

# RIŅŅA MEŠANA

## MĒRĶI

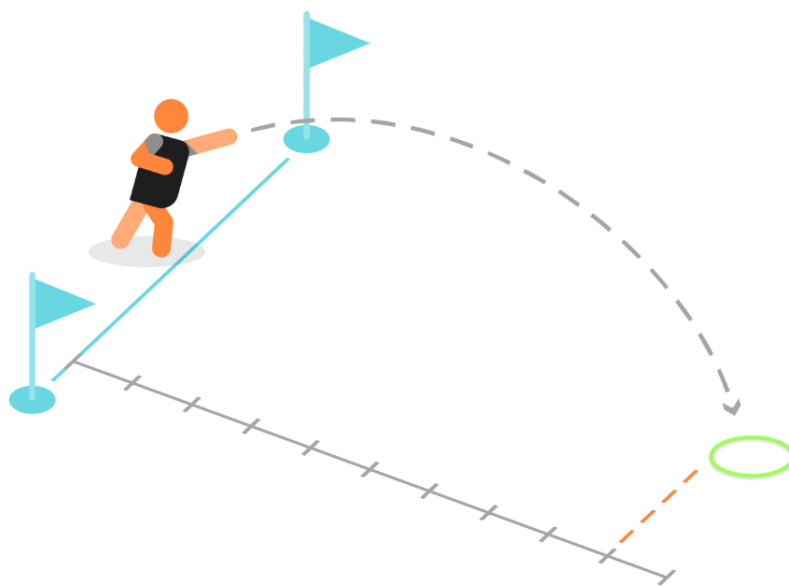


- Vingrināt rotācijas metienus tālumā ar abām rokām.
- Vingrināt līdzsvaru, divpusējās un reaģējošās kustības, ķermeņa un telpisko izpratni, kā arī koordināciju.

## KOPSAVILKUMS



- Stāvot, dalībnieki izmanto vienu roku un nelielu pagriezienu kustību, lai aizvestu priekšmetu pēc iespējas tālāk metiena zonā.
- Metēji 1. raundā izmanto labo roku, bet 2. raundā – kreiso roku.
- Metienam ar labo roku kreisā kāja atrodas ķermeņa priekšā, bet metienam ar kreiso roku otrādi.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (50 m)
- Atzīmējuma līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnija zemē, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 5 metami priekšmeti

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu un komandas kopējā vērtējuma reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (priekšmetu atdošanai)

## RIŅKA MEŠANA

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Novietojiet metiena līniju un mērlenti taisnā leņķī pret metiena līniju.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katrs metējs 1. raundā izpilda vienu metienu ar labo roku un 2. raundā vienu metienu ar kreiso roku.
- Uzkāpšana uz metiena līnijas vai aiz tās ir vienāda ar 0 m.
- Metienu no pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

#### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas.
- Mešanas zonā atļauts atrasties tikai personālam.
- Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "Met!", pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Var mainīt metamo priekšmetu, piemēram, velosipēda riepu, riņķi, gumijas disku (ar rokturiem), taču visiem metējiem vienās sacensībās jāizmanto viena veida priekšmets.

### VĒRTĒŠANA

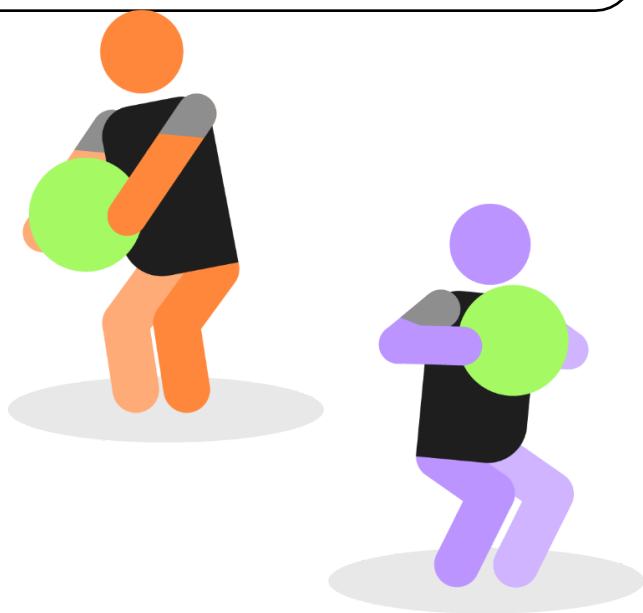


- Saskaitiet katra metēja labās un kreisās rokas metienus.
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu.

### IETEIKUMI



- Metiena rokai pretējā kāja atrodas ķermeņa priekšā.
- Metiens uz priekšu un uz augšu.
- Pirms mešanas izstiepiet roku ("garā roka"), lai labāk paātrinātu objektu.



