

X. NAPSUGÁR ÖTTUSA BAJNOKSÁG

III. osztályos tanulók sportvetélkedője

A csapatok 4 főből állnak, akik mind ugyanannak az osztálynak a tanulói.

Figyelem: a párhuzamos osztályokkal rendelkező iskolák nem alakíthatnak vegyes csapatot!

Kérjük, *figyelmesen* olvassák el a *részletes leírást*, mert változtatások-pontosítások születtek annak érdekében, hogy mindenki számára érthetőbb legyen, és emelkedjen a verseny színvonala. Köszönjük.

Az 5 próba:

1. ügyességi akadálypálya
2. célba dobás
3. helyből távolugrás
4. egyensúlyozás
5. váltófutás

A próbák részletes leírása

1. Ügyességi akadálypálya

A próbában mind a 4 versenyző részt vesz.

Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött állnak oszlopsorban (egymás háta mögött).

Az akadálypálya feladatai sorrendben:

- 1.1. labdavezetés (kosárlabda) bóják (**6 db.**) megkerülésével, labda letevése egy kijelölt helyre (pl. hullahopp karikába, hogy ne guruljon el);
- 1.2. gurulóátfordulás előre guggolásból guggolásba szivacsшыenyegen (bukfenc matracon);
- 1.3. tornapadon a test előremozdítása a karok egyidejű vagy váltakozó húzásával; indulás terpeszülésből (a pad kezdővonalától mért **30 cm**-es szakasz, ahová a gyerek leül, majd előre dől, és húzza magát a pad **végző vonaláig**);
- 1.4. **4 labda** (2 kosár-, 1 röp-, 1 méta-, azaz ojnalabda) áthelyezése egyik hullahopp karikából a másikba. A hullahopp karikák **1,5 méterre** helyezkednek el egymástól, majd visszafordulás;
- 1.5. szaladás egyenes vonalban, *az első mozzanat végén letett labdát felvéve*, és *kézben tartva* tovább szaladás a bóják között/mellett a rajtvonalhoz.

Az akadálypályán egyidejűleg a csapatból csak egy tanuló tartózkodik, aki visszaérve a kiinduló vonalhoz *labdaátadással* (**nem szabad dobni!**) indítja a társát.

A feladat akkor ér véget, amikor mind a négy gyerek megküzdött az akadálypálya nehézségeivel, és a labda visszakerült az első számú versenyző kezébe, aki **magasra emeli** azt.

A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

2. Célba dobás

Egy tanuló (az 1.) képviseli a csapatot.

3 részből áll, tetszőleges sorrendben teljesíthető:

- 2.1. a talajra húzott vonal mögül *jobb (bal) térdelőállásból vagy guggolásból* **4 méter** távolságra lévő **3 kis bója** eltalálása *méta-*, azaz *ojnalabdával*, max. 3 dobásból, a bóják *tornapadon* állnak, **30 cm-re** egymástól;
- 2.2. a talajra húzott vonal mögül *álló helyzetből* **4 méter** távolságra lévő, *asztalra*, egymástól **30 cm-re** helyezett 3 kis bója eltalálása *méta-*, azaz *ojnalabdával*, max. 3 dobásból;

- 2.3. a talajra húzott vonal mögöl *álló helyzetből* egy felfüggesztett, **80 cm-es átmérőjű hullahopp karikán** át kell dobni **4 röplabdát**. A hullahopp karika a dobóvonalától **4 méter** távolságra, a földtől **1,5 méter** magasságban helyezkedik el (1,5 m a föld és a hullahopp karika alsó része közötti távolság).

Ahány bóját sikerült eltalálni, illetve ahány labdát sikerült a hullahopp karikán áthajítani, annyi pontot kap a csapat. A feladatban maximum 10 pontot lehet elérni.

3. Helyből távolugrás

A csapatot **két** versenyző (a 2. és a 3.) képviseli.

A versenyző nekifutás nélkül, a talajra húzott kiinduló vonal mögött áll, lendületszerzés (lábujjhegyre emelkedés, karlendítés magas tartásba, majd térdhajlítás illetve karlendítés hátra) után *páros lábbal* rugaszkodik el, és *páros lábbal* ér talajt.

A kiinduló vonal és a talajon hagyott *utolsó nyom* (a kiinduló vonalhoz legközelebbi nyom – sarok, fenék, kéz) közti távolságot mérjük.

Minden versenyző **2-szer** ugrik *egymás után*. A két ugrás között **maximum 1 perc** pihenőidő telhet el. A két ugrás közül *a jobbikat* vesszük figyelembe.

Mindkettőjük *jobbik eredményét* összeadva („ugrás-összeg”) kapjuk meg a próba végeredményét.

A vetélkedő legnagyobb „ugrás-összege” kapja a maximális pontszámot.

4. Egyensúlyozás

Egy tanuló (a 4.) képviseli a csapatot.

3 részből áll:

- rajtvonal a tornapadtól **1 m-re**;
 - 3.1. végighaladás egy tornapad *ülőlapján*;
 - 3.2. majd átlépni egy *felfordított* tornapadra, amely **balra 135 fokos szögben** van elhelyezve az előzőhöz képest, és a pad rúdján végigegyensúlyozás;
 - 3.3. átlépni egy ugyancsak *felfordított* tornapad rúdjára, amely a második padhoz viszonyítva **jobbra, 135 fokos szögben**, a célvonal felé van irányítva.
- az utolsó pad után **2 m** szaladás zárja a próbát.

A próba végrehajtása időre történik. A legrövidebb idő alatt teljesítő versenyző, illetve csapata kapja a maximális pontszámot.

5. Váltófutás

A próbában mind a **4** versenyző részt vesz.

A váltóeszköz egy 30 cm hosszúságú bot (váltó bot).

A versenyzők a rajtvonal mögött helyezkednek el oszlopsorban (egymás háta mögött). A táv hossza **20 méter**, meg kell kerülni egy bóját, majd visszaszaladás a csapathoz. A váltás a bot átadásával történik. A versenyzők a rajtvonal mögött, *kinyújtott karral* várják a botot, és csak annak átvétele után indulhatnak.

A feladat akkor ér véget, amikor mind a 4 versenyző lefutotta a távot, és az utolsó futó átlépte a RAJT = CÉL-vonalat. A botot *nem kell átadnia* az első versenyzőnek.

A legrövidebb idő alatt teljesítő csapat kapja a maximális pontszámot.

Pontozás:

A maximális pontszám a résztvevő csapatok függvényében alakul.

Ha 15 csapat vesz részt, akkor 15 az elérhető maximális pont *az összes próbában* (kivéve a célba dobást, ahol 10 pont), és az elért eredmény függvényében kapják a csapatok a pontokat.

Összeállította:

Vătămăniuc-Bartha Éva Tímea, a kolozsvári Apáczai Csere János Líceum testnevelő tanára

**Szeretettel várjuk a sportos- és játékos-kedvű harmadikosokat,
tanítókat és testnevelő tanárokat**

A Napsugár szerkesztősége

Tel: 0264 418001, 0743 139941

Villámpostacím: naps.sziv@napsugar.ro, honlap: www.napsugar.ro

Postacím: 400462 Cluj, Bld. C. Brancusi, nr. 202. ap.101.