

REPTES ESPORTIUS

Són competicions de diferents proves esportives per equips que requeriran d'habilitats motrius molt variades.

La finalitat d'aquesta modalitat no és el caire competitiu, sinó la de realitzar una jornada lúdica per tal de fomentar la participació de totes les edats independentment del nivell físic de que disposin.

La competició es desenvoluparà per equips de 4 a 6 esportistes. En cada activitat només hi participaran alhora 4 esportistes de l'equip. Cada equip nomenarà un capità/capitana, que actuarà com a representant de l'equip.

Els formats a escollir per desenvolupar aquestes competicions poden ser variables i dependran en gran part del número total d'inscripcions.

FORMAT DE COMPETICIÓ

- S'escolliran diferents reptes esportius que es faran en dues rondes. En cada ronda es disputaran entre 3 i 6 reptes com a màxim.

CLASSIFICACIÓ

La classificació final serà la suma final de tots els punts obtinguts al finalitzar cada repte esportiu. I això obtenir una classificació per ordre de puntuació.

En cas d'empat entre equips es farà el recompte de les puntuacions de cada equip obtingudes per prova a cada repte esportiu.

ACTIVITATS

TIR AMB ARC:

Es tracta de l'adaptació d'una modalitat esportiva olímpica i reglada. Consisteix en disparar fletxes dins d'una diana que té una boca central on han d'entrar les mateixes. Els 4 components de cada equip realitzaran 6 llançaments de fletxes cadascun d'ells per cada ronda. Cada diana encertada suma un punt i guanya la ronda l'equip que aconsegueixi sumar més punts. La puntuació total de l'equip serà el resultat de la suma de punts de cada jugador.

PENALS/TIRS LLIURES:

Cada equip farà un total de 12 llançaments a cistella de bàsquet des del punt de tirs lliures i després un total de 12 llançaments de penal a la porteria de futbol, però d'esperó i d'esquena a porteria. Cada jugador farà 3 llançaments per a cada modalitat, és a dir un total de 6. Cada llançament encertat tan a cistella com a porteria sumarà 1 punt i guanya la ronda l'equip que aconseguixi sumar més punts. La puntuació total de l'equip serà el resultat de la suma de punts de cada jugador.

JOC D'ANELLES:

Joc de punteria en el que cada equip té anelles de diferents colors i haurà d'intentar encertar-les en els cons del mateix color. Aquests cons estaran situats formant tres files i els encerts en la fila més llunyana sumaran 3 punts, a la fila del mig 2 punts i a la més propera 1 punt. Cada membre de l'equip tindrà 5 llançaments. En cas d'encertar però no coincidir el color el punt no serà vàlid. La puntuació total de l'equip serà el resultat de la suma de punts de cada jugador.

TRANSPORT D'OBJECTES:

Joc que consisteix a portar uns determinats objectes d'un lloc a un altre. Guanya la ronda l'equip que porta tots els objectes d'una banda a l'altra en menys temps. Els objectes poden ser pilotes, mocadors, volants, etc. Les consignes per transportar-los poden ser ben diferents entre rondes i utilitzant implements o sense utilitzar-los.

RUNNING 4x100 RELLEUS:

Cadascun dels 4 components de l'equip realitzaran un relleu amb una cursa de 100 metres llisos que establirà l'organització. Cada rellevista passarà el testimoni al seu company. Els temps totals dels 4 relleus serà el temps final de l'equip amb el qual es determinarà la classificació d'aquesta prova.

QUE NO CAIGUI:

Els membres de l'equip formaran una rotllana i cadascú tindrà un implement (raqueta tennis, pàdel, bàdminton, tennis taula...) i 2 pilotes/volants per equip. Es posaran en joc al mateix temps i cada equip tindrà com a objectiu aguantar-los sense caure el màxim de temps possible. L'equip que sigui capaç d'aguantar la pilota/volant sense que caigui el major temps possible és qui guanyarà la ronda.

SACS I DIANA:

Joc de punteria que consisteix en fer llançaments d'uns saquets en una diana col·locada a una distància determinada per aconseguir fer la màxima puntuació. La diana simularà una diana de dards i tindrà marcada diferents zones de puntuació per determinar els punts obtinguts depenent on entri el saquet llançat. La puntuació total de l'equip correspon a la suma de punts total obtinguda a cada llançament.