

PROPOZÍCIE ŠPORTOVÝCH DISCIPLÍN V RÁMCI ŠPORTOVÉHO DŇA ZAMESTNANCOV

STREĽBA NA KÔŠ

Každý účastník hádže 5 trestných hodov. Ak účastník nedá ani jeden trestný hod, vypadáva zo súťaže. Pri rovnosti dosiahnutých platných hodoch, pokračovanie (3 hody, neskôr vyrad'ovacím spôsobom do určenia 1.-3. miesta).

STOLNÝ TENIS

Miesto: vestibul fakulty, oproti ŠIS, aj pri bufete

Žrebovanie dvojíc: priamo na mieste turnaja

Hrá sa na 2 víťazné sety, (set do 11 bodov) , víťaz (víťazi) postupuje do ďalšieho kola.

Dvojhry (muži, ženy), štvorhry (muži, ženy, zmiešané) .

KOPANIE LOPTY DO BRÁNY

Kope sa futbalovou loptou do malej brány, v ktorej sú vymedzené sektory. Súťažiaci má 5 pokusov. Poradie sa určuje podľa počtu získaných bodov.

ČISTÝ VÝSKOK

Hodnotí sa najväčší rozdiel medzi dosahom ruky vo vzpažení a po odraze znožmo (2 pokusy).

VOLEJBAL

V čase 9.15 hod. dohodnutie pravidiel s kapitánmi a začiatok prvého zápasu.

SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

Test sa vykonáva dvakrát a započítava sa lepší výsledok. Hodnotí výbušnú silu dolných končatín, skáče sa z miesta odrazom znožmo.

SÚŤAŽ V KLUKOCH A ZHYBOCH

Poradie sa určuje na základe najvyššieho počtu opakovaní (možnosť dvoch pokusov).

ODBÍJANIE LOPTOU VO DVOJICIACH CEZ VOLEJBALOVÚ SIEŤ

Hodnotí sa počet odbitých lôpt (prihrávok) za 90 sekúnd. Dvojica, ktorá hru preruší vypadáva zo súťaže. Vyhráva dvojica, ktorá za určený čas bude mať najviac prihrávok. Súťaž dvojíc.

SKÁKANIE CEZ ŠVIHADLO

Sút'áž jednotlivkýň (cov) bez prestávky (s hudbou), spresnenie pravidiel na začiatku súťaže. Možnosť dvoch súťažných pokusov.

KRÚŽENIE OBRUČOU NA PÁSE

Sút'áž jednotlivkýň (cov) bez prestávky (s hudbou) spresnenie pravidiel na začiatku súťaže. Možnosť dvoch súťažných pokusov.

HOD LOPTOU NA CIEĽ

Sút'áž jednotlivkýň (cov) – 5 pokusov na vzdialenosť 10 m volejbalovou loptou, na zemi je uložený kruh s vyznačením stredu (menší kruh). Úspešný hod do kruhu (platí aj dotyk obruče) znamená zisk 1 bodu, dosiahnutie vyznačeného stredu je ohodnotené 2-mi bodmi. Súčet bodov zo všetkých pokusov určí poradie súťažiacich. Pri rovnosti bodov pokračujú hráči ďalším pokusom až do určenia poradia na 1. - 3. mieste.

SED – ĽAH

Z ľahu na chrbte (ruky v tyl) nohy na šírku bokov (pridržiava ich druhý cvičenec) sa športovec snaží dotknúť lakťami kolien, potom späť do ľahu a znova to isté. Hodnotí sa počet pokusov (dotykov) kolien za 30 sekúnd.

PLÁVANIE (50 METROV)

Sút'áž jednotlivkýň (cov) v plávaní ľubovoľným spôsobom. Hodnotí sa dosiahnutý čas.

TRIAFANIE ŠÍPKAMI DO TERČÍKA

Sút'áž jednotlivkýň (cov) – 3 pokusy z vyznačenej vzdialenosti. Súčet bodov zo všetkých pokusov určí poradie súťažiacich. Pri rovnosti bodov pokračujú hráči ďalším pokusom až do určenia poradia na 1. - 3. mieste.

HÁDZANIE KRÚŽKAMI (LOPTIČKAMI) NA CIEĽ

Sút'áž jednotlivkýň (cov) – 3 pokusy z vyznačenej vzdialenosti (hádže sa 5 krúžkov alebo loptičiek podľa výberu). Súčet bodov zo všetkých pokusov určí poradie súťažiacich. Pri rovnosti bodov pokračujú hráči ďalším pokusom až do určenia poradia na 1. - 3. mieste.

NESÚŤAŽNÉ DISCIPLÍNY

Meranie podkožného tuku, tlaku, srdcovej frekvencie a telesnej hmotnosti.

Masážno – vibračné stanovisko