**POJEDINAČNA SPORTSKA NATJECANJA U I.TEHNIČKOJ ŠKOLI TESLA svibanj-lipanj 2021.**

1. **VJEŽBE ZA RAZVOJ SNAGE (SKLEKOVI) ( prijava i testiranje od srijede 12 .5.do petka 4.6.2021).**

Sklekovi - upor na rukama; varijanta (prsima dotaknuti predmet visine 15 cm), kada kut između podlaktice i nadlaktice dođe u položaj 90 stupnjeva.

Varijanta za učenice: Učenice izvode ženske sklekove iz položaja u kleku.

1. **KOŠARKA (prijava i testiranje od ponedjeljka od srijede 12 .5.do petka 4.6.2021.)**

TESTIRANJE - prijava i demonstracija svom predmetnom nastavniku iz TZK .

PRAVILA NATJECANJA

1.1. U svakom pokušaju serije ubačaja učenik/ca  šutira košarkašku loptu iz kretanja skok šutom samostalno bez pomoći drugih učenika/ca.

1.2. Ukoliko je postignut koš, učenik/ca trči, hvata loptu i ponovno šutira iz kretanja, nastavlja ubacivanja na koš do prvog promašaja (serija ubačaja).

1.3. Učenik/ca smije gađati samo izvan „reketa“. Ukoliko učenik/ca stane na crtu reketa prilikom ubačaja u koš,  koš se ne priznaje. Crta je sastavni dio reketa.

POJAŠNJENJE NAVODA  Serija ubačenih lopti u koš je  broj ubačaja u koš do prvog promašaja.

* 1. Učenik/ca ima pravo na 3 pokušaja (serije ubačenih lopti u koš).

1.5. Najbolji rezultat pojedinačne serije ubačaja svakog pojedinog natjecatelja računa se za plasman (rezultat najbolje serije, od mogućih 3).

1. **ATLETIKA (prijava i testiranje od srijede 12 .5.do petka 4.6.2021.)**

3.1 Pojedinačno mjerenje učenika na 100 metara sprint

3.2. Pojedinačno mjerenje učenika 1000 metara (učenici); 800 metara (učenice).

Sve rezultate ćemo postaviti, sakupiti i napraviti rang listu rezultata.

Prema rang listi izdvojit će se 3 najbolja rezultata na razini škole u svim sportskim disciplinama.

**AKTIV TZK**