

Α.Σ. ΡΗΓΑΣ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Kid's Athletics
1-11-2013 (;)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	Αγωνίσματα				
	Σπριντ	Άλματα	Ρίψεις	Εμπόδια	Αντοχή
2000-2004	Σλάλομ σε ζευγάρια 30μ (4 κώνοι)	5 λαγουδάκια	Στεφάνι σε βέργα (3μ)	40μ (4 εμπ 50 cm)	200μ (2 στρΧ100μ)
2005-2008	Σλάλομ σε ζευγάρια 30μ (4 κώνοι)	3 λαγουδάκια	Στεφάνι σε βέργα (2μ)	40μ (4 εμπ 30 cm)	100μ (2 στρΧ50μ)

Υπάρχουν 2 ομάδες για κάθε κατηγορία.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΟΜΑΔΑ
2000-2004	A1
	A2
2000-2004	B1
	B2

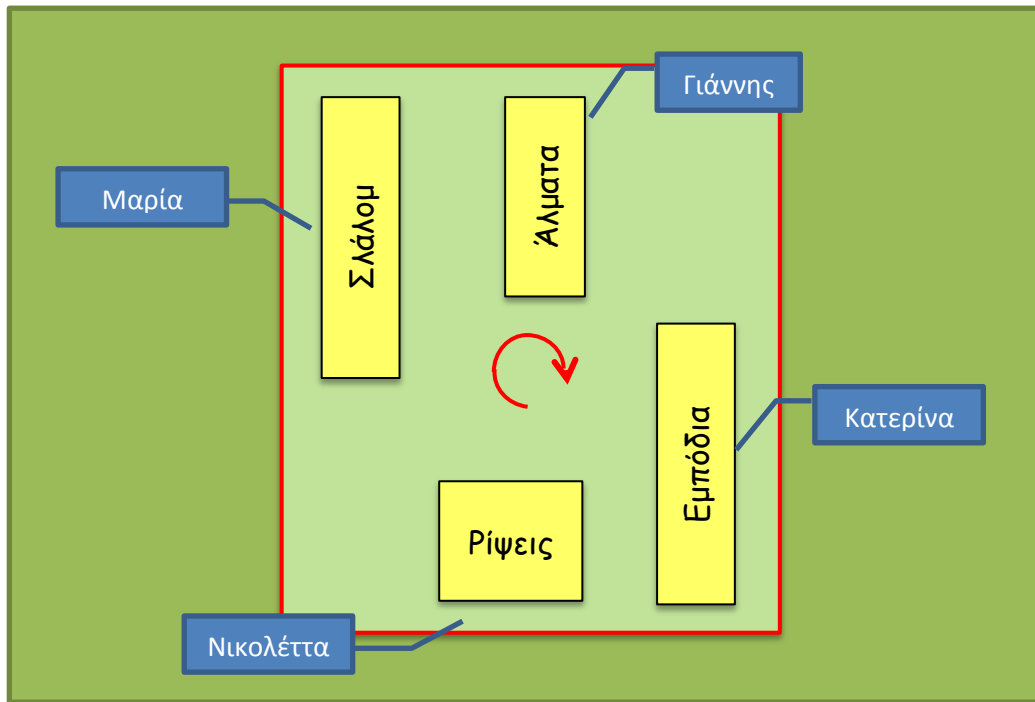
Συνολικά οι ομάδες είναι 2Χ2=4.

Ο κύκλος έχει 4 σταθμούς-αγωνίσματα άρα ανά πάσα στιγμή σε κάθε αγώνισμα βρίσκεται μία ομάδα.

Αγωνίζονται στον ίδιο κύκλο παράλληλα και ο υπεύθυνος κάθε αγωνίσματος προσαρμόζει ελαφρώς το αγώνισμα ανάλογα με τη κατηγορία. (Θα γίνεται εύκολα η αλλαγή).

Υπάρχει 1 υπεύθυνος προπονητής σε κάθε σταθμό και ένας γενικός συντονιστής για όλα τα αγωνίσματα.

