

## PÕLVA MAAKONNA KOOLIDE NÜKE 4-VÕISTLUS

### EESMÄRK

- \* Suurendada noorte huvi ja tahtet tegelda üldkehalise võimekuse arendamisega ja motiveerida neid iseseisvalt harjutama kiiruse, jõu ja vastupidavuse omandamisel-arendamisel.
- \* Selgitada Põlvamaa koolide paremad NÜKE (noorte üldkehalise ettevalmistuse) 4-võistluses nii tütarlaste kui poiste 4.-5., 6.-7.kl. ja 8.-9.kl. vanuseklassides.

### AEG JA KOHT

- \* Harjutused sooritatakse **kohapeal koolides. Spordiliitu tulemuste esitamise tähtaeg 6. detsember 2023** e-posti aadressil [polvasport@gmail.com](mailto:polvasport@gmail.com)

### HARJUTUSTE KIRJELDUSED

#### 1. Joonejooks



- Jooksu alustatakse võrkpalliväljaku otsajoonelt, kus on koonus.
- Võistleja lähteasend – jalg joone taga, käsi koonusel.
- Võrkpalliväljaku keskjoone, 3 meetri joone ja 6 meetri mõttelise joone ristumiskohtades küljejoontega on koonused, kokku 6 koonust, mida peab puudutama.
- Start toimub pärast signaali(vilet).
- Võistleja suundub peale koonuse puudutamist tagasi lähtekohta ja puudutab otsajoonel koonust. Võistleja puudutab koonuseid kokku 12 korda.
- Koonuste puudutamise järjekord on vaba, aeg fikseeritakse pärast täielikku otsajoonet ületamist (puudutades enne otsajoonel asuvat koonust.)
- Võistlejal üks katse.
- Võistleja valib ise temale sobiva taktika distantsi läbimiseks.

#### 2. Topispalli vise istudes



- Võistleja istub joonel ja viskab 1 kg topispalli ette.
- Tulemus fikseeritakse 10 sentimeetri täpsusega.
- Võistlejal kasutada 3 viset.



#### 3. Hüppitsaga hüpped



- Võistleja hüppab 1 minuti jooksul sulghüpetega eesmärgiga sooritada maksimaalne arv hüppeid.
- Kui hüpped katkevad, siis jätkatakse soorituste lugemist samalt kohalt.
- Võistlejal kasutada üks katse.

#### 4. Kõhulihaste harjutus



- Võistleja lamab selili, pea põrandal, käed kehaga täisnurkselt 90 kraadi.
- Võistleja puudutab varvastega sõrmi. Jalad võivad olla põlvedest kõverdatud, kuid käed on paigal. Pärast puudutust puudutavad sirged jalad taas põrandat.
- Katse õigeaks fikseerimiseks on põrandal õhuke joogamatt, mida jalad peavad puudutama. Võistleja püüab sooritada maksimaalse arvu puudutusi 1 minuti jooksul.

## **VÕISTLUSTE SÜSTEEM JA AUTASUSTAMINE, MAJANDAMINE**

Harjutuse sooritamise spikker - vaata siit <https://www.youtube.com/watch?v=tSjcXZmk1xs>

NÜKE 4-võistluse paremus selgitatakse nelja harjutuse punktide kokkuvõttes. Iga harjutuse tulemus kantakse tabelisse, mis (Tarmo Kajandi poolt Volleris viievõistluse jaoks) väljatöötatud valemi alusel arvestatakse punktideks. Tabeli täitmisel järgida soovitusi, kuidas täita. Oluline tabelit mitte muuta!

Harjutuste sooritamise korraldamisega tegeleb kool, st saate harjutusi läbi viia oma koolitundides, spordiringides, eraldi võistlust korraldama ei pea. Õpetajatel palve koondada tulemused tabelisse ja edastada spordiliitu.

Koolidelt spordiliitu saadetud tulemused seotakse vanuseklasside kaupa. Tunnustatakse kõikides vanuseklassides iga harjutuse võitjat. Üldkokkuvõttes tunnustatakse kõikide vanuseklasside kolme paremat meenega.

Autasustamisega seoses olevad kulud kannab Põlva Maakonna Spordiliit.

### **ÜLDISELT**

- \* Kõik käesoleva juhendiga määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu, e õpetaja kohapeal.
- \* Oma tervisliku seisukorra eest vastutab iga osaleja ise. Kui tunned ennast tõbisena (nohu, köha, palavik), siis jää koju!

Info telefonil 51 75 848

**PÕLVA MAAKONNA SPORDILIIT**