

# Klubbkonkurransen Boccia 2020

1 til 31 oktober.

## Øvelse 2: Første ball.

### Første ball.

1. Se figur og merk av de forskjellige avstandene de med en tape bit.
2. Det skal plassere ut 3 fargede baller på avstand 3 og 6 meter se tegning.
3. Utøver velger selv hvilken farge de vil kaste med (rød eller blå). Vil de for eksempel bruke rød på 3 meter og blå på 6 meter så er det greit. (de kan bruke samme farge på begge avstander)
4. Man skal bruke utkastfelt 2 (rød) eller utkastfelt 5 (blå)
5. Man har 2 forsøk på hver farget ball. (Man skal kaste alle ballene i en farge).
6. Man starter med den korteste avstanden.
7. Er det en perfekt første ball (10 poeng) så fjernes den før nesteball kastes.
8. Utøveren kan spørre hvor mange poeng den ballen gir.
9. Hvis ett kast er mislykket, kan man ved ball nr. 2 skyve eller gå via en ball for å komme inntil den fargete ballen.
10. Når de er ferdig noteres poengene og alle ballene fjernes før en fortsetter på 6 meter. (gjelder også mål ballene)

### **3 meter**

**10 poeng** for perfekt første ball.

Perfekt første ball er når den ligger inntill eller ca 5 cm ifra og i riktig vinkel som dekker motstanders utkastfelt.

**5 poeng** gis når den er ca 6 til 10 cm fra men ligger i riktig vinkel som dekker motstanders utkast felt.

*NB!! Hvis utøveren spør (han/hun må spørre) om det er en ball som gir 5 poeng, kan utøveren ta disse poengene, ballen fjernes og det noters på skjema.*

**1 poeng** gis når ballen ligger 11 til 30 cm i fra uavhenig om den ligger i riktig vinkel eller ikke.

Det er mulig å skyve en ball inn slik at den gir bedre poeng sum.

### **6 meter**

**10 poeng** for perfekt første ball.

Perfekt første ball er når den ligger inntill eller ca 10 cm ifra og i riktig vinkel som dekker motstanders utkastfelt.

**5 poeng** gis når den er ca 11 til 20 cm fra men ligger i riktig vinkel som dekker motstanders utkast felt.

*NB!! Hvis utøveren spør (han/hun må spørre) om det er en ball som gir 5 poeng kan utøveren ta disse poengene, ballen fjernes og det noters 5 poeng på skjema.*

**1 poeng** gis når ballen ligger 21 til 50 cm i fra uavhenig om den ligger i riktig vinkel eller ikke.

Det er mulig å skyve en ball inn slik at den gir bedre poeng sum.

1
2
3
4
5
6