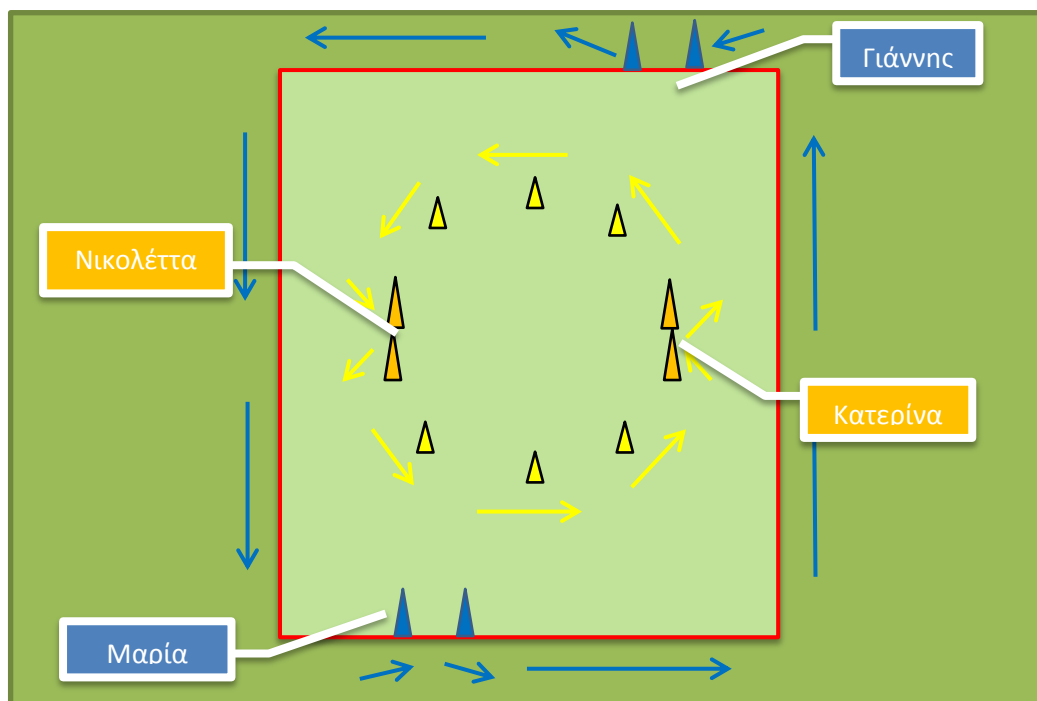
Σχεδιάγραμμα «κύκλου αγωνισμάτων»



Το αγώνισμα της **ΑΝΤΟΧΗΣ** γίνεται στο τέλος παράλληλα και για τις δύο κατηγορίες και αγωνίζονται και οι τέσσερις ομάδες συγχρόνως σε δύο διαφορετικές πίστες.

Στο σχήμα με κίτρινο η διαδρομή των μικρών και με μπλέ των μεγάλων.

Σε κάθε «πόρτα» υπάρχει ένας υπεύθυνος προπονητής που ελέγχει την αντίστοιχη ομάδα.



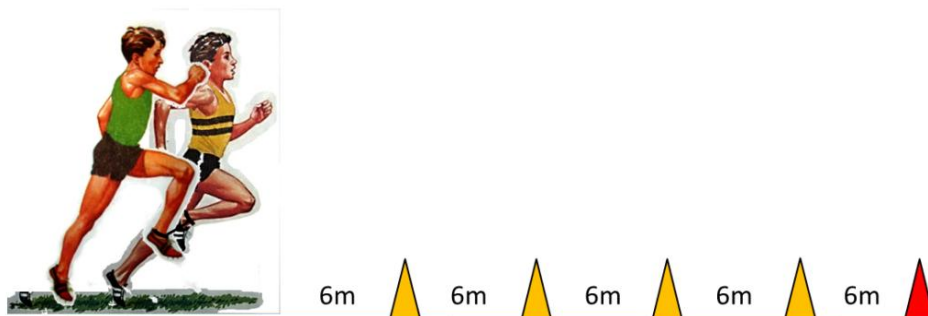
Ανάλυση Αγωνισμάτων

Κατηγορία 2000-2004

Σλάλομ σε ζευγάρια:

Τα παιδιά τοποθετούνται στη σειρά σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι το δεξι πόδι του ενός παιδιού και το αριστερό του άλλου είναι ενωμένα με λάστιχο 40cm. Τρέχουν ανά ζευγάρια και κάνουν σλάλομ σε μορφή σκυταλοδρομίας σε διαδρομή 30m. (Επιστρέφουν από το πλάι.) Για να επιτύχει το κάθε ζευγάρι καλύτερη ταχύτητα θα πρέπει να καταφέρει να συντονίσει το βηματισμό του.

Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το συνολικό χρόνο της ομάδας.



Λαγουδάκια:

Κάθε παιδί κάνει 5 συνεχόμενα «λαγουδάκια» (αλματάκια άνευ φοράς).

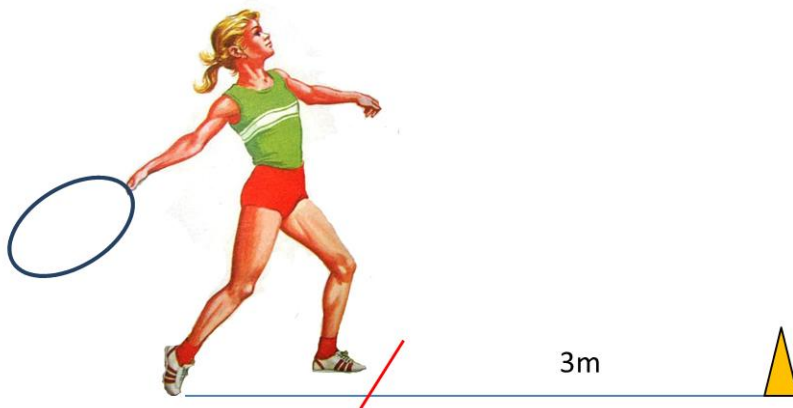
Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το άθροισμα της συνολικής επίδοσης όλων των παιδιών.



Ρίψη με στεφάνια:

Κάθε παιδί ρίχνει 3 στεφάνια προσπαθώντας να πετύχει έναν κώνο σε απόσταση **3μ.**

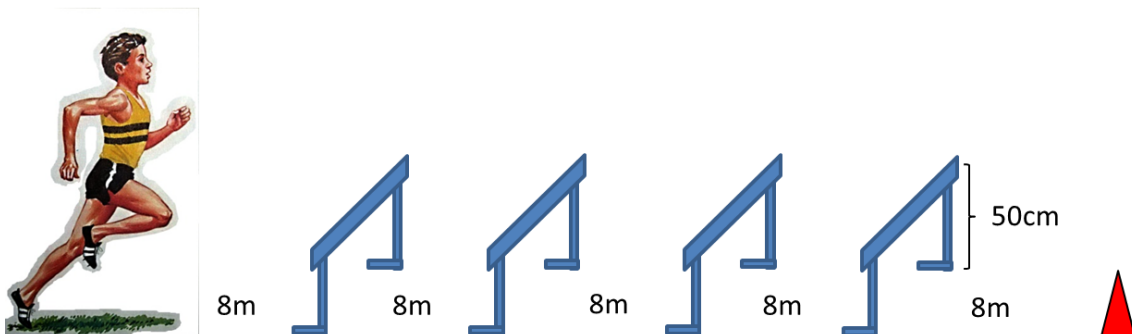
Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το άθροισμα των επιτυχημένων βολών όλων των παιδιών της ομάδας.



Εμπόδια:

Το αγώνισμα διεξάγεται σε μορφή σκυταλοδρομίας. Τα παιδιά τρέχουν μέχρι τον τελικό κώνο υπερπηδώντας τα εμπόδια και επιστρέφουν από το πλάι. (Απόσταση **40m.** με εμπόδια **50cm**)

Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το συνολικό χρόνο της ομάδας.