# SĀNU METIENS

## MĒRĶI

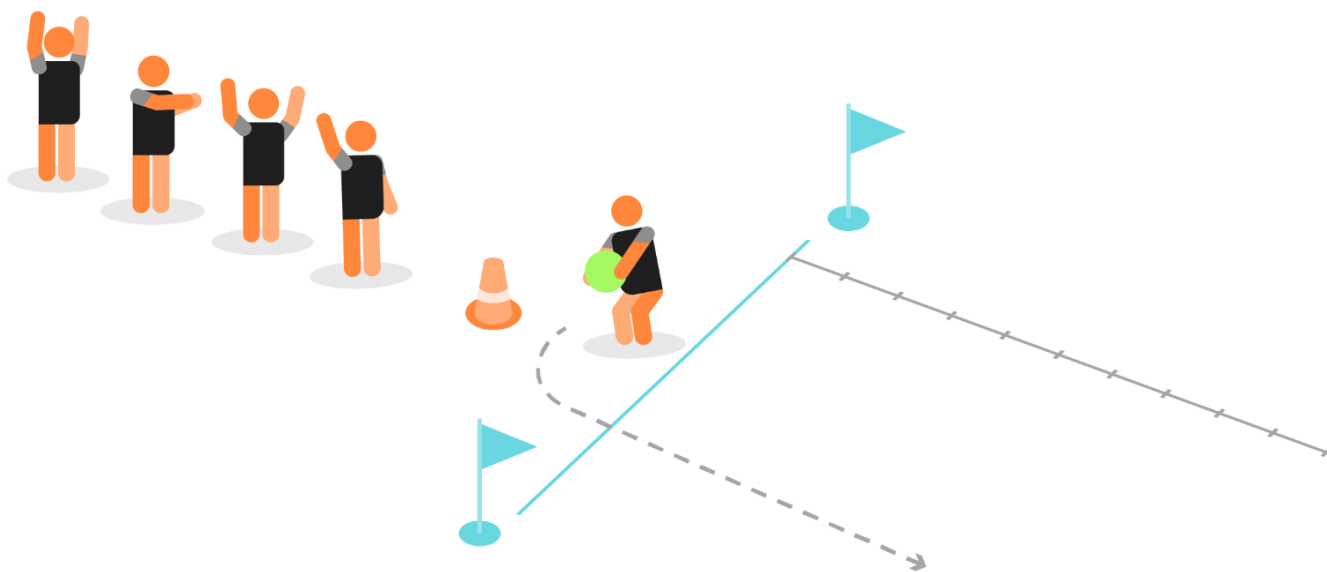


- Trenēt medicīniskās bumbas mešanu ar abām rokām sāniski.
- Trenēt līdzsvaru, divpusējās un reaģējošās kustības, kā arī koordināciju.

## KOPSAVILKUMS



- No stāvošas pozīcijas dalībnieki ar divām izstieptām rokām aizmet bumbu pēc iespējas tālāk metiena zonā.
- Viņi saliec abus ceļus, pagriežas uz no metiena virziena, ātri atšūpojas atpakaļ un met bumbu.
- 1. kārtā: šūpošanās pa labi; 2. kārtā: šūpošanās pa kreisi



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (20 m)
- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnija zemē, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 5 bumbas, piemēram, medicīnas bumba (maks. 1 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu un komandas kopējā vērtējuma reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (bumbuņu atdošanai)

## SĀNU METIENS

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Novietojiet metiena līniju un mērlenti taisnā leņķī pret soda līniju.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katrs metējs 1. raundā veic vienu sitienu pa labi un 2. raundā vienu sitienu pa kreisi.
- Metēji drīkst uzkāpt uz metiena līnijas vai aiz tās tikai pēc metiena veikšanas.
- Metienu no tā pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

## DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas.
- Mešanas zonā atļauts atrasties tikai personālam.
- Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "Met!", pirms metiena.
- Bumbas jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

## VARIĀCIJAS



- Dažāds aprīkojums, bet metēji vienās sacensībās izmanto viena veida aprīkojumu.

## VĒRTĒŠANA

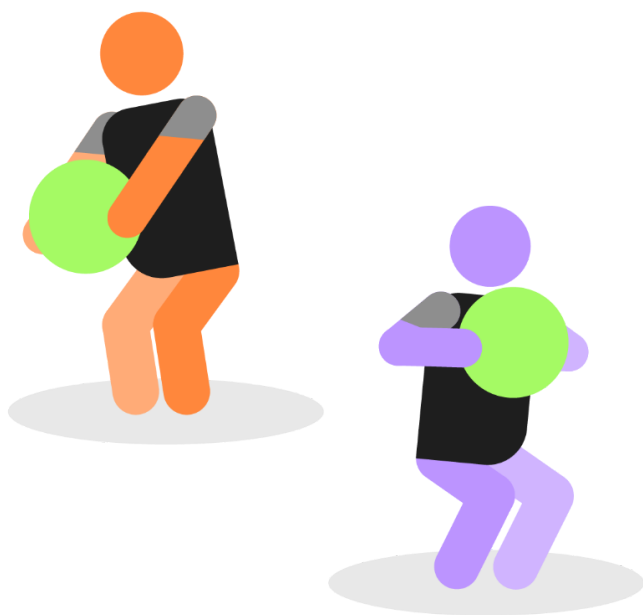


- Saskaitiet katra metēja labās un kreisās rokas vēzienu.
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu.

## IETEIKUMI



- Izmantojiet kāju eksplozīvo spēku
- Metiet uz priekšu un uz augšu
- Metot, turiet ķermeni vertikāli



