkt., średnie oczko to 3 pkt. a największe oczko to 1 pkt.

Uczestnik stoi w wyznaczonym miejscu (koło hula-hop) i łowi kaczuszki ustawione w kole, przekładając wszystkie, bez pomocy rąk - wędką (za każdym razem odczepiając haczyk) najpierw wszystkie z jednego miejsca do drugiego, a następnie odwrotnie.

Punktacja:

- suma złowionych kaczuszek w czasie 1 minuty, za określoną ilość punktów stanowi o wyniku w tej konkurencji.

9. RZUTY WORECZKAMI DO CELU

sprzęt: woreczki 10 szt. , cel to trzy pojemniki o różnych wielkościach, linia.
Uczestnik wykonuje rzuty do trzech pojemników. 3 pierwsze za 1 pkt do największego, 3 rzuty do średniego za 2 pkt , a 4 rzuty za 3 pkt do najmniejszego pojemnika. Rzuty niecelne 0 pkt., bez powtórek.

Punktacja:

- suma zdobytych punktów w 10 rzutach to wynik konkurencji. Uczestnik który osiągnie najlepszy wynik wygrywa.

10. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

sprzęt: piłka lekarska 2 kg, linia.

Uczestnik konkurencji wykonuje dwie próby, przy czym lepszy wynik jest punktowany.

Zadanie polega na wykonaniu dowolną techniką rzutu piłką lekarską na odległość z wyznaczonego miejsca. Rzut jest mierzony od zaznaczonej linii, której nie można przekroczyć, do najbliższego punktu, śladu pozostawionego przez piłkę.

Punktacja:

- długość rzutu mierzona jest w cm

- przekroczenie linii rzutu lub wyrzucenie piłki poza promień jest równoznaczne z uzyskaniem 0 pkt. w danej próbie której nie można powtórzyć.