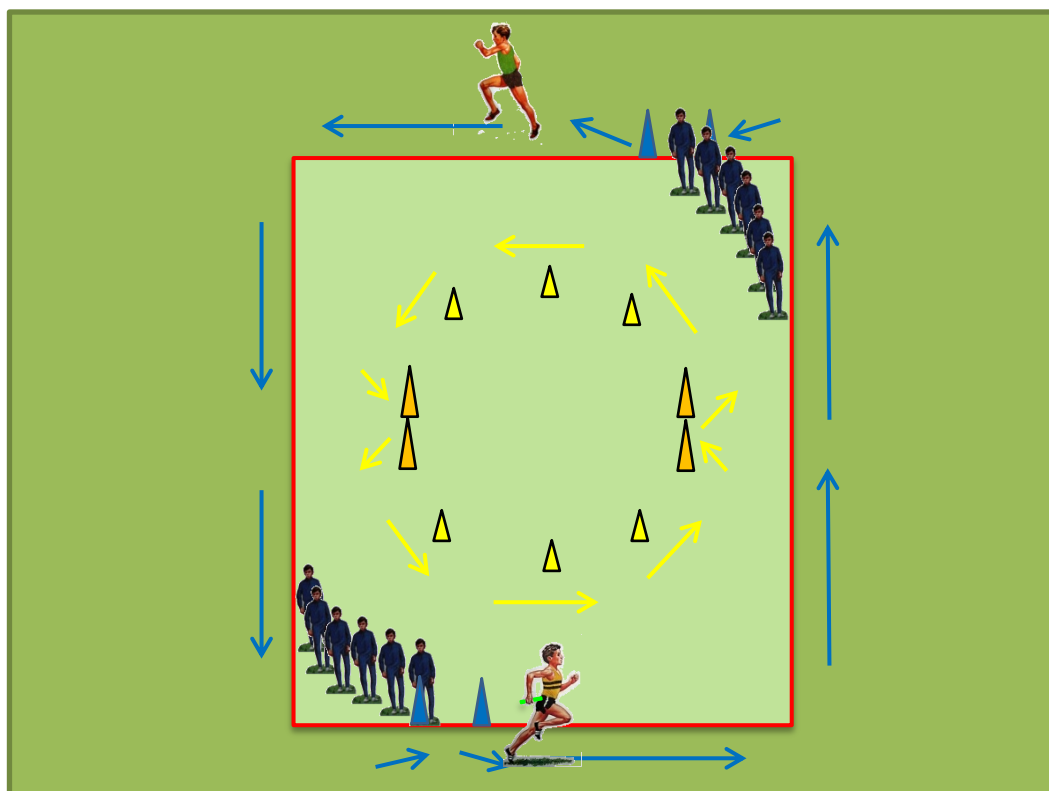


Αντοχή:

Η αντοχή γίνεται αφού τελειώσει ο «κύκλος» των τεσσάρων αγωνισμάτων και διαμορφωθεί κατάλληλα ο χώρος.

Το αγώνισμα διεξάγεται σε μορφή σκυταλοδρομίας. Τα παιδιά κάθε ομάδας τοποθετούνται σε σειρά σε μία από τις «πόρτες» του τετραγώνου ώστε να βρίσκονται εσωτερικά του τετραγώνου. Κάθε παιδί κρατώντας σκυτάλη τρέχει εξωτερικά του τετραγώνου κάνοντας **δύο** στροφές. Στο τέλος της 2^{ης} στροφής δίνει τη σκυτάλη στον επόμενο ενώ εκείνος ξαναμπαιίνει από τη πόρτα μέσα στο τετράγωνο. Οι δύο ομάδες αγωνίζονται συγχρόνως στην ίδια πίστα (διαφορετικές πόρτες) χωρίς να επηρεάζει η μία την άλλη.

Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το συνολικό χρόνο της ομάδας.



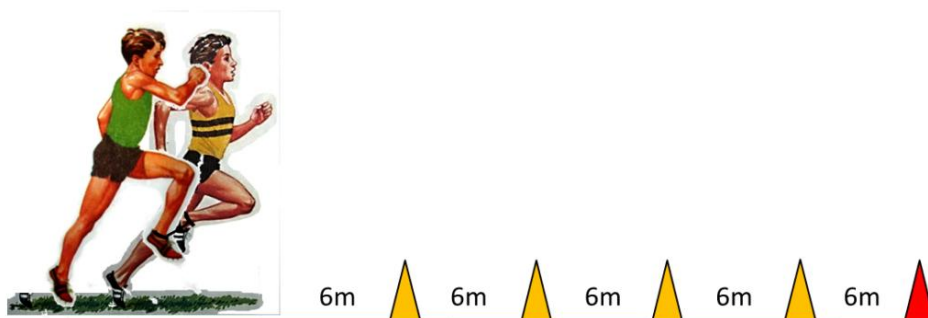
Στο σχήμα με μπλε των μεγάλων (και με κίτρινο η διαδρομή των μικρών).

