

Klubbkonkurranse Boccia 2020

1 til 30 november.

Øvelse 3: Straffe/kryss kast (BOX) og avstandsbedømmelse

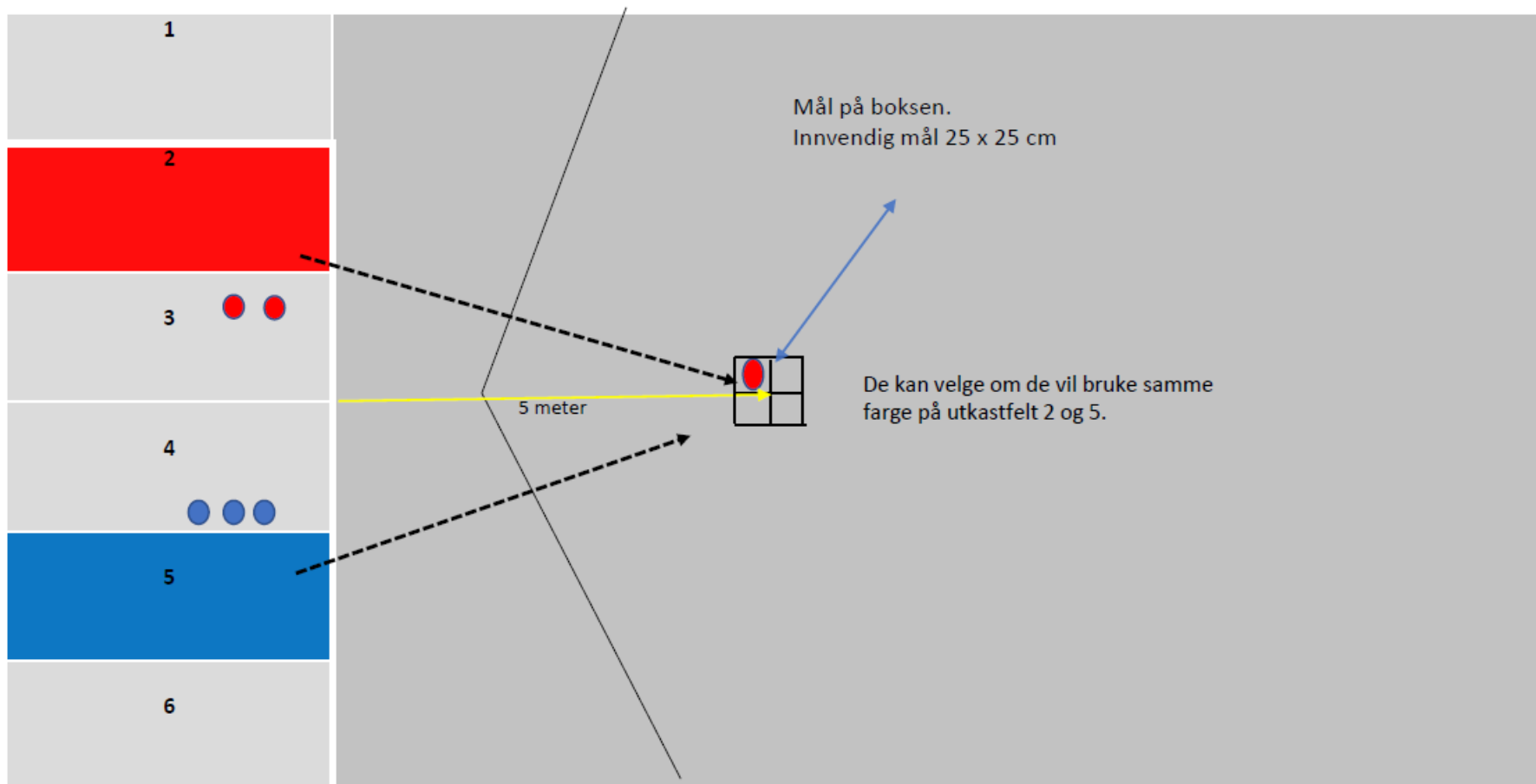
Denne øvelsen er 2 delt.