# GRŪDIENS AR VIENU ROKU

## MĒRĶI

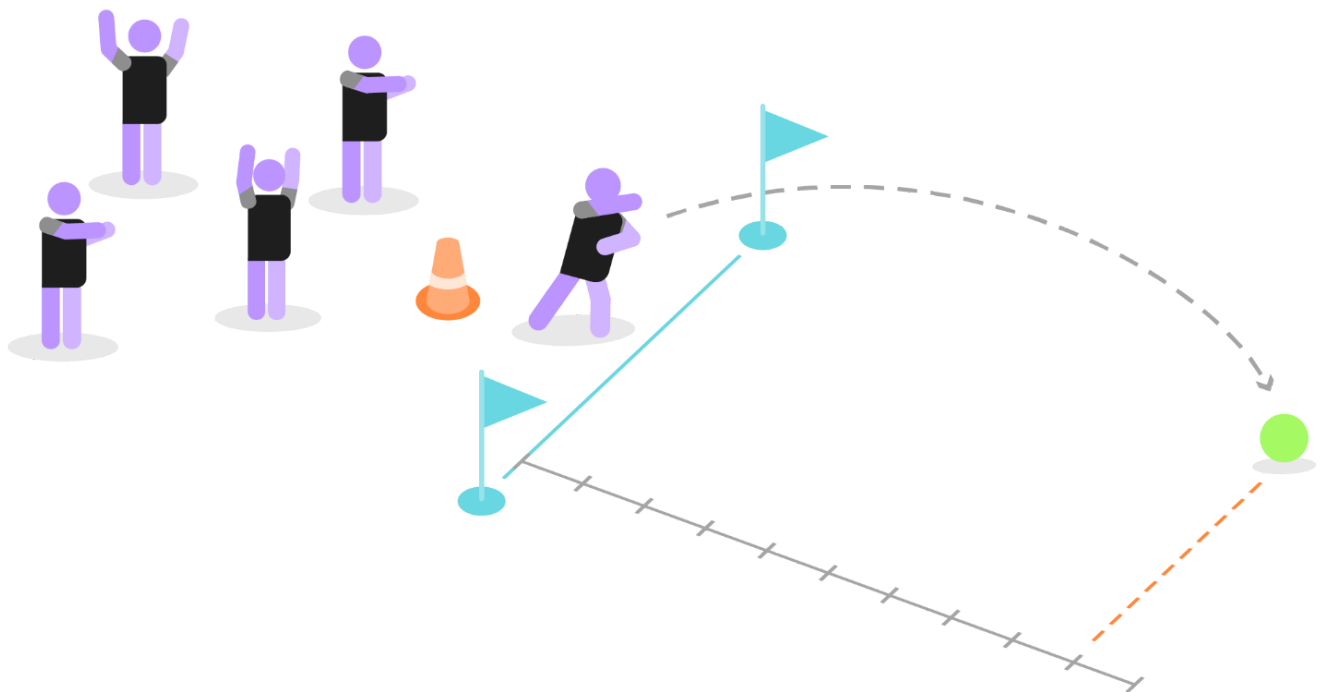


- Trenēt vienas rokas medicīniskās bumbas mešanu ar dominējošo un nedominējošo roku.
- Trenēt līdzsvaru, koordināciju un reaģējošās kustības.

## KOPSAVILKUMS



- No stāvus pozīcijas dalībnieki ar vienu roku grūž bumbu pēc iespējas tālāk metiena zonā.
- 1. kārtā: metēji tur bumbu labajā rokā un atbalsta to ar kreiso roku.
- Viņi saliec labo ceļgalu, pēc tam ātri izstiepj to un labo roku, lai grūstu bumbu.
- 2. kārtā: metēji izmanto kreiso roku un saliec kreiso ceļgalu.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (20 m)
- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, aukla zemē, virve
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 5 bumbas, piemēram, medicīnas bumba (maks. 1 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu komandas un kopējā vērtējuma reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (bumbiņu atdošanai)

## GRŪDIENS AR VIENU ROKU

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Novietojiet metiena līniju un mērlenti taisnā leņķī pret metiena līniju.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katrs metējs 1. raundā veic vienu grūdienu ar labo roku un 2. raundā vienu grūdienu ar kreiso roku.
- Bumbiņu grūž tikai grūšanas roka. Metēji drīkst uzkāpt uz soda līnijas vai aiz tās tikai pēc grūdienu veikšanas.
- Metienu no tā pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz soda līnijas.
- Mešanas zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki.
- Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "Met!", pirms metiena.
- Bumbas jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Mainiet bumbiņu svaru, bet ne vairāk kā 1 kg.

### VĒRTĒŠANA

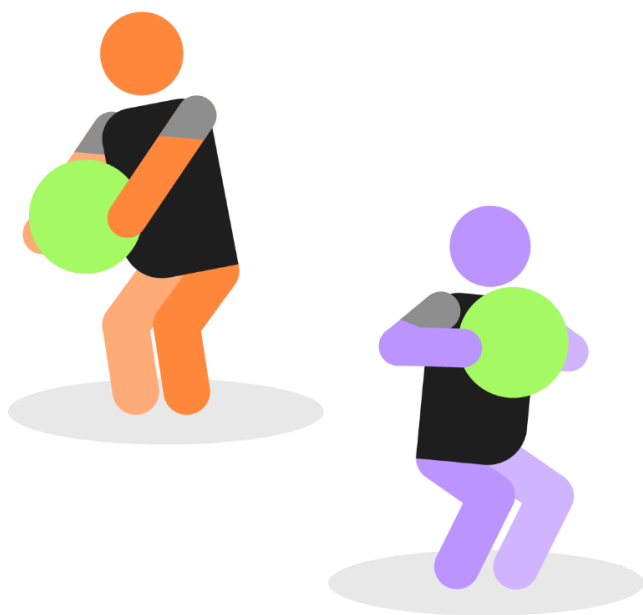


- Saskaitiet katra metēja labās un kreisās rokas grūdienu.
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu.

### IETEIKUMI



- Izmantojiet kāju eksplozīvo spēku
- Grūdiet uz priekšu un uz augšu
- Grūšanas laikā turiet ķermeni vertikāli



