

SPRAWNOŚCIOWY TOR PRZESZKÓD

Za każdy błąd sędziowie dodają 3 karne sekundy, które później dodawane są do czasu pokonania toru przez zawodnika.

Sprawnościowy tor przeszkód -próba sprawnościowa polega na pokonaniu dowolną techniką w jak najkrótszym czasie sprawnościowego toru przeszkód, składającego się z następujących elementów i ćwiczeń:

- 1) pokonanie dowolną techniką kompleksu trzech, równolegle ustawionych skrzyń gimnastycznych (5 części – pełna wysokość), ustawionych w odległości 1,20 m od siebie, rozdzielonych ułożonymi materacami gimnastycznymi. Przeszkodę należy pokonać w taki sposób, aby całe ciało ćwiczącego znajdowało się ponad skrzynią, w jej rzucie pionowym, skrzyni nie wolno przewrócić. W przypadku nieprawidłowego pokonania skrzyni lub skrzyń zawodnik otrzymuje karne sekundy za każdą nieprawidłowo pokonaną skrzynię;
- 2) pokonanie dowolną techniką kompleksu pięciu, równolegle ustawionych płotków lekkoatletycznych (wysokość płotka – 64 cm) ustawionych w odległości 1 m od siebie. Przeszkodę należy pokonać w taki sposób, aby całe ciało ćwiczącego znajdowało się ponad płotkiem, w jego rzucie pionowym. Płotka nie można trzymać ani przewrócić. W przypadku wykonania nieprawidłowego pokonania płotka lub płotków zawodnik otrzymuje karne sekundy za każdy nieprawidłowo pokonany płotek;
- 3) łączone trzy przewroty (w przód, w tył, w przód), wykonywane na trzech materacach gimnastycznych, wszystkie przewroty muszą być wykonane w kierunku biegu po torze, w przypadku nieprawidłowego wykonania przewrotu lub przewrotów zawodnik otrzymuje karne sekundy za każdy nieprawidłowy przewrót;
- 4) bieg po ławeczce gimnastycznej (dł. 4m, wys. 30cm). Jeżeli zawodnik spadnie z ławeczki lub w inny sposób nie pokona jej zgodnie z opisem otrzymuje karne sekundy;
- 5) Bieg z piłką lekarską o masie 5kg na dystansie 10 m. Zawodnik bierze piłkę lekarską z wyznaczonego na podłożu miejsca, po czym biegnie do tyczki ustawionej w odległości 5m od piłki i po okrążeniu tyczki odkłada piłkę lekarską w to samo, wyznaczone miejsce. W trakcie biegu piłka jest trzymana w dowolny sposób.
- 6) pokonanie dowolną techniką kompleksu czterech płotków lekkoatletycznych, ustawionych równolegle naprzemiennie w następującej kolejności - płotek wysoki, płotek niski, płotek wysoki, płotek niski (płotek wysoki - 95 cm, płotek niski – 64 cm), ustawionych w odległości 1,5 m od siebie. Przeszkodę należy pokonać w taki sposób, aby całe ciało ćwiczącego znajdowało się odpowiednio pod płotkiem (płotek wysoki) i nad płotkiem (płotek niski), w jego rzucie pionowym. W przypadku przewrócenia, ominięcia lub niezgodnego z opisem pokonania płotka, zawodnik otrzymuje karne sekundy za każdy nieprawidłowo pokonany płotek;

- 7) z pozycji stojącej rzuty piłką lekarską 3 kg oburącz zza głowy na minimalną odległość co najmniej 5 m. Zawodnik po wykonaniu 3 poprawnych rzutów, kontynuuje bieg po torze. W przypadku wykonania nieprawidłowego rzutu lub rzutów zawodnik otrzymuje karne sekundy za każdy nieprawidłowy rzut;
- 8) bieg wahadłowy na dystansie 5 m. Ćwiczący pokonuje biegiem pięć wyznaczonych długości, przekraczając każdorazowo linię końcową przynajmniej jedną stopą.

Poszczególne kompleksy przeszkód powinny być pokonane w sposób zgodny z instrukcją. Ominięcie którejkolwiek przeszkody lub niepokonanie jej zgodnie z opisem powoduje, że sędzia dolicza karne sekundy.

Start do pokonania sprawnościowego toru przeszkód następuje z wyznaczonej linii, na komendę „START” podaną przez sędziego, z dowolnej pozycji startowej. Koniec pokonania toru następuje gdy zawodnik pokona ostatni odcinek biegu wahadłowego.