

PKHK spordinädala 23.-30. sept 2021

SPORDIALADE JUHENDID

Noormeeste jalgpall

Võistkonnas 10 mängijat. Platsil 7+ väravavaht. Mängitakse 50x50m platsil 2x5m väravatega. Mängu kestvus 5+5 minutit. Turniirisüsteem. Eelregistreerimine kuni 22. sept. kell 15.00
Võitjatele kooli meistri medalid. 1- 3 koht magus auhind.
Koostatakse kooli võistkond osavõtuks Pärnu koolide MV jalgpallis 05.10. k.a.
Peakohtunik Mihkel Lembit. Igast võistkonnast üks vilemees.

Neidude jalgpall

Väljakul 5+1, maksimaalne võistkonna suurus koos varumängijatega 10.

Mänguaeg 2x10 minutit, juhendatakse jalgpalli reeglitest. Võistluste süsteem selgub kohapeal, sõltub võistkondade arvust.

Kõikidele võistkondadele auhinnad, esimesele kohale meistrimedalid.

Peakohtunik Reet Parind reet.parind@hariduskeskus.ee tel. 55634387

LIIKUMISPÄEV - nutiorienteerumine

- Tunnid on lühendatud. Rühmad lähevad rajale kohe peale oma viimast tundi.
- Orienteerumismäng saab alguse A-korpuse ees, kuhu tuleb koguneda kogu võistkonnal (rühmal) koos rühmajuhataja või aineõpetajaga. Osakondade stardis juhendavad võistkonda Tiina ja Helen.
- Orienteerumismängus osalemiseks on vajalik üks nutitelefon kogu võistkonna (rühma) peale, mille aku laadituse tase kestab vähemalt 3 tundi.
- Orienteerumismänguks tuleb laadida sellesse nutitelefoni rakendus ACTIONBOUND, mis on saadaval nii Google Plays kui App Stores. Internetiühendust on vaja vaid mängu alustamisel (kooli juures) ja lõpetamisel. Rajal peab olema sisse lülitatud asukoha teave (GPS).
- Orienteerumismängus parimate võistkondade selgitamisel lähevad arvesse punktide leidmine, ülesannete täitmine, küsimustele vastamine. Arvesse võetakse ka startinud võistkonna kõigi liikmete jõudmist lõpp-punkti.
- Orienteerumismängu lõpp-punktis (rannarajoonis) saab võistkond viimase ülesande ning selle täitmise järel on PKHK liikumispäev lõppenud. Koolimaja juurde enam tagasi tulema ei pea.

Rammumees

Võistlus on individuaalne. Võisteldakse kahes kaalukategoorias, kuni 90 kg ja üle 90 kg.

- 1.Selili rinnalt surumine 70 ja 80 kg kangiga vastavalt kaalule.
- 2.Raskuse hoidmine ees kahe käega vastavalt 10 ja 12 kg aja peale.
3. Jõutõmme maast, kolm katset.
4. Raskuste kandmine 30 m aja peale.
5. Raskusheide vastavalt 11 ja 15 kg kõrguse peale üle lati.

Võitja selgitatakse kohapunktide summeerimisel. 1 koht autasustatakse meistri medaliga, 1- 3 koht toudulisandid. Peakohtunik Ain Kimber.