

KONKURENCJE NA VIII MINIOLIMPIADĘ 2015

POD HASŁEM „ROWEREM PO ZDROWIE”.

Wszystkie konkurencje sportowe rozgrywane będą z rowerami na boisku szkolnym na czas. Dystans do pokonania to około 160 m (długość około 70-80 m w jedną stronę).

Rowery zapewnią organizatorzy.

Szczegóły podane w regulaminie zawodów na stronie internetowej: www.sp30.lublin.pl

1. „Sztafeta koleżeńska” na rowerach.

- jazda na rowerze po prostej, okrążenie pachołka, powrót po prostej, mniej więcej w połowie trasy powrotnej (będzie zaznaczone miejsce) zejście z roweru i bieg po prostej z rowerem- rower zawodnik prowadzi obok, przekazanie roweru kolejnemu zawodnikowi.

2. „Słalom”. Jazda na rowerze slalomem z omijaniem 5 pachołków.

Kierownicę można trzymać obiema rękami.

3. „Przeszkody”. Jazda po torze z przeszkodami:

- przejazd pod taśmą,
- okrążenie pachołka na środku,
- zatrzymanie się przed przeszkodą STOP np. (przed piłką lekarską), dotknięcie jedną stopą murawy
- start, omińnięcie piłki i okrążenie pachołka, powrót po prostej

UWAGA!

Każde dotknięcie piłki, przejechanie linii STOP w chwili zatrzymania, (należy zatrzymać się przed linią) zatrzymanie i dotknięcie murawy dwiema stopami

– 5 sekund karnych za każdy popełniony błąd.

4. „Woziwoda” – Jazda po prostej z kubkiem (kierownicę trzymamy tylko jedną ręką, w drugiej ręce trzymamy kubek, w połowie trasy nabranie z wiaderka wody w kubek, okrążenie pachołka wlanie wody do drugiego wiaderka, przekazanie kubka kolejnemu zawodnikowi.

- W trakcie wykonywania zadania zawodnik może nabrać wody jadąc na rowerze lub z niego zejść, nabrać wody i wsiąść na rower.
- kolejności miejsca decyduje przewiezienie przez drużynę jak największej ilości wody w czasie 3 minut.

5. „Żółw” pokonanie przez zawodnika wyznaczonego odcinka 15-20 m. w jak najwolniejszym czasie.

Dotknięcie murawy stopą- dyskwalifikacja -5s karnych. Zawodnik ma 2 próby jedną za drugą.

Liczy się łączny przejazd wszystkich zawodników drużyny.

6. „Łamigłówa”. Jazda po prostej, na półmetku rozwiązanie zadania, powrót po prostej.

Błędne rozwiązanie zadania 5 sekund karnych.

7. „Niespodzianka na rowerze”. Konkurencja dla dorosłych – nie zaliczana do końcowej punktacji szkoły.