



AKADEMIA  
SPORTU  
I REKREACJI



# MINI-OLIMPIADA TENISOWA

Mini-olimpiada tenisowa, to 10 tenisowych konkurencji sprawnościowych. Zwycięzcą jest ten zawodnik, który uzyskał największą ilość punktów we wszystkich konkurencjach. Za zwycięstwo w każdej z konkurencji zawodnik może uzyskać 10 punktów, za drugie miejsce 8 punktów, za trzecie miejsce 6 punktów, za czwarte miejsce 4 punkty, za piąte miejsce 2 punkty. Za ukończenie wszystkich konkurencji każdy zawodnik zostanie wyróżniony medalem.



## I KONKURENCJA (czas, 2 próby)

- Zadaniem jest zbieranie 5 piłek pojedynczo i układanie ich na strunach naciągu rakiety tak aby nie wypadły (w dowolnej kolejności).
- Rakietą (główką do siatki) leży za linią końcową.
- Piłki ustawione są w punktach przecięcia linii bocznych do gry pojedynczej z liniami: kończąca karo serwisowe oraz końcową.
- Startujemy na sygnał „start”, a stoper zatrzymany zostaje w momencie położenia ostatniej piłki na strunach rakiety.

## II KONKURENCJA (ilość dotknięć)

- Ustawione są dwa pachołki w odległości między linią kara, a linią końcową.
- Zawodnik ustawiony jest po środku pachołków w chwili startu.
- Porusza się krokiem dostawnym, dotykając na zmianę raz jednego raz drugiego pachołka.

- Startujemy na sygnał „start”, a stoper zatrzymany zostaje po upływie 1 min.

### **III KONKURENCJA (czas, 2 próby)**

- Start z za linii końcowej zwykłym biegiem, poruszamy się w kierunku linii kara przekraczamy ją przynajmniej jedną stopą, wracamy na linię końcową gdzie jest meta.

### **IV KONKURENCJA (odległość, 3 próby)**

- Rzut górny piłką na odległość z linii końcowej.

### **V KONKURENCJA (czas, 2 próby)**

- Start jest przodem do siatki na wysokości kara serwisowego z za linii bocznej deblowej.
- Stopa nie przekracza linii.
- Startujemy na sygnał „start” krokiem dostawnym, poruszamy się do linii bocznej singlowej, przekraczamy stopą.
- Wracamy do linii bocznej deblowej, biegniemy do linii rozdzielającej kara, wracamy do bocznej deblowej, biegniemy do przeciwległej linii bocznej singlowej.
- Wracamy do linii deblowej, biegniemy do przeciwległej linii bocznej deblowej i wracamy do linii deblowej skąd startowaliśmy i tu jest meta.

### **VI KONKURENCJA (czas, 2 próby)**

- Startujemy na sygnał „start” z przedłużenia linii końcowej, biegniemy sprintem do linii końcowej po drugiej stronie kortu.

### **VII KONKURENCJA (czas, 1 próba)**

- Startujemy na sygnał „start” z przedłużenia linii końcowej, w czterech rogach kortu stoją pachołki, które należy omijać.
- Po przebiegnięciu 5 kótek dookoła kortu zatrzymujemy się, meta jest w miejscu startu.

### **VIII KONKURENCJA (czas, 2 próby)**

- „bieg dwóch liter V” - startujemy na sygnał „start” ze środka linii końcowej, zza pachotka, biegniemy do punktu przecięcia linii bocznej z linią kara, przekraczamy stopą to miejsce, wracamy obiegając pachotek biegniemy do przeciwległego przecięcia linii bocznej z linią kara.
- Obiegamy ponownie pachotek i biegniemy do siatki na wysokości linii bocznej, dotykamy siatki, wracamy obiegamy pachotek i biegniemy do przeciwległego miejsca na wysokości linii bocznej przy siatce.
- Wracamy do pachotka gdzie jest meta.

### **IX KONKURENCJA (czas, 2 próby)**

- Jak w I konkurencji, zmienia się położenie rakiety.
- Rakietę skierowaną główką do linii bocznej singlowej, leży wzdłuż siatki jak najbliżej.

### **X KONKURENCJA (ilość punktów)**

- Rzut z trzech linii do wiszącej siatki i do pokrowca, z boku kortu.
- Pierwsza linia to linia deblowa boczna.
- Druga linia to linia singlowa boczna.
- Trzecia linie to linia dzieląca kara serwisowe.
- Każdy zawodnik ma po 3 próby z każdej wyznaczonej linii
- Wisząca siatka - 1pkt; pokrowiec - 5pkt.