

# Põlva maakonna koolide MINIKORVPALLITÄHT 2023

LIIKUMISAASTA 2023

25. mail 2023.a.

Räpina Ühisgümnaasiumi võimlas algusega kell 9.30  
Põlva maakonna koolide 1.-3. tüdrukutele ja poistele  
Korvi kõrgus 260cm, vabaviskejoone kaugus 3,5m, pall nr 5

Kavasolevad harjutused:

1. **Slaalom** - piki võrkpalliväljakut on paigutatud 3-meetriliste vahedega 6 tähist (kõrgus vähemalt 1m). Võistleja alustab põrgatamist võrkpalliväljaku otsajoone tagant ja möödub tähisest kord vasakult, kord paremalt poolt. Nii läbitakse rada edasi-tagasi. Arvestatakse aega.

2. **Vabaviskevõistlus** - karikasüsteemis. Võistlejad loositakse paaridesse, hakkavad koos viskama vabaviset, madal korv. Kumb tabab enne kolm viset, võitja läheb edasi.

3. **Süstik** - harjutust alustatakse keskringist. Võistleja liigub põrgatades kolmesekundialasse, sooritab peale viske(d) (tabamiseni), hangib palli, põrgatab läbi keskringi, ründab teistkordselt korvi jne. Pärast kolmanda korvi saavutamist fikseeritakse aeg. Mõõndus: ei nõuaks sammudelt viset, aga jooksu 4-5 sammu ei luba.

4. **Sööduharjutus** – 2 m kauguselt kahe käega rinnaltsööt vastu seinat 30 sekundi jooksul. Maksimaalne söötude arv.

5. **"Challenge"** (väljakutse) - mängijad alustavad keskringist põrgatusega korvile ja sooritavad vabalt valitud kohast viske (korvi alt või kustahes kohast) tabamiseni, misjärel tuleb kiiresti põrgatusega tagasi keskringi. Edasi pääsevad näiteks esimesed 8 kui oli 12 osalejat alguses. Jne finaali välja. Selles mängus on osalejaid alguses palju (oleneb osalejate arvust kas 8, 10, 12, 16 - võib ka paaritu arv olla). Mis teeb selle võistluse huvitavaks ja "segaseks" - pallid võivad kokku pörkuda, lapsed võivad kokku pörkuda, jne. Oleneb palju osalejaid või koole, selle järgi teeme? Kas koolid algul eraldi ja näiteks 4 paremat koolist edasi finaali või läbisegi loosime ja finaali välja. Seda vaatame ja otsustame õpetajatega kohapeal.

6. **Viskevõistlus „Curry“** – individuaalne võistlus. Visatakse 5 erinevast kohast. Kohad on paika pandud selliselt, et korvi keskelt on mõõdetud 1m vahedega „viskekohad“ suunaga väljaku keskele ehk otsevisked 1m, 2m, 3m, 4m ja 5m kauguselt. Igast kohast sooritatakse üks vise ning punkte saab järgmiselt 1m=1punkt, 2m=2p 3m=3p jne. Kui viskajal õnnestub visata kõik visked sisse, saab ta alustada algusest peale kuni eksimiseni.

**Tunnustame:**

- \* kõikidele meene;
- \* iga harjutuse tublimat tüdrukut ja poissi medaliga;
- \* üldvõitjale karikas (poiste ja tüdrukute arvestuses eraldi).

**Osalejate nimeline registreerimine 24. mai 2023 keskpäevaks** e-posti aadressil [polvasport@gmail.com](mailto:polvasport@gmail.com) Muudatused kohapeal.

Oma tervisliku seisukorra eest vastutab iga võistleja ise. Kui tunned ennast tõbisena (nohu, köha, palavik), siis jää koju!

Registreerimisega üritusele aktsepteerib osavõtja käesolevat juhendit ja annab nõusoleku avaldada enda tulemuse võistlusprotokollis, lubab kasutada endast ürituse ajal tehtud fotosid ja filmimaterjali ürituse propageerimiseks.

Kõik käesoleva juhendiga määratlemata küsimused lahendab peakohtunik koos õpetajatega. Võistluste peakohtunik on Ants Järv, tel 58372382.

**RÄPINA SPORDIKOOL**  
**PÕLVA MAAKONNA SPORDILIIT**