Κατηγορία 2005-2008

Σλάλομ σε ζευγάρια:

Τα παιδιά τοποθετούνται στη σειρά σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι το δεξί **χέρι** του ενός παιδιού και το αριστερό του άλλου είναι ενωμένα με λάστιχο 40cm. Τρέχουν ανά ζευγάρια και κάνουν σλάλομ σε μορφή σκυταλοδρομίας σε διαδρομή 30m. (Επιστρέφουν από το πλάι.) Για να επιτύχει το κάθε ζευγάρι καλύτερη ταχύτητα θα πρέπει να καταφέρει να συντονίσει το τρέξιμό του. (Σημαντικό ρόλο παίζει και το να είναι τα ζευγάρια ισοδύναμα. Αφήστε λίγο χρόνο στα παιδιά να γίνουν μόνα τους ζευγάρια αφού τους δώστε αυτή την οδηγία. Αν δε τα καταφέρουν να γίνουν ζευγάρια (ακόμη και μη ισοδύναμα) τους κάνουμε εμείς).

Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το συνολικό χρόνο της ομάδας.



Λαγουδάκια:

Κάθε παιδί κάνει **3** συνεχόμενα «λαγουδάκια» (αλματάκια άνευ φοράς).

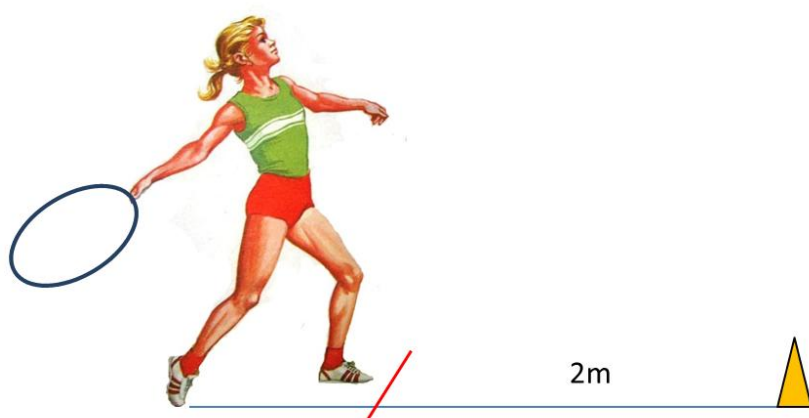
Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το άθροισμα της συνολικής επίδοσης όλων των παιδιών.



Ρίψη με στεφάνια:

Κάθε παιδί ρίχνει 3 στεφάνια προσπαθώντας να πετύχει έναν κώνο σε απόσταση **2μ.**

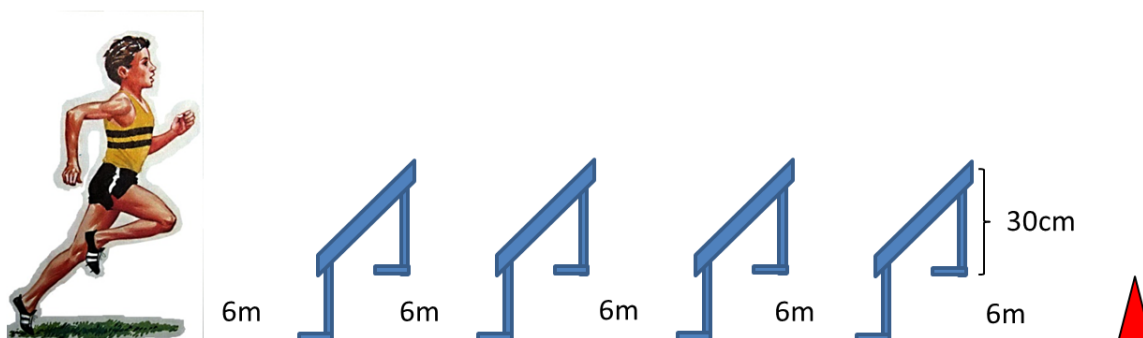
Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το άθροισμα των επιτυχημένων βολών όλων των παιδιών της ομάδας.