# GRŪŠANA AR DIVĀM ROKĀM

## MĒRĶIS

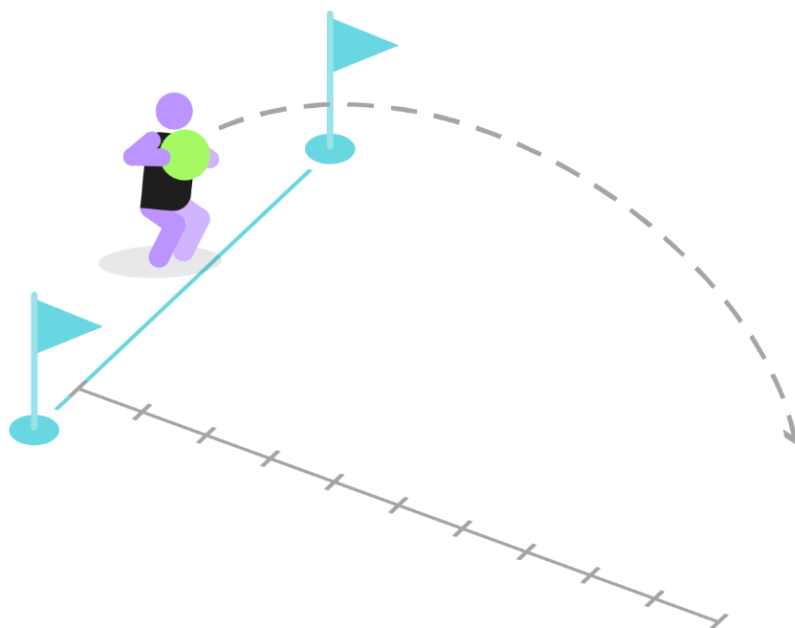


- To practise a double-arm medicine ball push for distance
- To practise balance, bilateral and reactive movements, and coordination

## KOPSAVILKUMS



- From a standing position, participants use two arms to push a ball as far as possible into the throwing area
- They flex both knees then quickly extend both knees and both arms at the same time to push the ball
- After all participants have thrown for round 1, repeat for round 2
- Each thrower has one attempt per round



## APRĪKOJUMS



- Tape measure (20m)
- Foul line markers, e.g. cones, line in dirt, poles
- Waiting zone marker, e.g. cone
- 5 balls, e.g. medicine ball (max. 1kg)

## TIESNEŠI



- Secretary (to record individual results and overall team score)
- Measurer
- Assistant (to return the balls)

## GRŪŠANA AR DIVĀM ROKĀM

## ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Novietojiet soda līniju un mērlenti taisnā leņķī pret soda līniju.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katrs metējs veic divus grūdienus, vienlaikus izmantojot abas rokas.
- Metēji drīkst uzkāpt uz soda līnijas vai pārkāpt to tikai pēc grūdienu izpildes.
- Rotācijas metiens nav atļauts; metēji netiek diskvalificēti, bet viņiem metiens ir jāatkārto. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.
- Izmēriet metienu no tā pirmā piezemējuma 90° leņķī pret mērlenti.

## DROŠĪBA!

- Komandas biedriem jāgaida aiz marķiera, vismaz 5 m attālumā aiz soda līnijas.
- Mērīšanas zonā atļauts atrasties tikai personālam.
- Metējiem jāgaida, līdz sekretārs sauc "Met!", pirms metiena.
- Bumbas jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

## VARIĀCIJAS



- Mainīt bumbiņu svaru – ne vairāk kā 1 kg



## VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet katra metēja 2 grūdienus.
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu.

## IETEIKUMI



- Izmantojiet kāju eksplozīvo spēku
- Grūdiet uz priekšu un uz augšu
- Grūšanas laikā turiet ķermeni vertikāli

# IESKRĒNIENES UN MET

## MĒRĶI

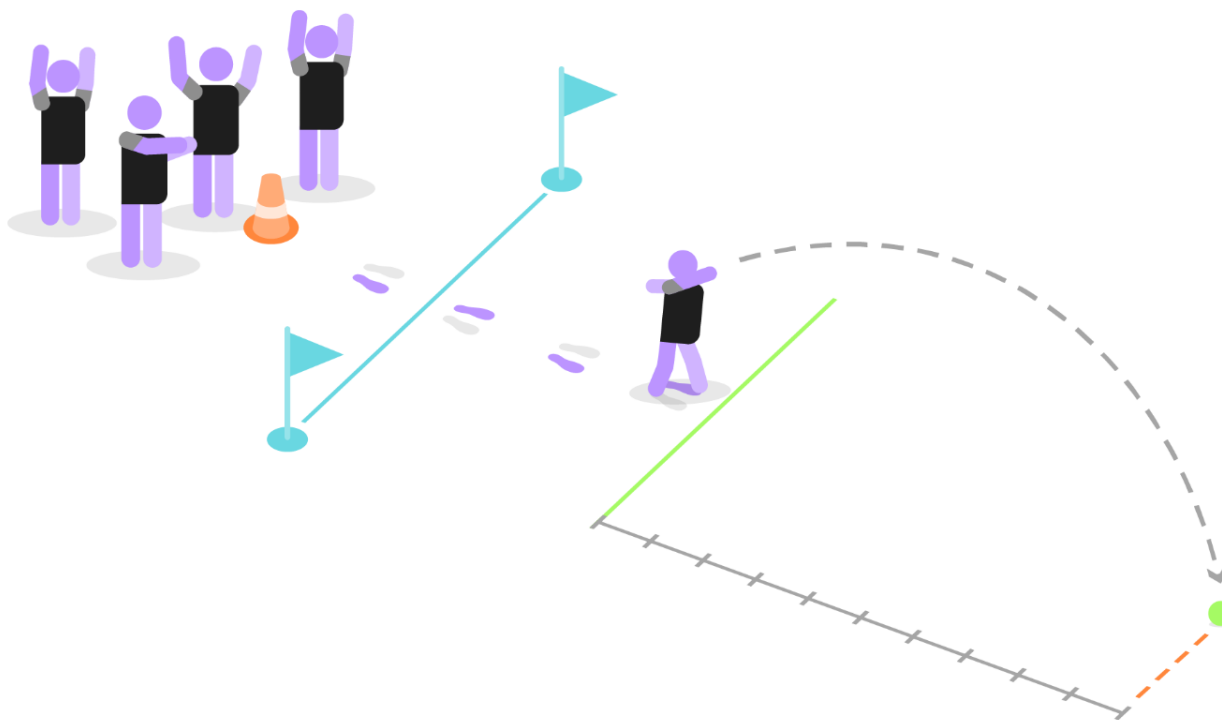


- Praktizēt 3 soļu ieskrējieni, metot tālumā ar vienu un otru roku.
- Praktizēt līdzsvaru, divpusējās un reaģējošās kustības, kā arī koordināciju.