- **Del 1:** Straffe/kryss kast
- **Del 2:** Avstandsbedømmelse.

Del 1: Straffe/kryss kast,

1. Se figur og mål opp straffe/kryss box.
2. Det skal kastes 6 straffe kast, 3 kast i fra utkastfelt 2 og 3 kast i fra utkastfelt 5.
3. Utøver velger selv hvilken farge de vil kaste med (rød eller blå). (de kan bruke samme farge på begge utkastfelt)
4. Farget ball fjernes etter hvert kast.
5. Er det en perfekt straffe/kryss gir 10 poeng og det noters på skjema, så fjernes den før nesteball kastes.
6. Bører ballen linjene rund boksen får en 1 poeng og det noteres på skjema. så fjernes den før nesteball kastes.

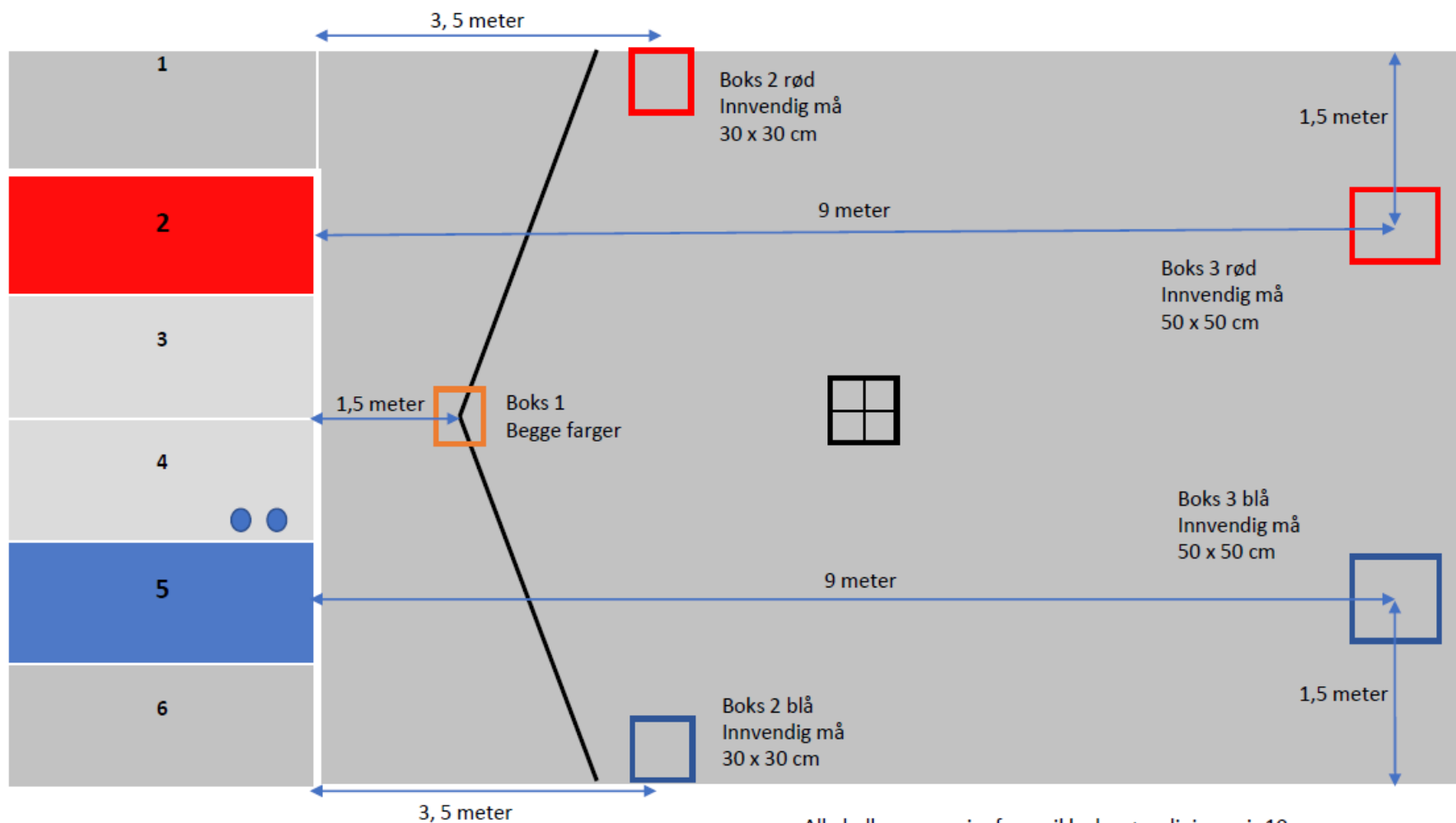
Fig: Straffe/kryss kast



Del 2: Avstandbedømmelse.

1. Se figur og mål opp de forskjellige avstandene til boksene.
2. Det skal kaste 6 baller i fra utkastfelt 2 eller 5.
3. Utøver velger selv hvilken farge de vil kaste med (rød utkastfelt 2 eller blå utkastfelt 5).
4. De har 2 kast på hver boks, rød kaster på de som er merket røde og blå på blå.
5. Ingen baller fjernes, ligger en ball på linje eller utenfor har de muligheten til å skyve (pushe) ballen inn.
6. Avstander:
 - Boks 1 gjelder for begge farger. Ligger i V, senter i boksen er 1,5 meter og boksen er 15 x 15 cm innvendige mål.
 - Boks 2 (rød) - Boks 2 Blå), 3,5 meter og innvendige mål er 30 x 30 cm.
 - Boks 3 (rød) - Boks 2 Blå), 9 meter og innvendige mål er 50 x 50 cm.
