

Zapraszamy do zapoznania się z regulaminem do sportowych rekordów szkoły:

- 1. Bieg na 60 m - startujemy ze startu niskiego lub wysokiego (do wyboru) czas mierzony ręcznie stoperem przez nauczyciela.**
- 2. Bieg na 220 m - startujemy ze startu wysokiego 220m- (jedno okrążenie) - czas mierzony ręcznie stoperem.**
- 3. Bieg na 800 i 1000 m - start wysoki , czas mierzony ręcznie**
- 4. Pompki- wykonujemy jak największą liczbę pełnych pompek. do wyprostu rąk ,kąt 90 stopni. Do wyczerpania sił**
- 5. Skok w dal - zasada pomiaru- miara prowadzona od śladu w piasku wzdłuż linii prostej prostopadłej do belki, odczyt na najbliższej krawędzi belki.**
- 6. Żonglerka piłką- wykonujemy jak największą liczbę powtórzeń częściami ciała dozwolonymi w przepisach piłki nożnej i do momentu, aż piłka spadnie na ziemię.**
- 7. Skoki przez skakankę- wykonujemy dowolne skoki w miejscu w czasie 1 minuty (jak największa liczba przeskoków)**
- 8. Rzut piłką lekarską - rzut wykonujemy sprzed wyznaczonej linii, tyłem do kierunku rzutu, po rzucie możemy przejść linię w momencie jak piłka opuści ręce. Piłki - 3 kg- gimnazjum, 2 kg szkoła podstawowa.**
- 9. Rzuty osobiste- wykonywane z linii rzutów osobistych w czasie jednej minuty. Zawodnik rzuca i zbiera po sobie piłkę wracając na linię i dalej rzuca, aż skończy się czas. Liczy się największa liczba celnych rzutów. Rzucamy na kosze umieszczone na wysokości 305 cm (orlik, hala - główne kosze)**
- 10. Skok wzwyż - dowolna technika skoku , liczy się wysokość jaką osiągniemy maksymalnie bez strącenia poprzeczki w trzech próbach na każdej wysokości.**
- 11. Pchnięcie kulą - według przepisów LA, (wykonujemy tą konkurencję do piaskownicy lub w lesie)**

W razie jakichś niejasności pytamy swojego nauczyciela wychowania fizycznego