

# АТЛЕТСКИ ПЕТОБОЈ

за ученике IV разреда

ОСНОВНИХ ШКОЛА

## IV разред

### 1. дисциплина – Штафетно трчање

екипу чини 10 ученика (5 дечака, 5 девојчица)

*Потребно:* 2 стартна чуња на удаљености од 24м, 3 препоне, штафета

*Опис полигона:* две стазе за трчање (једна поред друге), на једној се налазе 3 препоне и то – од чуња до прве препоне је размак 6м, размак између препона је 6м и до другог чуња је исто 6м.

*Процедура:* Штафетно трчање са комбинацијом једне дужине спринта и једне дужине трчања преко препона.

Ученик (први у колони) трчи спринт и предаје штафету првом у колони у стази са препонама, и одлази на крај те колоне; ученик који је примио штафету трчи преко препона и предаје је првом у колони у стази без препона.

Трка је завршена када сваки члан екипе буде трчао обе стазе.

### 2. дисциплина – Ланчани скок удаљ

екипу чини 10 ученика (5 дечака, 5 девојчица)

*Потребно:* мерна трака, маркери за означавање

*Процедура:* први ученик из екипе изводи скок удаљ из места са стартне линије, на линију доскока (најближи траг) се поставља маркер са којег скаче даље следећи ученик. Када 10 члан екипе доскочи, мери се та укупна раздаљина као резултат ланчаног скока удаљ.

### 3. дисциплина – Укрштени скок

екипу чини 10 ученика (5 дечака, 5 девојчица)

*Потребно:* обележено поље за скакање у облику крста (5 квадрата ширине 50цм), штоперица

*Опис полигона:*

	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
	<b>2</b>	

*Процедура:* ученик изводи сунужне скокове по бројевима, враћајући се сваки пут на нулу (0) Један циклус је када из средине (0) скочи напред на 1, па назад на 0, поново назад на 2, па напред на 0, потом лево на 3, па десно на 0 и још једном десно на 4, и онда лево на 0 (0-1-0-2-0-3-0-4-0). Када успешно изведе **5 циклуса**, штоперица се паузира и следећи ученик наставља када буде спреман. Када осми ученик заврши 5 циклус, штоперица се зауставља и бележи се време као резултат екипе.

Уколико ученик погрешно током циклуса, тај циклус се не броји, него мора почети нови (0-1-0-2-0-3-0-4-0).

**4. дисциплина – Бацање „медицинке“ преко главе (уназад)**

екипу чини 10 ученика (5 дечака, 5 девојчица)

*Потребно:* мерна трака, „медицинка“ тежине 0.5 кг

*Процедура:* ученик стоји испред линије леђима окренут ка бацалишту, избацује лопту обема рукама преко главе. Мери се од линије до места на које је пала лопта и врши се збир свих осам избачаја, као резултат екипе. Сваки ученик има право на 2 избачаја, а бољи се бележи.

**5. дисциплина – Брзинско савладавање лестви**

екипу чини 10 ученика

*Потребно:* лестве, 2 чуња, штоперица

*Опис положона:* лестве у дужини од 5м постављене на под, на 2.5м од стартног чуња, а други чуњ је постављен 2.5м од завршетка лестви

*Процедура:* ученик креће да трчи од стартног чуња, трчи кроз лестве (у свако поље једна нога) трчи до другог чуња – пипне га, трчи назад кроз лестве и пипне следећег у колони. Крај је када 10-и члан екипе заврши полигон. Уколико дође до неправилности у преласку лестви, додаје се 2 секунде за сваки неправилан прелазак (уколико ученик погреша и у одласку и у повратку, укупна казна за тог ученика је 4 секунде).