

VÕRKPALLURI NELJAVÕISTLUS

EESMÄRK

Võistluste eesmärk on mõõta sportlaste kehalist võimekust ja motiveerida neid iseseisvalt treenima. Testid peavad olema standardsed, objektiivselt ja lihtsalt mõõdetavad. Testiharjutusi peab saama treenida igal pool, omamata spetsiaalseid abivahendeid.

TESTIDE KIRJELDUS

1. Joonejooks



- Jooksu alustatakse võrkpalliväljaku otsajoonelt, kus on 1 kg topispall.
- Võistleja lähteasend – jalg joone taga, käsi pallil.
- Võrkpalliväljaku keskjoone, 3 meetri joone ja 6 meetri mõttelise joone ristumiskohtades on 1 kg topispallid, kokku 6 palli, mida peab puudutama.
- Start toimub pärast signaali(vilet).
- Võistleja suundub pärast palli puudutamist tagasi lähtekohta ja puudutab otsajoonel palli. Võistleja puudutab palle kokku 12 korda.
- Topispallide puudutamise järjekord on vaba, aeg fikseeritakse peale täielikku otsajoonel ületamist, (puudutades enne otsajoonel asuvat palli).
- Võistlejal 1 katse.

Pallide puudutamise järjekorra võib reglementeerida, aga see ei soodusta iseseisvat mõtlemist. Võistleja valib ise temale sobiva taktika distantssi läbimiseks.)

2. Topispalli vise istudes



- Võistleja istub joonel ja viskab 1 kg topispalli üle pea.
- Tulemus fikseeritakse 10 sentimeetri täpsusega.
- Võistlejal kasutada 3 viset.

3. Hüppitsaga hüpped



- Võistleja hüppab 1 minuti jooksul sulghüpetega eesmärgiga sooritada maksimaalne arv hüppeid. Kui hüpped katkevad, siis jätkatakse soorituste lugemist samalt kohalt.
- Võistlejal kasutada üks katse.

4. Kõhulihaste harjutus



- Võistleja lamab selili, pea põrandal, käed kehaga täisnurkselt, 90 kraadi.
- Võistleja puudutab varvastega sõrmi. Jalad võivad olla põlvedest kõverdatud, kuid käed on paigal. Peale puudutust puudutavad sirged jalad taas põrandat.
- Katse õigeks fikseerimiseks on põrandal õhuke joogamatt, mida jalad peavad puudutama.
- Võistleja püüab sooritada maksimaalse arvu puudutusi 1 minuti jooksul.
- Võistlejal kasutada üks katse.

5. Hooga üleshüpe

- 3 katset, mõõdetakse 5 cm täpsusega.
- Finaalis lisandub hüppevõime mõõtmine.

Me armastame Eestit ja võrkpalli!



Treeneril peab olema võimalik võistlus oma treeninggrupis 12-15 mängijaga läbi viia 1-1,5 tunniga. Sõltub treenerist, mitut „jaama“ ta korraga kasutab ja mitu kohtunikku teda abistab.

VÕISTLUSTE VANUSEKLASSID POISID+TÜDRUKUD

2005-2007 U16

2003-2004 U18

I ring treeningrühmades

II ring vabariiklikud finaalvõistlused Nõo Spordihoones 2.11.2019.

VÕISTLUSTE SÜSTEEM JA AUTASUSTAMINE

I ringi viivad treenerid ja õpetajad läbi oma treeningrühmades ja organiseerivad võistlejate autasustamise. Kõik treenerid ja õpetajad saavad võistluste protokollid tulemustega peakorraldaja Tarmo Kajandi meiliaadressile tarmo@popsport.ee hiljemalt 15.10.2019
II ringi pääsevad iga vanuseklassi üldkokkuvõtte 10 parimat noormeest ja neidu.

II ringi finaalvõistlused toimuvad Nõo Spordihoones 2.11.2019.

Võistlejaid autasustatakse diplomite ja 1.-10. kohta eriauhindadega.

Kõigi treenerite ja õpetajate vahel, kelle õpilased osalevad II ringi võistlustel, loositakse välja paar Asicsi võrkpallijalatseid. Parimaid treenereid ja õpetajaid autasustatakse Popsporti kinkekaartidega.

Ehkki võistlused toimuvad 2001-2007 sündinud noortele, on treeneritel ja õpetajatel väga kasulik viia testimised läbi ka nooremates vanusegruppides. Nooremates vanusegruppides finaalvõistlusi ei toimu. Kõigi finaali mittepääsenute vahel loositakse 10 auhinda. Saavutatud tulemused motiveerivad mängijaid harjutama, sest juba kevadel on uued võistlused!
Võrkpalluri neljavõistlus pole ühekordne ettevõtmine, vaid pikaajaline noorsportlasi innustav võistlus. Järgmine võistlus, kus saab võrrelda sportlaste arengut, toimub ajavahemikul märts-aprill 2020. Tulemused on mõõdetavad/võrreldavad ja treenerite abil motiveerivad mängijaid iseseisvalt sihikindlalt harjutama.

Võistluste tulemusi kajastatakse erinevates infokanalites ja sotsiaalmeedias.

Võistluste peakorraldaja

Tarmo Kajandi

Tel. 501 7533

tarmo@popsport.ee

Me armastame Eestit ja võrkpalli!

POP SPORT!

**GERARDO'S
TOYS**

asics