

1. Probas e reglamenteo.

O programa de probas está composto por 5 individuais e unha colectiva que son as seguintes:

1º Proba: “Dar a volta a Tortilla”

Descrición:

- Dous alumnos/as, por sorteo un colócase no tapiz tumbado boca abaixo e o compañeiro/a sitúase ó seu lado, á señal do árbitro o que está por arriba ten que intentar xirar ó compañeiro e este a súa vez ten que evitalo en 20 seg. Unha vez rematado cambian posicións.

Reglas:

- O/a alumno/a que intenta darlle a volta ó compañeiro/a non pode agarrar a roupa.
- O/a alumno/a que está tumbado/a no tapiz non poderá abrir os brazos en cruz para evitar ser volteado/a.

Puntuación:

- Nesta proba, cada participante loitará en 2 posicións, o sorteo determinará se o alumno/a comeza co obxectivo de darlle a volta ou co obxectivo de non ser volteado/a.

Si o alumno/a que ten o obxectivo de darlle a volta o compañeiro/a o consegue en esos 20 segundos, sumará 3 puntos para o seu equipo, se non o consegue sumará 1 punto. Unha vez acabado cambiaremos os roles.



2º Proba: “Loitar de Xeonllos”.

Descrición:

- Dous alumnos/as colocanse no medio do tapiz de xeonllos. A posición inicial do xogo será un enfronte do outro e agarrados polos cobados, unha vez que o árbitro pite o inicio do xogo os alumnos/as teñen que derribar ó seu compañeiro/a. Para conseguir este obxectivo teremos un tempo de 20 seg.

Reglas:

- Os alumnos/as non poderán soltar o agarre para intentar derribar o seu compañeiro tirando da roupa.
- Non podemos derribar o compañeiro/a empuxando cara adiante debido a que podemos lesionalo nos xeonllos. Debemos de intentar desequilibralo tirando cara os lados.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para desequilibrar ó compañeiro/a, ó alumnos/as que consiga derribar 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, o alumno/a derribado 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades non haxa derribos cada alumno/apuntuará 2 puntos.

3º proba: "Atrapar a cola do cabalo"

Descripción:

- Dous alumnos/a deben colocarse no medio do tapiz. Deben colocar un pañuelo ou cinta sujetado con unha pinza colgando pola parte detrás do pantalón. Os alumnos/as sin salir do círculo deben intentar quitarlle o pañuelo o seu compañeiro/a e que non lle quiten o seu nun tempo de 20 seg.

Reglas:

- Os alumnos/as non poderán agarrar da roupa o seu compañeiro para quitarlle o pañuelo.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para quitarlle o pañuelo ó compañeiro/a, ó alumnos/as que consiga quitarlle 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, ó alumno/a que llo rouben 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades ningún alumno/a sexa capaz de quitarlle o pañuelo o compañeiro/a sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.



4º Proba: “Expulsar ó compañeiro dunha zona”.

Descrición:

- Dous alumnos/as collen un escudo acolchado(tipo taekwondo) e colocaranse no medio do tapiz. O obxectivo que teñen será expulsar ó compañeiro/a do circulo en 20 seg. O alumno/a que consiga facelo 2 veces será o gañador.

Reglas:

- Os alumnos/as solo poden utilizar o escudo para conseguir o obxectivo.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para expulsar ó compañeiro/a, ó alumnos/as que consiga expulsalo 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, ó alumno/a expulsado/a 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades ningún alumno/a sexa capaz de expulsar ó compañeiro/a sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.



5º Roubar o balón medicinal.

Descrición:

- Dous alumnos/as colocaranse no medio do tapiz, deben agarrar un balón medicinal e cando o arbitro dea sinal de inicio os alumnos/as deben intentar roubarlle o balón o seu oponente.

Reglas:

- Ó inicio do xogo o contacto co balón debe ser tan so coas palmas das mans, colocando o balón pegado o peito de cada alumno/a.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para roubar o balón medicinal, o alumno/a que consiga rouballo 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, ó alumno/a ó que lle roubaron o balón 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades ningún alumno/a sexa capaz de roubarlle o balón ó compañeiro/a sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.



6º Sogatira (xogo colectivo)

Descrición:

- Esta proba é colectiva polo que competirán 4 alumnos/as de cada colexio. Deben colocarse en fila agarrando unha corda un equipo enfronte do outro. A sinal do profesor os dous equipos terán que conseguir o obxectivo de que o equipo contrario cruce a liña pintada no chan. Para conseguir o obxectivo haberá un tempo de 20 seg.

Reglas:

- Tódolos componentes do equipo deben estar agarrados a corda.
- En ningún momento da proba os alumnos/as se poderán tirar no chan.

Puntuación:

- Nesta proba haberá 3 oportunidades para conseguir que o equipo contrario cruce a liña, o equipo que o consiga 2 veces, puntuará 3 puntos para o seu equipo, o equipo que cruzou a liña 2 veces puntuará 1 punto para o seu equipo, e no caso de que nestas 3 oportunidades ningún equipo sexa capaz de facer que outro equipo cruce a liña sumarán 2 puntos cada un para o seu equipo.

