



EESMÄRK

* Suurendada noorte huvi ja tahet tegelda üldkehalise võimekuse arendamisega ja motiveerida neid iseseisvalt harjutama kiiruse, jõu, osavuse ja vastupidavuse omandamisel-arendamisel.

* Selgitada Põlvamaa koolide paremad NOOR LÕVISÜDA mitmevõistluses nii tüdrukute kui poiste 1., 2., 3. klassides.

AEG JA KOHT

* Võistlused toimuvad **kohapeal koolides, tulemuste esitamise tähtaeg 2.detsember 2024** e-posti aadressil polvasport@gmail.com

HARJUTUSTE KIRJELDUSED

1. Klotsijooks

Kasutame võrkpalli väljaku jooni. Võistleja stardib võrkpalliväljaku otsajoone tagant ja toob ära neli klotsi. Esimene klots 6 meetrit, teine klots keskjoonel ehk 9 meetrit, kolmas klots 12 meetri kaugusel ja neljas klots teise otsajoone (18m) peal. Võistleja toob klotsid ühe kaupa kasti (alustades lähimast joonest, siis kauguselt järgmine klots jne). Võistleja peab asetama klotsid kasti, välja arvatud viimane klots. Aeg fikseeritakse kui võistleja on ületanud stardi ehk finišijoone. Kui klots visatakse või pannakse kastist mööda vms, siis järgneb iga vea eest ajaline trahv (3 sekundit). Trahvi ei järgne kui õpilane parandab oma vea koheselt. Kasti mõõdud 30x30 cm ja kasti kõrgus 6cm.

2. Topispalli heide 1 kilose topispalli heide ette.

Võistleja seisab viskejoone taga, väike harkseis, heide jalgade vahelt ette. Heitele minnes ei ole hoovõtt lubatud. Heite sooritamise lõpetamisel on lubatud astuda üle lähtekoha märgistuse. Topispalli pilt lisatud.

Tulemus fikseeritakse 10 sentimeetri täpsusega.

Võistlejal kasutada 3 heidet.



3. Hüpitsaga 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. Märkivise tennisepalliga

Märkivise tennisepalliga korvpalli tagalaua pihta.

Igal võistlejal 10 viset, mitu tabab.

Kaugused korvpalli tagalauast:

1.kl. T – 5m; P - 6m

2.kl. T – 6m; P – 7m

3.kl. T – 7m; P – 8m

VÕISTLUSTE SÜSTEEM JA AUTASUSTAMINE, MAJANDAMINE

NOOR LÕVISÜDA võistluse paremus selgitatakse nelja harjutuse punktide kokkuvõttes. Hüpitsaga hüpetes saab osaleja punkte vastavalt hüpete arvule, st tegi 70 hüpet, saab 70 punkti. Märkivisetes tennisepalliga korrutatakse saavutatud tulemus kahega, nt tabas 6 korda korvpalli tagalauda, saab 12 punkti. Ülejäänud kahes harjutuses (klotsijooks, topispalli heide) saavad võistlejad punkte vastavalt võistlusklassis osalejate arvule. Ala võitja saab kõige rohkem punkte ja viimane 1 punkti.

Võistluse korraldamisega tegeleb kool/õpetaja, st saate harjutusi läbi viia oma koolitundides, spordiringides, eraldi võistlust korraldama ei pea. Õpetajatel palve koondada tulemused tabelisse ja edastada spordiliitu oma kooli 4 -5 tublimana noore tulemused

Tunnustatakse kõikides vanuseklassides iga harjutuse võitjat. Üldkokkuvõttes tunnustatakse kõikide vanuseklasside kolme paremat medalitega.

Autasustamisega seoses olevad kulud kannab Põlva Maakonna Spordiliit.

VI ÜLDISELT

- * Kõik käesoleva juhendiga määratlemata küsimused lahendab kohtunikekogu, e õpetaja kohapeal.
- * Oma tervisliku seisukorra eest vastutab iga osaleja ise.
- * Tulemuste saatmisega spordiliitu kinnitab õpetaja, et noor aktsepteerib käesolevat juhendit ja annab nõusoleku avaldada enda tulemuse võistlusprotokollis, lubab kasutada endast ürituse ajal tehtud fotosid ja filmimaterjali ürituse propageerimiseks.

Info telefonil 51 75 848

PÕLVA MAAKONNA SPORDILIIT