

NAVODILA IN SEZNAM NALOG

4. Radovljiški mnogoboj

Vse naloge bodo časovno omejene. Začetek tekmovanja označi pisk s piščalko in ravno tako konec. Izvajanje nalog bo trajalo dve minuti, odmora je dve minuti, ki je namenjena menjavi naloge in zapisu rezultata. Povsod kjer je štafetna oblika izvajanja naloge vsak tekmovalec pride večkrat na vrsto. Vrstni red tekmovalcev znotraj ekipe se med samim izvajanjem nalog ne spreminja. Sledil bo odmor, ki je namenjen zapisu rezultata in menjavi naloge. Vsaka ekipa bo imela s seboj tekmovalni karton v katerega bodo sodniki vpisovali rezultat naloge. Tekmovalne naloge si sledijo v zaporedju. Če bo ekipa startala na nalogi številka 7, potem nadaljuje na 8. nalogi, 9. itd. Od naloge št. 13, ekipa nadaljuje na št.1.

Točkovanje:

Končno točkovanje se opravi na osnovi seštevka plasmajskih točk posameznih nalog. Ekipa, ki ima najmanj točk zmaga. Ekipa, ki ne opravi naloge zanj dobi toliko plasmajskih točk, kot je prijavljenih ekip.

1. Met na koš

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično štartajo izza črte za tri točke. Ko dobijo žogo, vodijo žogo proti košu in mečejo na koš samo enkrat, mesto meta je poljubno. Zadelek šteje točko. Po metu tekmovalec žogo vrne v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogama naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

2. Strel na gol z nogo

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično štartajo deset metrov od malega gola. Na gol streljajo samo enkrat, mesto strela je 6 metrov oddaljeno od malih vrat. Zadelek šteje točko. Po strelu tekmovalec sam žogo vrne v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogama naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

3. Zadevanje cilja, badminton

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično udarjajo z loparjem žogico za badminton v cilj (škatla), ki je oddaljen 3 metre od izvajalca. Zadetek šteje točko. Po udarcu tekmovalec sam vrne žogico v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogama naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

4. Prstomet v obroč

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično mečejo plošček za prstomet v cilj (obroč), ki je oddaljen 4 metre od izvajalca. Zadetek velja, če se plošček ustavi v obroču. Zadetek šteje točko. Po metu tekmovalec sam vrne plošček v kolono in takoj lahko meče naslednji. Naloga poteka z dvema ploščkoma naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

5. Strel s hokejko na gol

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično streljajo z razdalje šestih metrov od malega gola. Na gol streljajo samo enkrat. Zadetek šteje točko. Po strelu tekmovalec sam žogico vrne v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogicama naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

6. Odbojka število odbojev

Ekipa naredi poljuben krog. V krogu skupina odbija žogo. Žogo odbijajo v poljubnem zaporedju. Ko žoga pade na tla, začnejo znova. Število zaporednih odbojev je rezultat naloge. V razpredelnico se vpiše najvišji rezultat.

7. Slalom tek

Tekma poteka v štafetni obliki. Tekmovalci odtečejo slalom okrog šestih stojal. Naslednji štarta po petki, ko prvi priteče nazaj in okrog kolone. Število tekov je rezultat tekmovanja.

8. Strel v cilj z roko

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično štartajo deset metrov od cilja. Cilj je obroč. V cilj streljajo samo enkrat, mesto strela je 6 metrov oddaljeno od obroča. Zadetek šteje točko. Po strelu tekmovalec sam žogo vrne v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogama naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

9. Brcanje žoge v tarčo

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično udarjajo žogo z nogo po odboju žoge od tal v kolebnico, ki je postavljen na razdaljo 4 metre. Tekmovalec sam žogo vrne v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogama naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

10. Prestavljanje blazin, ekipno

Cela ekipa stoji na eni blazini. Se prestavi na drugo blazino, ne da bi stopili mimo blazin na tla. Prvo blazino prestavi naprej in ekipa se prestavi na prvo blazino. Sledi ponavljanje naloge. Rezultat je število menjav blazine.

11. Zadevanje vedra s pink ponk žogico

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci izmenično udarjajo z loparjem žogico za namizni tenis v cilj (vedro), ki je oddaljen 2 metra od izvajalca. Zadevek šteje točko. Po udarcu tekmovalec sam vrne žogico v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogama naenkrat. Število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

12. Preskoki kolebnice

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Tekmovalci sonožno preskakujejo kolebnico. Vsak naredi deset preskokov kolebnice na kakršen koli način, potem ga zamenja naslednji. Število menjav je rezultat ekipe.

13. Tae kwondo

Tekma bo potekala v štafetni obliki. Vsak tekmovalec izvede 10 udarcev in ga takoj nato zamenja naslednji. Tekmovalci udarjajo z nogo naprej v fokuser nad višino pasu. Število menjav je rezultat ekipe.



Naloge pripravili:

Jože Brezavšček,
Miro Pogačar,
Robert Guštin,
Frenk Lukan
in
Boris Mohorič