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki izmanto 3 soļu ieskrējieni, lai mestu priekšmetu pēc iespējas tālāk metiena zonā.
- 1. kārtā: metēji stāv uz labās kājas (kreisā kāja ir gatava solim) un sper soli – pa kreisi-pa labi-pa kreisi –, tad met ar labo roku.
- 2. kārtā: met ar kreiso roku apgrieztā secībā, t.i., sper soli pa labi-pa kreisi-pa labi un met ar kreiso.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (50 m)
- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnija zemē, stabi
- Starta līniju marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 5 metami priekšmeti

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu un komandas kopvērtējuma reģistrēšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (priekšmetu atdošanai)

## IESKRIENIES UN MET


 ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI

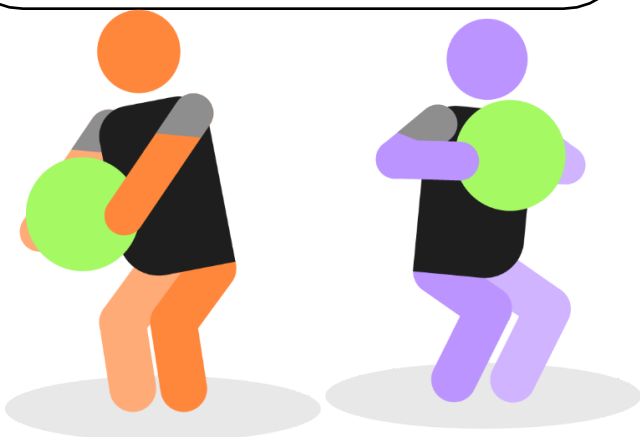
- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Novietojiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri soda līnijai.
- Atstājiet 5 m ieskriešanās zonu (starp starta un metiena līniju).
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katrs metējs 1. kārtā met vienu metienu ar labo roku (skatīt kopsavilkumu) un 2. kārtā vienu metienu ar kreiso roku.
- Uzņēmšana uz metiena līnijas vai aiz tās ir neieskaitīts un ir vienāds ar 0 m.
- Metēji nedrīkst izmantot rotācijas metienus. Viņi netiek diskvalificēti, bet viņiem metiens ir jāatkārto. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.
- Izmēriet metienu no tā pirmā piezemējuma 90° leņķī pret mērlenti.

## DROŠĪBA!

- Komandas biedriem jāgaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz soda līnijas.
- Piezemēšanās zonā atļauts atrasties tikai personālam.
- Metējiem jāgaida, līdz sekretārs sauc "Met!", pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.


 VARIĀCIJAS

- Dažādojiet metamos priekšmetus, piemēram, tenisa bumbiņu, softbola bumbu (100 g), «gaudotāju», gredzenu, nūju, taču visiem metējiem vienās sacensībās jāizmanto viena veida priekšmeti.



 VĒRTĒŠANA

- Saskaitiet katra metēja labās un kreisās rokas metienus.
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu.


 IETEIKUMI

- Metiena rocai pretējā kāja atrodas ķermeņa priekšā.
- Metiens uz priekšu un uz augšu.
- Pirms mešanas izstiepiet roku ("garā roka"), lai labāk paātrinātu objektu.

# MEŠANA STĀVUS

## MĒRĶI

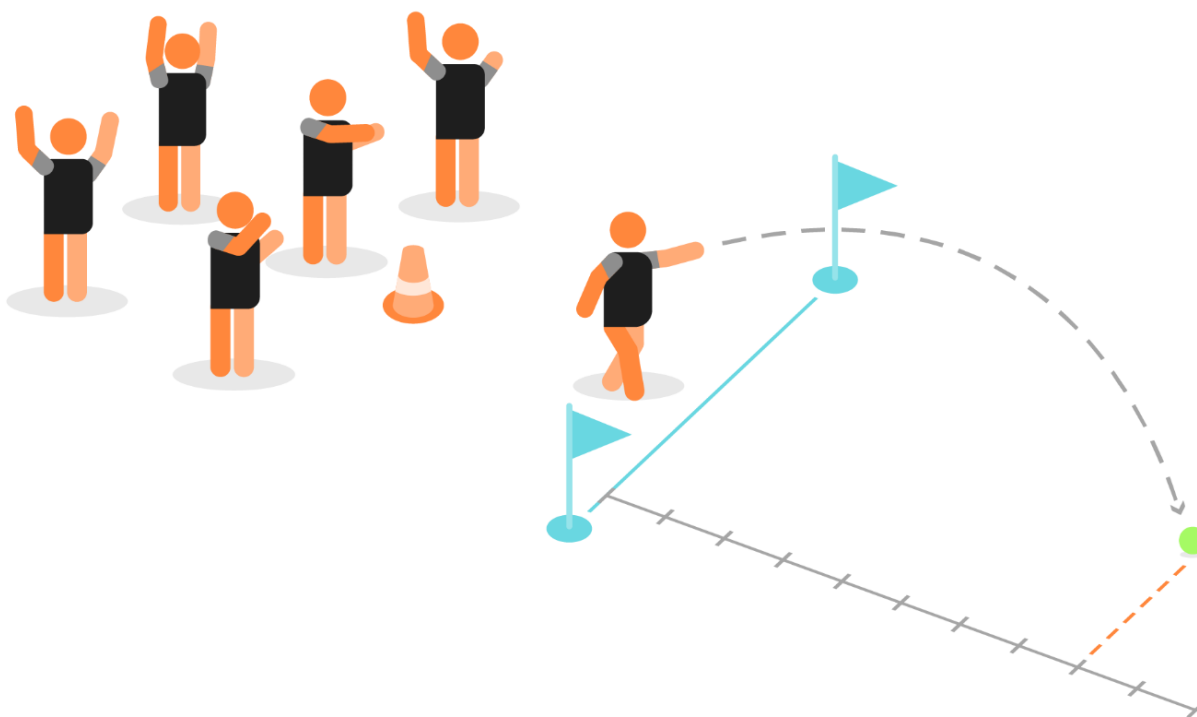


- Trenēt lineārus metienus tālumā ar dominējošām un nedominējošām rokām.
- Trenēt divpusējas un reaģējošas kustības, līdzsvaru un koordināciju.

