

SPL:n taitokisojen ponnauttelu

Välineet

Merkkikepit/kartiot 4 kpl, pallo.

Harjoitteen organisaatio ja kuvaus

Laji suoritetaan 10m x 10m alueella ajanotolla sarjana kolme (3) kertaa E10- ja F9-tytöt sekä F9 -pojat kaksi (2) kertaa) seuraavasti:

Ponnautellaan vuorojaloin 4 kertaa ja nostetaan pallo reidelle.

Ponnautellaan vuororeisin 4 kertaa ja nostetaan pallo päälle.

Ponnautellaan päällä palloa ylöspäin 4 tai 1 kertaa ja pudotetaan pallo jalalle.

Ponnautellaan vuorojaloin 4 kertaa jne...

Huom! E10-F8-tytöt ja F9-F8-pojat vain vuorojaloin ja vuororeisin.

Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille. Mikäli pelaaja ja pallo ylittävät alueen rajan, seuraa suorituksen hylkääminen (paitsi LeikkiMaailmaikäisillä, jotka kuljettavat pallon jaloin takaisin alueelle ja jatkavat suoritustaan siitä, mihin viimeisellä rajojen sisällä suoritettulla ponnautuksella pääsivät). HUOM! Viivan päällä = alueen sisällä. Käsien käyttö on kielletty. Jos pallo suorituksen aikana käy maassa, ponnauttelun määrän laskemista jatketaan lukumäärästä, johon päästiin pallon pudotessa maahan. Suoritus aika alkaa kun pallo lähtee liikkeelle ja päättyy viimeiseen, päällä suoritettuun ponnautukseen. Pallon on noustava päästä ylöspäin myös viimeisen päällä tehdyn ponnautuksen jälkeen. Pallon nosto jalalle on ensimmäinen ponnautus. Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.

Ponnauttelussa maksimiaika on 40 sek.

Mikäli kilpailijalla kuluu aikaa enemmän tai muuten epäonnistuu, merkitään hänelle suoritus aika 40 sek. Huom! F8 ponnauttelee 4 vuorojaloin ja 2 vuororeisin (kaksi kierrosta). Ponnauttelun voi aloittaa rullaamalla maasta pallo jaloille tai pudottamalla pallo käsistä maahan.

Suoritusmäärät

D-E11 -pojat vuorojaloin 4+4+4 krt

D -tytöt vuororeisin 4+4+4 krt

päällä 4+4+4 krt E10 -pojat vuorojaloin 4+4+4 krt

E11-tytöt vuororeisin 4+4+4 krt

päällä 1+1+1 krt

F9 -pojat vuorojaloin 4+4 krt

E10-F-tytöt vuororeisin 4+4 krt

F8 -vuorojaloin 4 + vuororeisin 2 (kaksi kierrosta)

Huomioitavaa

Opetta pelaajia käyttämään jalalla ponnauttelussa nilkkaa.