

Jõuluspordivõistlus „Väga Visa Hing“

Selgitus: „Väga Visa Hing“ on võistlus, mis koosneb seitsmest erinevast alast (võistlusalad allpool).

Toimumise aeg, koht: 10. dets. 2014 kell 12.00 RG Tallinna tn õppehoone võimlas.

Osalevad: 3.-5. klasside võistkonnad, võistkonnas 7 liiget

Võistkonda võivad kuuluda nii poisid kui ka tüdrukud.

Iga ala peab sooritama erinev õpilane (va. takistusrada).

Registreerimine: : 8. detsembriks

Iga klass valmistab ette oma võistkonna fänniklubi (plakatid, trummid, kõristid, hüüdlauseid jms.).

Alad:

1. **Seina ääres istumine.** Sirge selg vastu seina, jalad on 90 kraadi põlvest kõverdatud ehk täisnurgas, käed ripuvad kõrval, ei toetu põlvedele. Seistakse aja peale.
2. **Rippumine.** Riputakse kätega varbseinal olevate kinnituste küljes. Riputakse aja peale.
3. **Klotsijooks.** Stardijoonest 9 meetri kaugusele on pandud 6 klotsi ja need tuleb tuua ükshaaval üle stardijooone. Joostakse aja peale.
4. **Kõieronimine.** Kõie keskele on pandud lint, milleni tuleb ronida ja siis taaskord alla ronida. Ronitakse korduste peale 1 minuti jooksul.
5. **Hüpitsaga hüppamine jalad koos.** Hüpatakse 2 minuti jooksul korduste peale.
6. **Kosmonaudid.** Harjutus koosneb järgmistest elementidest: toenglamang – toengkükk – üleshüpe käed üles – toengkükk – toenglamang. Harjutust sooritatakse 45 sekundi jooksul korduste peale.
7. **Takistusrada.** Takistused ja ülesanded saadakse teada kohapeal.

Punktiarvestus:

- Iga ala I koht saab 15p,
- II koht 13p,
- III koht 11p,
- IV koht 10p,
- V koht 9p jne.

Kui tulemus jääb jagama siis antakse mõlemale osalejale kõrgema koha punktid.

Võistluste lõpus hinnatakse ka fänniklubi sooritust, mis annab klassile lisapunkte (kuni 5 punkti). Võistluse võidab võistkond, kes kogub kõige enam punkte (6 ala + takistusrada + fänniklubi).

Usinat harjutamist!