7. Poeng:
 - Alle baller innenfor som ikke berører linjene gir 10 poeng.
 - Baller som berører linjene, gir 1 poeng.
8. Alle resultater noter på skjema.

Fig del 2 avstandsbedømmelse



Alle baller som er innfor og ikke berører linjene gir 10 poeng.

Baller som berører linjene gir 1 poeng.

Notat skjema del 1: Straffe/kryss

10 poeng innenfor og ikke berører linjene

Alder er : 5 til 10 år = B, 11 til 15 år Junior = J, 16 + år Senior = S

1 poeng hvis man berører linjene.

Skal kaste 3 baller fra utkast felt 2 og 3 baller fra utkast felt 5.

Dato	Navn	Alder	RØD	BLÅ	Sum totalt
05.11 .2020	Ola Normann	B	11	20	31

TOTAL SUM 31

Utøver velger rødt eller blå farge.

Notat skjem Del 2: Avstandbedømmelse.

10 poeng innenfor og ikke berører linjene

Alder er : 5 til 10 år = B, 11 til 15 år Junior = J, 16 + år Senior = S

1 poeng hvis man berører linjene.

Rød utkastfelt 2

Dato	Navn	Alder	Boks 1	Boks 2	Boks 3	Total sum
05.11.2020	Per Norman	J	10	1	11	22

Totalt alle: 22

Utøver velger rødt eller blå farge.

Notat skjem Del 2: Avstandbedømmelse.

10 poeng innenfor og ikke berører linjene

Alder er : 5 til 10 år = B, 11 til 15 år Junior = J, 16 + år Senior = S

1 poeng hvis man berører linjene.

Blå utkastfelt 5

Dato	Navn	Alder	Boks 1	Boks 2	Boks 3	Total sum
05.11.2020	Kari Normann	s	2	11	0	13

Totalt alle: 13