

KONKURENCJE

SZKOŁY

KONKURENCJE DLA KLAS 1-4 i 5-8

DZIEWCZYNY	CHŁOPCY
GIMNASTYKA SPORTOWA	
KLASY 1-4	
1. Przewrót w przód (1 ocena) - z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego (dla dzieci 7-8 letnich przewrót z trójkątnego materaca w dół lub z odskoczni z materacem).	
2. Stanie na rękach (1 ocena) - wykonanie stania na rękach w oparciu brzuchem o klin w kształcie trójkąta o wysokości min 1m (wytrzymanie w tej pozycji 5 sek.)	
3. Równoważnia – niska (1 ocena) - wyskok z 2 na 2 złączone nogi + marsz przodem 4 kroki + unik podparty i zamachem do 90° + powrót do pozycji stojącej + wymach prawą nogą i lewą nogą + zeskok: wyskok o tułowi prostym	
4. Skok (1 ocena) - z rozbiegu naskok na odskocznę i wyskok do przysiadu podpartego na stertę materacy (3 materace 20cm), - zeskok na 2 złączone nogi z zaznaczonym lądowaniem	

KLASY 5-8

1. 2 przewroty w przód (1 ocena)

- z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu w połączeniu z przewrotem w przód do przysiadu

2. Stanie na rękach (1 ocena)

- wykonanie stania na rękach plecami do ściany (wytrzymanie w tej pozycji 5 sek.)

3. Równoważnia - niska (1 ocena)

- wyskok z 2 na 2 złączone nogi + marsz przodem + unik podparty i zamachem do 90° + powrót do pozycji stojącej + wymach prawą nogą i lewą nogą + zeskok: wyskok z 180°

4. Skok (1 ocena)

- z rozbiegu naskok na odskocznię i wyskok do przysiadu podpartego w rozkroku o nogach wyprostowanych na stertę materacy (3 materace 20cm),
- zeskok na 2 złączone nogi z zaznaczonym lądowaniem

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

KLASY 1-4 i 5-8

1. OBRĘCZ (1 ocena)

I próba: niskie podrzuty obręczy przed sobą w płaszczyźnie poziomej

II próba: kręcenie obręczy wokół talii

III próba: toczenie obręczy po podłodze (boomerang)

2. PIŁKA (1 ocena)

I próba: wysokie odbicia piłki od podłogi i chwyt do jednej ręki

II próba: średni rzut piłki jedną ręką i chwyt

III próba: toczenie piłki po ciele w pozycji leżącej

3. MACZUGI (1 ocena)

I próba: niskie podrzuty maczugi w dowolnej ręce

II próba: podrzut dwóch maczug jednocześnie

III próba: kręcenie maczugi trzymanej za małą główkę w dowolnej ręce

4. WSTĄŻKA (1 ocena)

I próba: duże koła wstążką w dowolnej płaszczyźnie

II próba: spiralka wstążką

III próba: przejście nad wstążką podskokiem

TRAMPOLINA

KLASY 1-4 i 5-8

1. Duża trampolina (1 ocena)

I próba: 3 wyskoki, lądowanie na dwie nogi - zatrzymanie

II próba: 3 wyskoki, wyskok kuczny (kuczka), lądowanie na dwie nogi - zatrzymanie

III próba: 3 wyskoki, wyskok kuczny (kuczka), wyskok rozkroczny załamany (rozkrocza), lądowanie na dwie nogi - zatrzymanie

2. Podwójna Mini Trampolina (1 ocena)

I próba: 3 wyskoki, zeskok do celu na dwie nogi (3 zeskoki)

3. Ścieżka akrobatyczna (1 ocena)

I próba: podskoki proste w przód z prostymi ramionami w górę, długość 10 metrów

II próba: podskok prosty, wyskok kuczny (naprzemiennie) w przód z ramionami wzdłuż tułowia, długość 10 metrów

III próba: bieg na czworakach długość 5 metrów, skoki zajęcze długość 5 metrów

AKROBATYKA SPORTOWA

KLASY 1-4 i 5-8

1. Skłon w przód o nogach prostych w siadzie (1 ocena)

- siad płaski, ręce przy uszach, skłon w przód o nogach prostych, stopy obciągnięte (wytrzymać 2 sek.)

2 sek.



2. Stanie na rękach (1 ocena)

- wykonanie stania na rękach w oparciu stopami/piszczelami o materac lub kostkę. Pozycja załamana pod kątem 90° (wytrzymać 3 sek.)



3. Mostek (1 ocena)

- leżenie na plecach, przygotowujemy nogi i ręce poprzez ugięcie rąk i nóg, wypchnięciem prostujemy nogi i ręce i trzymamy mostek 3 sek., a następnie powrót do siadu prostego



4. Szpagat (1 ocena)

- próba wykonania dowolnego szpagatu na lewą/prawą nogę lub poprzecznego. Ręce zostają na podłożu.