Εμπόδια:

Το αγώνισμα διεξάγεται σε μορφή σκυταλοδρομίας. Τα παιδιά τρέχουν μέχρι τον τελικό κώνο υπερπηδώντας τα εμπόδια και επιστρέφουν από το πλάι. (Απόσταση **30m.** με εμπόδια **30cm**)

Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το συνολικό χρόνο της ομάδας.

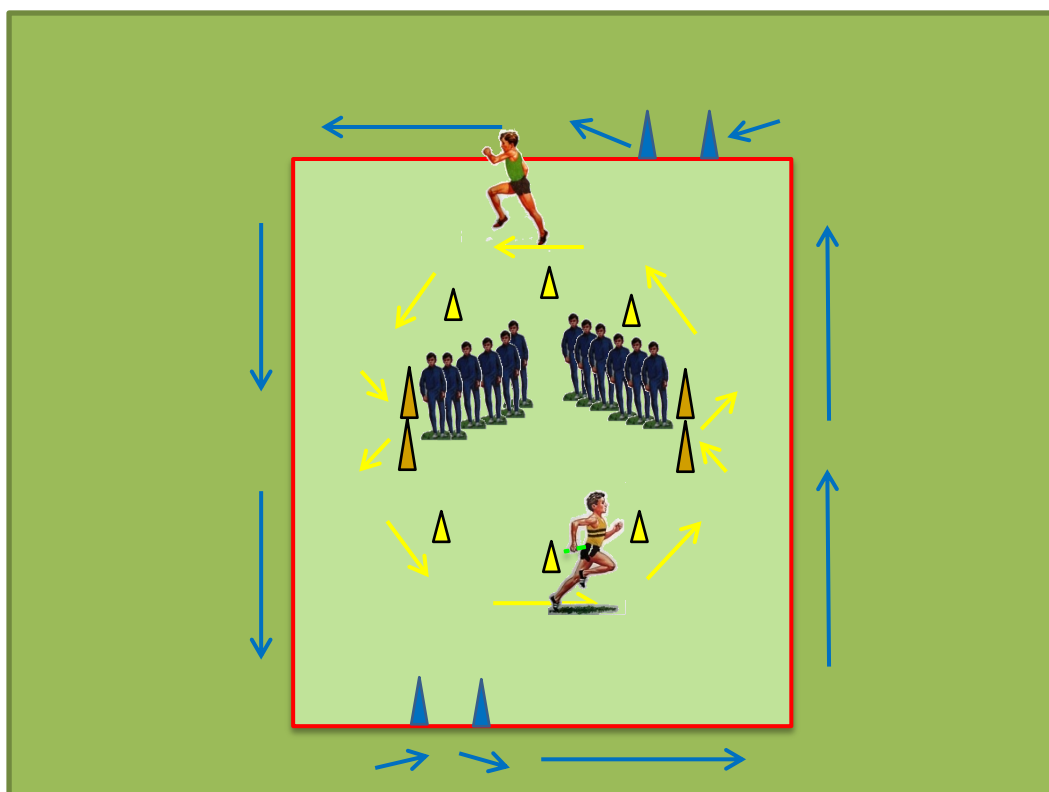


Αντοχή:

Η αντοχή γίνεται αφού τελειώσει ο «κύκλος» των τεσσάρων αγωνισμάτων και διαμορφωθεί κατάλληλα ο χώρος.

Το αγώνισμα διεξάγεται σε μορφή σκυταλοδρομίας. Τα παιδιά κάθε ομάδας τοποθετούνται σε σειρά σε μία από τις «πόρτες» του κύκλου ώστε να βρίσκονται εσωτερικά του κύκλου. Κάθε παιδί κρατώντας σκυτάλη τρέχει εξωτερικά του κύκλου κάνοντας **δύο** στροφές. Στο τέλος της 2^{ης} στροφής δίνει τη σκυτάλη στον επόμενο ενώ εκείνος ξαναμπαίνει από τη πόρτα μέσα στον κύκλο. Οι δύο ομάδες αγωνίζονται συγχρόνως στην ίδια πίστα (διαφορετικές πόρτες) χωρίς να επηρεάζει η μία την άλλη.

Η κατάταξη της ομάδας στο αγώνισμα αυτό προκύπτει με βάση το συνολικό χρόνο της ομάδας.



Στο σχήμα με κίτρινο η διαδρομή των μικρών (και με μπλε των μεγάλων).