

BOCCIA – ÞRAUT ÍFR 2012-2018

Skemmitteg leið til að bæta árankun í boccia

- Reglur og verðlaun í boði**
- Tímaætlum**
- Fyrir alla**
- Teikningar af keppnisvolum**

Reglur í Boccia-þraut ÍFR

Leikmen kasta boltum frá reit númer 1 í fyrstu umferð (2012-2013). Leikmaður hefur lokið við þrautina þegar hann hefur náð að láta 12 bolta staðnæmast á fyrirfram ákveðnum svæðum á vellinum. Tilgangurinn er að æfa nákvæmni í kastlengd og fjarlægðir. Þjálfarinn skrifar niður fjölda tilrauna á sérstakt eyðublað.

Dæmi:

3.nóvember – SA(svæði A)-16/9(16 tilraunir, af þeim voru 9 boltar innan keppnissvæðis).

10.nóvember-SA-8/3(þar með er þeim hluta þrautar lokið, leikmaður hefur náð að láta samtals 12 bolta stöðvast á keppnissvæðinu). Niðurstaðan er því 24/12.

17.nóvember-SB-(allar tilraunir skráðar, ein og hér fyrir ofan).

Þegar leikmaður hefur klárað öll svæðin, fær hann bol í verðlaun sem á stendur:

"Ég hef klárað boccia-þraut ÍFR 2012-2013"

ásamt merki ÍFR.

Í maí er svo verðlaunaafhending fyrir þrjú bestu skorin hjá þeim sem hafa náð að klára allar 6 umferðirnar.(Þó er hægt að vinna sér inn boli síðar á árinu, en engin verðlaun.)

Tryggja verður að ekki sé hægt að kaupa þessa boli, þeir eru eingöngu fyrir þá sem klára þrautina. ÍFR pantar þessa boli.

Umferðirnar halda svo áfram á næstu æfingatímabilum. 2013-2014 er kastað frá kastreit númer 2, 2014-2015 frá kastreit nr. 3 osfrv.

3.

Tímaætlum

Byrjar- nóvember 2012

Lýkur- águst 2013 (Boccia æfingabúðir)

Leikmenn klára þrautina smám saman á tímabílinu eftir ákveðinni röð.

2012-2013- leikmenn kasta frá kastreit Nr.1

2013-2014.....Nr.2

2014-2015.....Nr.3

2015-2016.....Nr.4

2016-2017.....Nr.5

2017-2018.....Nr.6

4.

Fyrir alla

Utanfélagsmenn geta tekið þátt í þrautinni gegn gjaldi (1000 kr.).

Keppt er á laugardögum frá kl. 12.10 – 13.50

5.

Teikningar af keppnisvllum

2 teikningar

Stanislav Doskocil
þjálfari boccia

Reykjavík 21.10.2012