

P R A V I L A

- Poligon se sastoji od 5 kompleksnih motoričkih zadataka koje svaki takmičar treba da savlada (pravilnim izvodjenjem) u što kraćem (ukupnom) vremenskom intervalu (protočno vreme).
- Savladavanje poligona otpočinje na prvoj stanici, na znak sudije (kada se uključuje merenje vremena), a završava pravilno izvedenim poslednjim motoričkim zadatkom na stanici br. 5 (kada se zaustavlja merenje vremena).
- Svaki motorički zadatak mora biti pravilno izveden (u zadatoj formi i obimu); za svaki nepravilno izveden zadatak u predviđenoj seriji dodeljuju se kazneni poeni (svaki kazneni poen = 1 sekunda koja se dodaje na ukupno ostvareno vreme na savladanom poligonu).
- Motorički poligon je namenjen učenicima srednjih škola; pravo učešća na kvalifikacionim takmičenjima (unutar školska takmičenja) imaju svi učenici (oba pola) koji pohađaju III i IV razred; broj učesnika, način prijavljivanja i termine realizacije određuju škole (u koordinaciji sa Savezom za školski sport i olimpijsko vaspitanje) u skladu sa svojim rasporedom aktivnosti i mogućnostima.
- Svaka škola nakon održanog unutar školskog takmičenja određuje pobednika (po jedan učenik) u muškoj i ženskoj konkurenciji, koji stiču pravo nastupa na finalnom takmičenju.
- Potreban broj izvršilaca (službenih lica): **3** (sudija, zapisničar, merilac vremena).

OPIS POLIGONA
(*legenda*¹)**MS 1: „Upor-preskok-upor “**

potreban rekvizit: gornji segment švedskog sanduka.

PP: stav sunožni pored švedskog sanduka, sa desne strane. Na znak merioca vremena takmičar: spušta se u upor čučeci-upor za rukama-sklek-podizanje-sunožni naskok na sanduk (bočno)-sunožni saskok sa sanduka (bočno) na drugu stranu-upor čučeci-upor za rukama-sklek-podizanje.

Devojke izvode istu vežbu, samo bez „skleka“.

Vežba se izvodi u seriji od 10 ponavljanja (muškarci) ; 8 ponavljanja (devojke).

MS 2: „Izbačaj lopte iz čučnja“

potreban rekvizit: lopta „medicinka“ (za muškarce – 3 kg; devojke – 2 kg).

priprema stanice: zid na kojem je na visini od 3m povučena horizontalna linija (marker visine).

PP: Takmičar se nalazi u stojećem stavu, licem okrenut prema zidu. Lopta je na zemlji ispred njega. Takmičar uzima loptu sa obe ruke-izvodi duboki čučanj-podizanje iz čučnja-izbačaj lopte u vis suručno (lopta mora de dodirne zid iznad obeležene linije od 3m)- hvatanje lopte (sa obe ruke)-duboki čučanj (prilikom izbačaja lopte u vis ne smeju se izvoditi poskoci).

¹ MS – motorička stanica; PP – početni položaj

Vežba se izvodi u seriji od 15 ponavljanja (muškarci); 10 ponavljanja (devojke).

MS 3: „Sklekovi sa podizanjem šaka“

PP: Takmičar je na podu, u uporu za šakama koje se nalaze u širini ramena (devojke upor za šakama, oslonac na kolenima). Izvode se sklekovi kroz sledeće faze: spuštanje trupa na zemlju- istovremeno podizanje šaka od podloge-spuštanje šaka na podlogu-podizanje trupa. Vežba se izvodi u seriji od 15 ponavljanja (muškarci) i 10 ponavljanja (devojke).

MS 4: „Sunožni poskoci“

priprema stanice: prostor od 20m dužine, sa obeleženim linijama (start-cilj).

PP: stav sunožni, ruke na bokovima. Od polazne linije, sunožnim poskocima (stopala istovremeno moraju biti u dodiru sa podlogom, kako u odskoku tako i u doskoku) što brže preći razdaljinu od 20m.

MS 5: „Slalom sprint“

potrebni rekviziti: čunjevi, 4 kom.

priprema stanice: prostor dužine 20 metara, sa obeleženom startnom i ciljnom linijom. Prvi čunj (1) se postavlja na udaljenosti 5m od startne linije (u pravcu cilja); drugi (2) i treći (3) čunj na desnoj (2) i levoj (3) strani od pravca cilja (5m u pravcu cilja i 5 m desno i levo od zamišljene horizontalne ose pravca ”start-cilj”); četvrti čunj (4) je na udaljenosti 10 metara od prvog čunja (postavkja se u pravoj osi sa čunjem br.1), odnosno na udaljenosti 5m od linije cilja.

PP: iz visokog starta takmičar nastoji što bržim „slalom“ trčanjem da savlada stanicu obilazeći postavljene čunjeve: (1) sa leve strane - (2) sa desne strane – (3) sa leve strane – (4) sa desne strane.