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pēc kārtas veic lineārus objekta metienus.
- Dalībnieki stāv aiz metiena līnijas un cenšas mest pēc iespējas tālāk metiena zonā.
- 1. kārtā: katrs dalībnieks met ar labo roku.
- 2. kārtā: katrs dalībnieks met ar kreiso roku.
- Komandas cenšas iegūt augstāko rezultātu, izmērot katra dalībnieka metiena attālumu un saskaitot tos kopā.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (50 m)
- Metiena līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnija zemē, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 5 metami priekšmeti

## TIESNEŠI



- Sekretāre (attālumu reģistrēšanai un komandas rezultātu aprēķināšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (priekšmetu nešanai atpakaļ)

## MEŠANA STĀVUS

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Metēji pēc kārtas veic metienu stāvus no metiena līnijas.
- Ja metējs uzkāpj uz metiena līnijas vai pārkāpj to, metiens nav derīgs.
- Rotācijas metiens nav atļauts. Viņi netiek diskvalificēti, bet viņiem metiens ir jāatkārto. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.
- Katram metējam katrā raundā ir viens mēģinājums (labās roka / kreisā roka).
- Katrs metiens tiek mērīts no vietas, kur objekts pirmo reizi pieskārs zemei, 90° leņķī pret mērīšanas krānu (skatīt diagrammu).

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz soda līnijas.
- Mešanas zonā atļauts atrasties tikai personālam.
- Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "Met!", pirms metiena.
- Objekti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Izmantojiet dažādus metamos priekšmetus, piemēram, «gaudotāju», mīkstu bumbu (aptuveni 100 g), nūju, tenisa bumbiņu, ar ūdeni pildītu ūdens pudeli, taču visiem metējiem vienās sacensībās jāizmanto viena veida priekšmeti.

### VĒRTĒŠANA

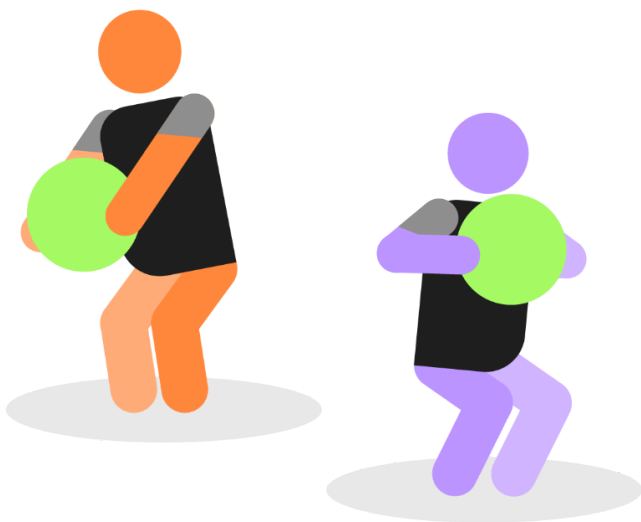


- Reģistrējiet un saskaitiet katra metēja labās un kreisās rokas metiena attālumu.
- Saskaitiet individuālos attālumus, lai izveidotu kopējo komandas rezultātu.

### IETEIKUMI



- Metiena rokai pretējā pēda jāatrodas ķermeņa priekšā.
- Pirms metiena izstiepiet roku (garo roku), lai labāk paātrinātu objektu.



