

TÄHNELEPPA NU, START!

2022 ESIMENE ETAPP
10.03.2022 VÕRU SPORDIKESKUS



www.vorumaaspordiliit.ee www.facebook.com/voruma.koolisport
www.vorumaaspordiliit.com

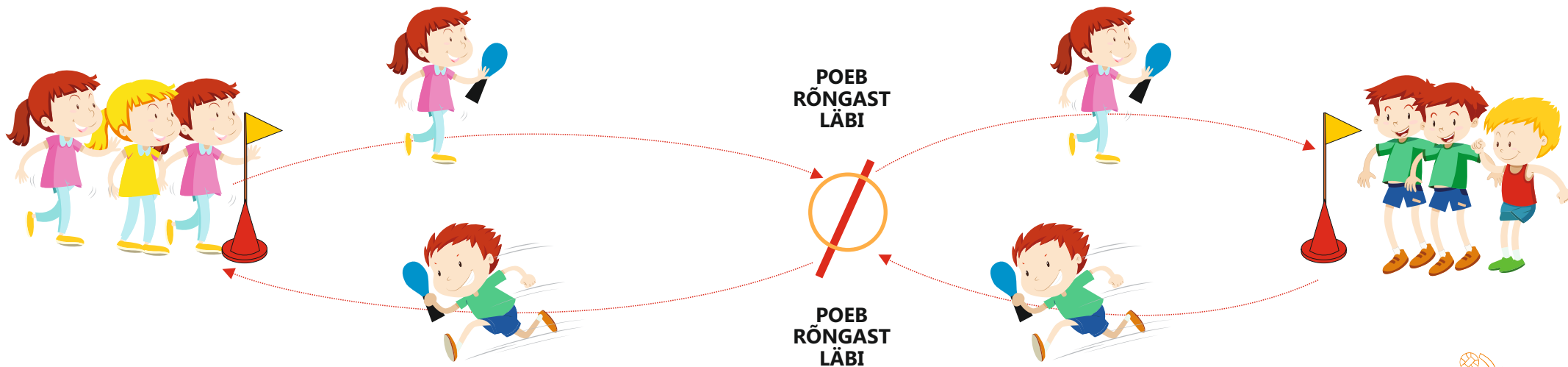
HARJUTUS 1

Vahendid: võimlemisrõngas, pöördetähised, teatepulk (rakett).

Võistlus: Tüdrukud seisavad otsajoone taga, poisid pöördetähise taga. Keskjoonel asetseb võimlemisrõngas. Alustab tüdruk, teatepulk käes. Jookseb rõngani ja poeb sellest läbi. Teatepulga võib pugemise ajaks maha panna, kuid võib hoida ka käes. Paneb siis rõnga tagasi joonele, jookseb poisteni, annab teate üle ning läheb ise rivi lõppu. Poiss teeb läbi samasuguse teekonna ning annab teate üle järgmisele tüdrukule. Võistluse lõpetab poiss ning harjutuse lõppedes on poisid rivis otsajoone taga ning tüdrukud pöördetähise taga.

Vead:

