

SPOSÓB POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD

XIII Edycja



1. Do konkurencji mogą przystąpić dzieci z **II klas szkół podstawowych**, u których nie stwierdzono przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach sportowych.
2. Zawodnicy pokonują tor przeszkód **wyłącznie w obuwiu sportowym**.
3. Pokonanie toru przeszkód mierzy się z dokładnością do 0,01 sekundy i uzyskany czas odczytuje się do dwóch miejsc po przecinku.
4. Każdy z zawodników sam pokonuje tor przeszkód, a podstawą oceny zadania będzie **łączny czas obu członków zespołu**.
5. **W przypadku rażących uchybień** w sposobie pokonywania toru przeszkód **Sędzia Główny** może doliczyć do osiągniętego wyniku **dotatkowy karny czas (do 5 sekund dla każdej nieprawidłowo pokonanej przeszkody)**.
6. **Ominięcie jednej z przeszkód powoduje przerwanie próby** i rozpoczęcie ćwiczenia z linii startu (w takim przypadku czas, w jakim pokonywany jest tor należy zmierzyć od nowa).
7. Tor przeszkód zawodnik rozpoczyna w postawie stojącej od linii z napisem „START” (zgodnie z załączonym schematem).
8. Na komendę „START” – włączany jest stoper lub inne urządzenie pomiarowe, a zawodnik zaczyna bieg okrążając stojaki: **pierwszy z prawej, drugi z lewej strony** (poruszając się po linii tworzącej cyfrę „8”)-**wykonując dwie pełne ósemki**
9. Następnie dobiega do materaca i wykonuje przewrót gimnastyczny (lub przewrót przez bark) w przód.
10. Po dobiegnięciu do piłki lekarskiej chwyta ją obiema rękami i niosąc przed sobą obiega z dowolnej strony stojak znajdujący się w odległości 5m, po czym wraca i **odkłada piłkę** na to samo miejsce skąd została wcześniej zabrana. **Piłką nie wolno rzucać!**
11. Następnie górą pokonuje w dowolny sposób (przeskoki lub przekraczanie) trzy ławeczki gimnastyczne.
12. **Przed wyznaczonej linii** wykonuje **trzy rzuty piłkami do siatkówki oburącz zza głowy** w przód na odległość minimum 2 m (zawodnik

nie czeka na przerzucenie piłki za linię tylko wykonuje od razu następny rzut)

13. Z leżenia tyłem na materacu wykonuje **5 pełnych skłonów tułowia** (dopuszcza się możliwość lekkiego ugięcia nóg w kolanach, stopy zawodnika mogą być przytrzymywane przez osobę przybraną przez Komisję Konkursową, łopatki za każdym razem dotykają do podłoża a **ręce są skrzyżowane na piersiach przed sobą**, pełny skłon liczony jest w momencie przekroczenia kąta 90 stopni w stosunku do podłoża)
14. Następnie zawodnik pokonuje górą w **dowolny sposób** skrzynię gimnastyczną ułożoną z trzech elementów.
15. Ostatnim elementem toru jest **pięciokrotne** przebiegnięcie ze zmianą kierunku biegu (**bieg wahadłowy**) odcinka wyznaczonego przez cztery stojaki tworzące dwie bramki. Za każdym nawrotem **jedna ze stóp musi znaleźć się poza linią** krańcową określającą dystans **5 m**.
16. Przekroczenie linii mety (w piątym nawrocie) jest zakończeniem całej konkurencji i w tym momencie sędzia zatrzymuje stoper lub inne urządzenie pomiarowe.

OCENA WYKONANIA ZADANIA

Punkty za wykonanie powyższej konkurencji przyznaje się w następujący sposób:

- drużyna, która uzyskała najlepszy wynik (pokonała tor w najkrótszym czasie) otrzymuje taką ilość punktów, która jest równa liczbie wszystkich drużyn biorących udział w zawodach na danym szczeblu konkursu.
- drużyna, która osiągnęła drugi w kolejności wynik otrzymuje ilość punktów, która jest równa liczbie wszystkich drużyn biorących udział w zawodach na danym szczeblu konkursu, od której należy odjąć 1 punkt
- ww. zasadę należy zastosować do drużyn zajmujących kolejne miejsca (np. przy drużynie będącej na trzecim miejscu odejmujemy od ogólnej liczby drużyn 2 punkty, przy czwartym miejscu – 3 punkty itd.).
- w przypadku uzyskania takich samych czasów i zajęcia równorzędnych miejsc drużyny otrzymują taką samą liczbę punktów (wówczas należy przeprowadzić dogrywkę w postaci dodatkowego testu wiedzy).