# PRECĪZĀ DISKA MEŠANA

## MĒRĶI

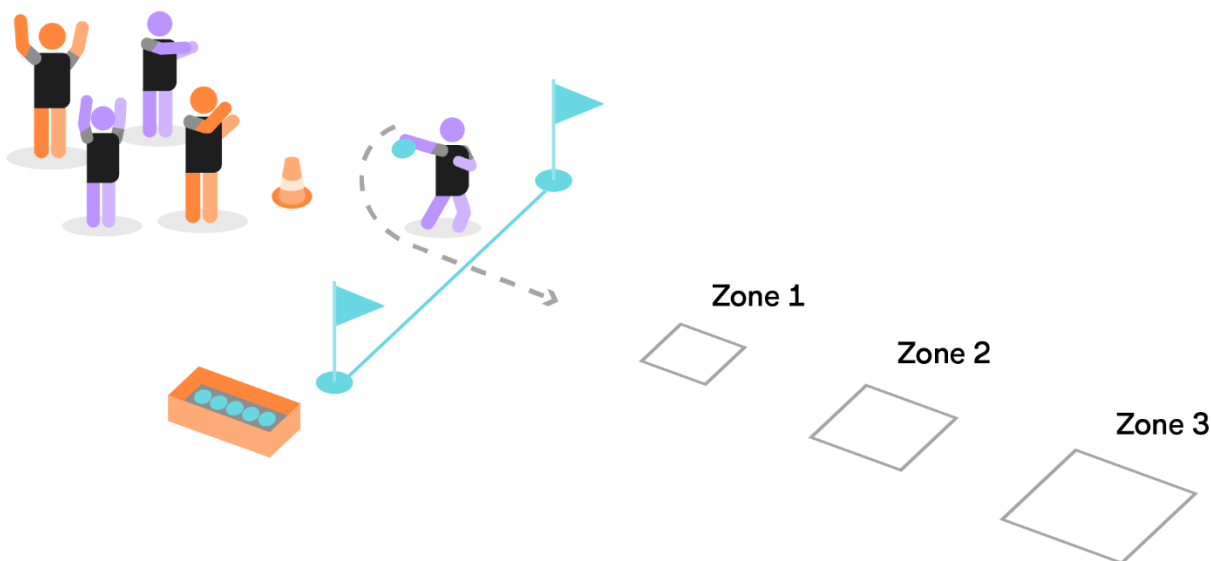


- Vingrināt rotācijas metienus precizitātes uzlabošanai ar dominējošām un nedominējošām rokām.
- Vingrināt divpusējās un reaktīvas kustības, līdzsvaru, koordināciju, kā arī telpisko un ķermeņa apzināšanos.

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pēc kārtas veic rotējošus objekta metienus 3 zonās.
- Metēji izvēlas, uz kurām zonām mērķēt; viņi var mērķēt uz vienu un to pašu vai dažādām zonām.
- 1. kārtā: katrs metējs veic 3 secīgus metienus ar labo roku.
- 2. kārtā: katrs metējs veic 3 secīgus metienus ar kreiso roku.
- Komandas cenšas iegūt pēc iespējas vairāk punktu.



## APRĪKOJUMS



- Mešanas līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnija zemē, stabi
- Piezemēšanās zonas marķieri 3 zonām, piemēram, stūru marķējumi, līnijas, riņķi
- 6 metamie objekti
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss

## TIESNEŠI



- Sekretārs (rezultātu un komandas rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs (priekšmetu atrašanās vietas noteikšanai)
- Asistents (priekšmetu aiznešanai atpakaļ)

## PRECĪZĀ DISKA MEŠANA

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet mešanas līniju un 3 zonas aiz soda līnijas:
  - 1. zona (5 m attālumā): 1 m x 1 m
  - 2. zona (10 m attālumā): 2 m x 2 m
  - 3. zona (15 m attālumā): 3 m x 3 m
- Katrs komandas dalībnieks met savu priekšmetu izvēlētajās zonās.
- Lai iegūtu punktus, priekšmetam vispirms pilnībā vai daļēji jānolaižas zonā.
- Ja objekts vispirms nolaižas ārpus zonas un pēc tam tajā ieslīd, tas iegūst 0 punktus.
- Ja metējs metiena laikā uzkāpj uz soda līnijas vai aiz tās, viņš iegūst 0 punktus.

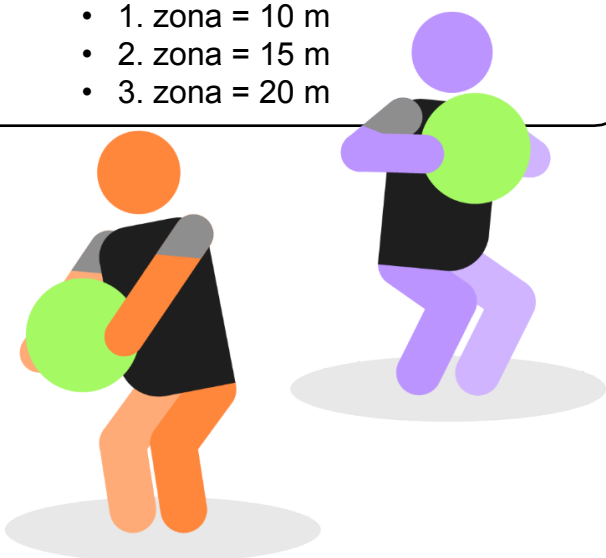
#### DROŠĪBA!

- Komandas biedriem jāgaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas, līdz metējs ir pabeidzis savu 3 metienu raundu.
- Mešanas zonā atļauts atrasties tikai personālam.
- Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "Met!", pirms metiena.
- Objekti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Dažādojiet metamo priekšmetu, piemēram, velosipēda riepu, riņķi, gumijas disku (ar rokturiem), taču visiem metējiem vienās sacensībās jāizmanto viena veida priekšmets.
- 10–11 gadus veciem bērniem attālums līdz zonām:
  - 1. zona = 10 m
  - 2. zona = 15 m
  - 3. zona = 20 m



### VĒRTĒŠANA



- Zonas punkti:
  - ārpus zonas = 0;
  - 1. zona = 2;
  - 2. zona = 4;
  - 3. zona = 6
- Katrs metējs saskaita savus kopējos punktus no katras kārtas.
- Saskaitiet individuālos rezultātus, lai iegūtu komandas kopsummu

### IETEIKUMI



- Kājai, kas atrodas pretī metiena rokai, jābūt ķermeņa priekšā.
- Kontrolējiet objektu un rotāciju – runa nav par spēku un attālumu.
- Koncentrējieties uz pareizo brīdi, lai atbrīvotu objektu.

