

H Ü P I S T H Ü P L E M I S E

_____ kooli meistrivõistlused

JUHEND

Eesmärk:

- anda noortele võimalus omandatud oskusi teistele näidata
- propageerida hüpitshüplemist Eestis
- arendada noorte füüsilist ja vaimset tervist

Aeg ja koht: _____

Osavõtjad ja programm: osaleda lubatakse kõikidel noortel, kes soovivad end hüpitshüplemises proovile panna. Osaleda võib ühel või mitmel alal.

Individuaalaladel võisteldakse 1 vanuseklassis:

- 7-9 klass

** kõikides vanuseklassides võistlevad poisid ja tüdrukud eraldi*

NB! Võisteldakse spordiriietes ja sisespordijalatsites!

Kavas:

1) Kiiruse peale jalalt-jalale hüppamine.

1.1. Kirjeldus: Võistlejatel loetakse parema jala hüppeid 30 sekundi jooksul (hüpitš peab tiiru tegema iga sammu/ hüppe ajal). Juhul kui võistleja alustab hüppamist enne vastava korralduse saamist, lahutatakse tema lõpptulemusest viis hüpet maha.

2) Kahekordsed hüpped.

Kirjeldus:

A: Järjest sooritatud 2x hüpete arv esimese eksimuseni. Võistleja saab teise katse, kui 2x hüpete arv jääb alla 10.

B: 2x hüpped, 30 sekundi jooksul.

3) Meeskondlik kiirus individuaalse hüpitšaga.

Kirjeldus:

A: 1 ja 2 hüppaja hüppavad sulghüppeid, 3 hüppaja hüppab jalalt-jalale ning 4 hüppaja tavaline-risti.

B: 1 ja 3 hüppaja hüppavad jalalt-jalale, 2 ja 4 hüppaja hüppavad tavaline-risti.

Hindamine ja autasustamine

Sooritusi hindavad võistluse kohtunikud ning paremusjärjestus selgitatakse hüpete arvu põhjal. Finaali pääseb igast vanuseklassist eelhüpetes 3 paremat tulemust saanud noort (võrdse tulemuse korral rohkem). Esikolmiku selgitamiseks eelhüpete ja finaaltulemused liidetakse.

Vanuseklasside põhjal auhinnatakse individuaalsetel aladel poisse ja tüdrukuid eraldi. Klassidevahelise paremusjärjestuse selgitamisel läheb arvesse individuaalse kiiruse ning parima meeskondliku kiiruse tulemus.

Registreerimine

Eelregistreerimine toimub _____.

Korraldajad

