

Opis konkurencji

1) Bieg z piłką nożną Zawodnik prowadzi nogą piłkę między pachołkami w kierunku półmetka. Na półmetku bierze piłkę w ręce i wraca w linii prostej do drużyny. Bieg rozpoczyna następny zawodnik.

ok. 8m do półmetka, rozstawienie pachołków ok. 1.5m (5szt)

2) Bieg z woreczkami Zawodnik biegnie z trzema woreczkami w kierunku półmetka wkładając kolejno woreczki do kółka ringo, okrąża pachołek i wracając na linię startu zbiera woreczki. Po dobiegnięciu przekazuje woreczki kolejnemu zawodnikowi.

ok. 8m do półmetka.

3) Kozłowanie piłki koszykowej Zawodnik kozłuje piłkę tam i z powrotem między pachołkami. Podaje ją następnemu zawodnikowi.

ok. 8m do półmetka, roz. pa. ok. 1.5m (5szt)

4) Unihokej

Zawodnik prowadzi kijem od unihokeja piłeczkę między pachołkami tam i z powrotem.

ok. 8m do półmetka, rozstawienie pachołków ok. 1.5m (5szt)

5) Wyścig ze skakanką

Zawodnik biegnie skacząc przez skakankę (technika dowolna) tam i z powrotem.

ok. 8m do półmetka.

6) Piłka siatkowa w tunelu

Zawodnicy stoją w rzędach w rozkroku - tworząc "tunel" Przebieg wyścigu: Na sygnał prowadzącego pierwszy z rzędów podaje piłkę między nogami do rąk w tunelu. Kiedy ostatni z rzędu otrzyma piłkę, biegnie z nią na początek i podaje piłkę w tunel, itd.

7) Pokonujemy różne przeszkody Zawodnik przeskakuje przez pierwszy płotek, skacze na skakance trzy razy, przechodzi pod drugim płotkiem, biegnie do pachołka okrąża go i wraca w linii prostej do drużyny upoważniając drugiego zawodnika.

ok. 8m do półmetka.

8) Skoki zajączka

Zawodnik pokonuje trasę skokami zajączka do pachołka. Następnie wstaje i wraca w linii prostej do drużyny upoważniając drugiego zawodnika.

ok. 6m do półmetka

9) Wyścig z piłką lekarską

Zawodnik toczy piłkę lekarską między pachołkami tam i z powrotem.

ok. 6m do półmetka, roz. pa. ok. 1.5m (3szt)

10) Skoki kangura

Zawodnik skacze trzymając między kolanami piłkę siatkową. Na półmetku wyznaczonym przez pachołek bierze piłkę w ręce i wraca w linii prostej do drużyny upoważniając drugiego zawodnika.

ok. 6m do półmetka