# PRECĪZĀ ŠĶĒPA MEŠANA

## MĒRĶI

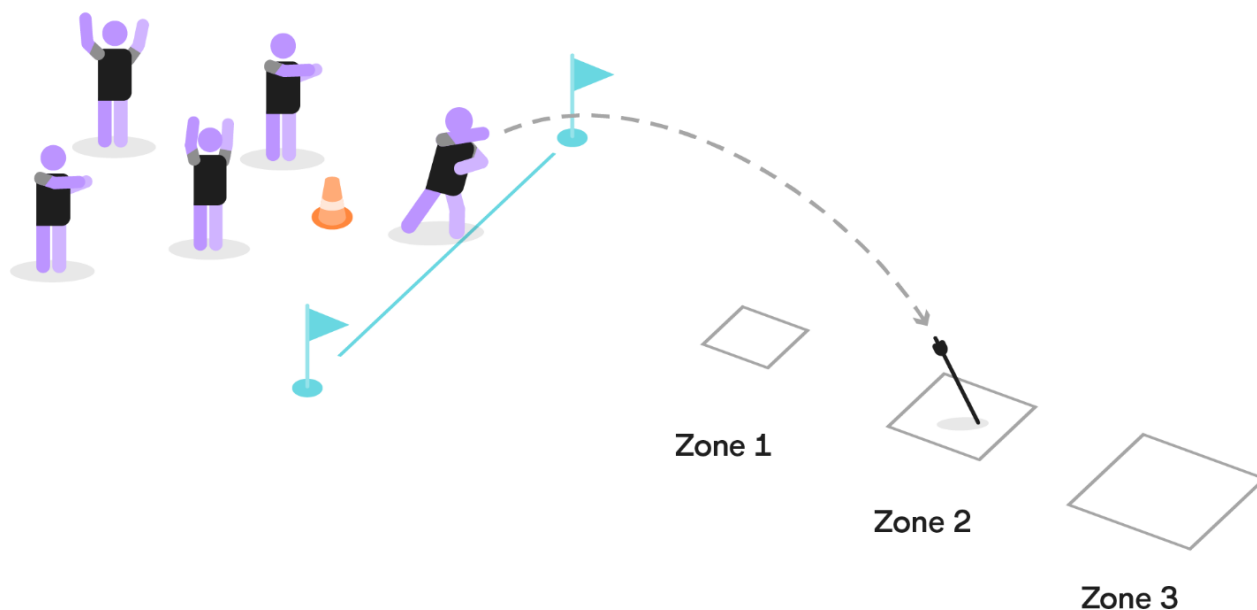


- Trenēt šķēpa mešanas precizitāti ar dominējošo un nedominējošo roku.
- Trenēt līdzsvaru, divpusējās un reaģējošās kustības, ķermeņa un telpisko izpratni, kā arī koordināciju.

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pēc kārtas veic objekta lineārus metienus 3 zonās.
- Metēji izvēlas, uz kurām zonām mērķēt; viņi var mērķēt uz vienu un to pašu vai dažādām zonām.
- 1. kārtā: katrs komandas dalībnieks veic 3 secīgus metienus ar labo roku.
- 2. kārtā: katrs komandas dalībnieks veic 3 secīgus metienus ar kreiso roku.
- Komandas cenšas iegūt pēc iespējas vairāk punktu.



## APRĪKOJUMS



- Metiena līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnija zemē, stabi
- Piezemēšanās zonas marķieri 3 zonām, piemēram, stūru marķējumi, līnijas, riņķi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 6 metami priekšmeti

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu un komandas kopējā vērtējuma reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (priekšmetu atdošanai)

## PRECĪZĀ ŠĶĒPA MEŠANA

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet komandas pa 10 dalībniekiem: 5 meitenes un 5 zēni. Vienojieties par komandu secību.
- Izveidojiet metiena līniju un 3 zonas aiz soda līnijas:
  - 1. zona (10 m attālumā) = 1 m x 1 m
  - 2. zona (15 m attālumā) = 2 m x 2 m
  - 3. zona (20 m attālumā) = 3 m x 3 m
- Katrs komandas dalībnieks met savus priekšmetus izvēlētajās zonās.
- Lai iegūtu punktus, priekšmetam vispirms pilnībā vai daļēji jānolaižas zonā; ja tas nolaižas ārpus zonas un pēc tam tajā ieslīd, tas iegūst 0 punktus.
- Ja metējs metiena laikā uzkāpj uz metiena līnijas vai aiz tās, viņš iegūst 0 punktus.
- Metēji nedrīkst izmantot rotācijas metienu. Viņi netiek diskvalificēti, bet viņiem metiens jāatkārto. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.

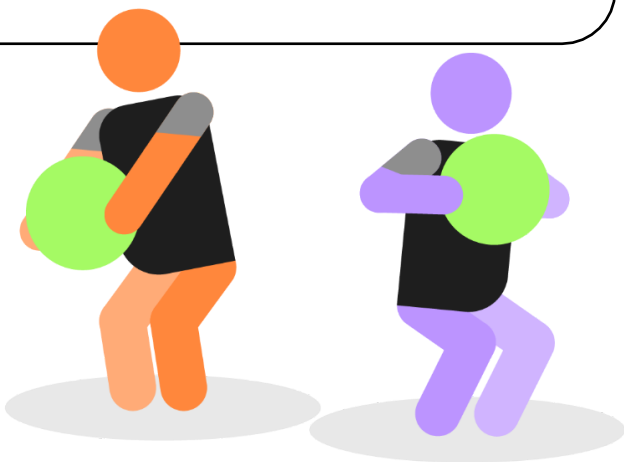
#### DROŠĪBA!

- Komandas biedriem jāgaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas, līdz metējs ir pabeidzis savu 3 metienu raundu.
- Metēju zonā atļauts atrasties tikai personālam.
- Pirms metiena metējiem jāgaida, līdz sekretārs sauc "Met!".
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Dažādojiet metamos priekšmetus, piemēram, mīksto šķēpu, plastmasas "turbo" šķēpu, «gaudotāju», taču visiem metējiem vienās sacensībās jāizmanto viena veida priekšmeti.



### VĒRTĒŠANA



- Zonas punkti:
  - ārpus zonas = 0;
  - 1. zona = 2;
  - 2. zona = 4;
  - 3. zona = 6
- Saskaitiet katra metēja punktus no pirmā un otrā raunda
- Saskaitiet rezultātus, lai iegūtu komandas rezultātu



### IETEIKUMI

- Pretējā kāja metējamajai rokai atrodas ķermeņa priekšā.
- Koncentrējieties uz objekta kontroli, nevis spēku un attālumu.