Пропозиције такмичења/тестирања

Део програмског концепта прилагођен за промоцију

КОНЦЕПТ/МИСИЈА

Концепт програма (такмичење/тестирање) је део глобалног пројекта СНАГА ТИНЕЈЏЕРА с циљем да се тинејџери и адолесценти подстакну на редовну (и правилну) физичку активност, на бригу о свом здрављу, издледу, самопоуздању, са жељом да се мотивишу и усмере на прави пут. Од простог ка сложенијем приступу вежбања идеја је да се код појединаца покрене/открије жеља/и могућности за рад на себи и тиме подстакну и остали ученици (друграи комшије, саиграчи) да није само врхунски спорт пут ка остваривању одређених циљева кроз спорт и вежбање.

Учесници (циљна група)

Ово такмичење/тестирање укључује адолесценте узраста 2010 и 2012 годиште. Пријаве иду директно преко школе на пријавном обрасцу такмичења пре почетка такмичења. Напомена: За ово такмичење могу се пријавити искључиво здрава деца (без аккутних и хроничних здравствених проблема – у случају истих тех. Организатор не сноси последице за исто).

Простор (место реализације)

Такмичење/тестирање (школски ниво) се реализује у склопу фискултурне сале Основне школе. Прво се тестирају дечаци, а потом девојчице. Након спроведених активности на основу бодовања и резултата проглашавау се најуспешнији такмичари (дечак и девојчица) који ће изборити пласман на супер-финале СНАГА ТИНЕЈЏЕРА (нова локација). Школа је у обавези да обезбеди и прилагоди простор за ову намену (3 сата коришћење сале, надзор учесника)

Награде (и подстицаји)

Најуспешнији у појединачној конкуренцији (дечак и девојчица) на школском тестирању освојиће официјалну мајицу СНАГА ТИНЕЈЏЕРА 2025, једномесечну (основну) обуку (како се дижу тегови) и дар Савеза Београда за дизање тегова. На супер-финалу победници (појединачно дечак и девојчица) освојиће годишњу голд картицу за теретану СПОРТАКТИВ ПРО, АТП спорт пакет и пехар шампиона дар дар Савеза Београда за дизање тегова.
НАПОМЕНА: У случају да победник не може да учествује на супер-финалу (спреченост, болест, итд) другопласирани са школског заузима његово место

Опис дисциплина

ОПИС: Учесници ће одмеравати снагу кроз укупно три дисциплине. Успех у свакој појединачној дисциплини ће се бодовати од нуле до пет (0-30) бодова. На основу збира бодова из свих дисциплина рангираће се коначан пласман појединца (посебно у мушкој посебно у женској конкуренцији).
Напомена: правилно извођење вежби ће бити демонстрирано на лицу места од стране лиценцираних тренера (уз асистенцију спротиста) који учествују у организацији такмичења. Организатор задржава право измене вежби или пропозиција до самог почетка такмичења (прилагођавање условима)

ДИСИПЛИНЕ

1. **Бацање медицинске иза главе**

   Вежба се изводи тако што је такмичар окренут леђима основној линији. Оберучно држи медицинску од 2кг и замахом при троструко екстензији изводи слободно бацање преко главе. Циљ вежбе је бацити медицинску максимално експлозивно и што даље. Када медицинска први пут удари о под, то се рачуна као крајњи резултат.
   Најбољи резилтат добија 30 бодова а сваки следећи бод мање.

2. **Лези-устани-скочи**

   Вежба Лези-устани-скочи се изводи тако што такмичар што брже покушава да се из лежећег положаја подигне у усправни положај с тим што да би се рачунао сваки покушај мора да пљесне рукама изнад главе приликом завршетка сваког понављања. Циљ вежбе је извођење што већег броја понављања за 1 минут, до максималних 30 у мушкој, односно 25 у женској конкуренцији.

3. **Скок у даљ из места**

   Скок у даљ се изводи са основне линије. Почетни став је раскорачни став и помоћу замаха рукама изводи се скок у даљ. Циљ вежбе је максималним одразом доскочити што даље. Такмичари имају права на по два скока и за коначно бодовање се рачуна боље изведен скок. Најбољи резилтат добија 30 бодова а сваки следећи бод мање.