1. Stardijoone eiramine.
2. Rõngast ei poeta läbi.
3. Teatevahetust ei tehta korrekselt otsa- või pöördetähise taga.



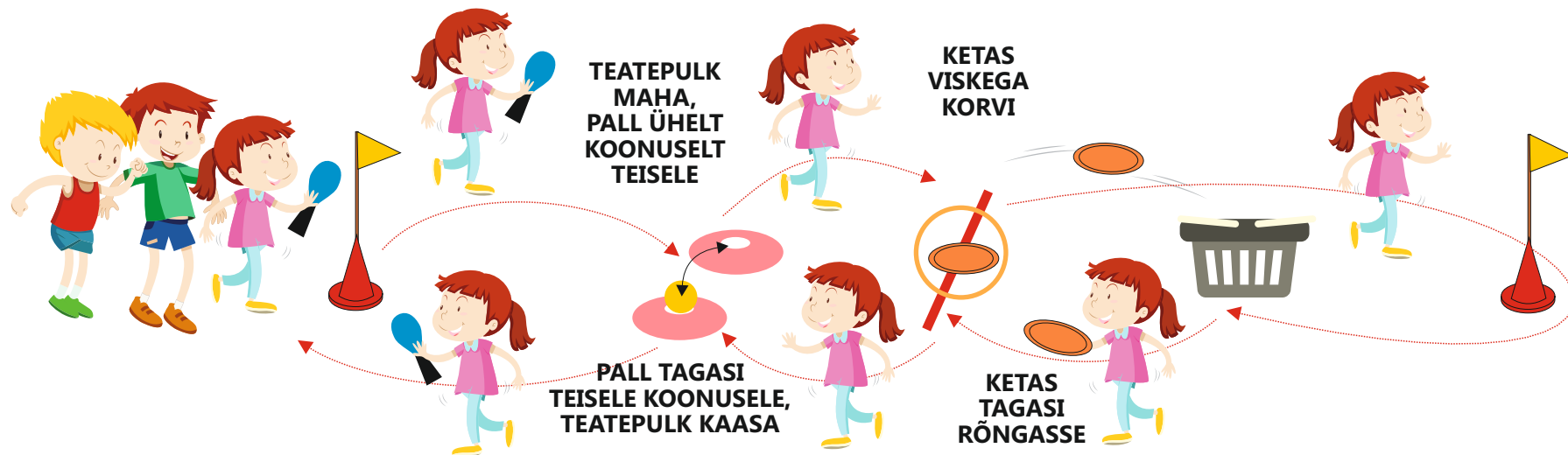
HARJUTUS 2

Vahendid: võimlemisrõngas, pöördetähised, teatepulk (rakett), 2 madalat koonust, väike pall, kettagolfi ketas, korv või ämber.

Võistlus: esimese väljakupoole keskel on ca 1,5 m vahega kõrvuti kaks madalat koonust, parempoolse tipus väike pall. Keskjoonel on võimlemisrõngas, milles kettagolfi ketas. Rõngast ca 2 m kaugusel on korv. Esimene võistleja alustab teatepulk käes. Jõuab koonusteni, paneb teatepulgaga maha, võtab koonuselt palli ning viib selle teise koonuse otsa. Jookseb edasi rõngani. Astub rõngasse, võtab ketta ning rõngas seistes viskab ketta korvi. Kui vise ei õnnestu, siis kordab võistleja viset kuni ketas läheb korvi. Jookseb ümber otsajoone tagasi korvini. Võtab korvist ketta ja viib selle rõngasse. Jookseb koonusteni, tõstab palli tagasi esialgsesse kohta, võtab maast teatepulgaga ning annab joostes teate üle järgmisele võistlejale.

Vead:

1. Stardijoone eiramine.
2. Pall ei jää koonusele pidama.
3. Teatevahetust ei tehta korrekselt otsa- või pöördetähise taga.
4. Ketas ei jää rõngasse.



HARJUTUS 3

Vahendid: võimlemisrõngas, pöördetähised, teatepulk (rakett), 3 erineva kõrgusega minitõket, 2 suuremat papptaldrikut.

Võistlus: esimese väljakupoolle keskel on lähestikku tõkked, teisel väljakupoolel võimlemisrõngas, milles 2 papptaldrikut. Esimene võistleja alustab teatepulk käes. Jõuab tõketeni ning liigub külg ees astudes nendest üle. Jookseb rõngani, paneb teatepulga rõngasse. Võtab papptaldrikud ning paneb need maha, astub peale ja "suusatab" nendel ümber pöördetähise tagasi rõngani. Paneb taldrikud rõngasse, võtab teatepulga ning jookseb tagasi algusesse ja annab teate järgmisele võistlejale.

Vead:

1. Stardijoone eiramine.
2. Tõkkeit ei ületata korrektselt.
3. Teatepulk / taldrikud ei jää rõngasse.
4. "Suusarajal" liigutakse "suuskadeta".
3. Teatevahetust ei tehta korrektselt otsa- või pöördetähise taga.

