

Hvað er Skólahreysti?

Skólahreysti er liðakeppni á milli grunnskóla landsins. Hvert lið samanstendur af tveimur strákum og tveimur stelpum, sem öll þurfa að vera nemendur í 9. og/eða

10. bekk. Keppendur skipta á milli sín keppnisgreinum. Annar strákurinn spreytir sig á upphífungum og dýfum og hinn tekur hraðþraut. Eins er með

stelpurnar, önnur tekur armbeygjur og hreystigreip og hin hraðþraut. Fjórir skólar keppa samtímis í þrautum nema í hreystigreip en þar takast á mest 6 skólar í einu.



Rásmark
Keppandi byrjar inni í bíl og þýtur af stað þegar merki er gefið.

Endamark
Við endann á brautinni hoppur keppandinn inn í bíl og lokar dyrnum til að tíminn stöðvist.

Dekkþraut
Fyrsta þrautin er röð af tólf dekkjum sem hlaupa verður yfir eins hratt og hægt er. Mikilvægt er að stíga ofan í öll dekk. Fyrir hvert dekk sem keppandi sleppir, dæmist refsing, 3 sek.

Apastigi
Keppandi þarf að stökkva upp í stigann og fíkra sig eftir 5 metra löngum stiganum, 10 rimlar. Fyrir hvern rimil sem keppandi sleppir, er 3 sek. refsing. Ef keppandi dettur þarf hann að byrja aftur á stiganum, frá byrjun.

Rörþraut
Hér á keppandi að grípa um rörið og fíkra sig áfram, endanna á milli, 5 metra. Þeir sem detta, þurfa að byrja aftur frá byrjun.

Nettun
5 metra hárt turn, klæddur neti. Keppandi þarf að klifra upp á topp og niður hinum megin. Bannað er að hoppa niður, refsing 5 sek.

Kaðalturn
Keppendur klifra upp kaðalinn og snerta merki á honum. Stelpur: Merki í 4 metra hæð. Strákar: Merki í 6 metra hæð. Bannað er að láta sig falla niður fyrir ofan 4 metra merkið.

Sippuþraut
Sippa þarf jafn fætis, 10 sinnum. Keppandi fær 3 sek. í refsingu fyrir hvert sipp sem hann klárar ekki.

Steinaþraut
Hér þarf að lyfta kúlu upp á 80 cm kassa. Strákar lyfta 35 kg en stelpur 25 kg.

Sekkþraut
Keppandi þarf að bera tvo sekki 5 metra og henda ofan í kar. Strákar taka 2x20 kg sekki og stelpur 2x10 kg sekki.

Skriðþraut
Keppandi skriður undir net sem er 5 metrar á lengd og í aðeins 50 cm. hæð.

Hraðþraut

KRAFTUR — HRAÐI — ÚTHALD

Aðalhasarinn í Skólahreysti fer fram á æsispennandi keppnisbrautinni. Þar þurfa full trúar skólanna að takast á við út hagsaðar þrautir sem reyna á úthald, styrk og fimi. Í keppnisbrautinni eru 11 stöðvar að með töldu rásmarki og endamarki og við hvert fót mál er hægt að gera mistök sem kostað geta dýr mætar sekúndur. Klifrandi, hoppandi og skriðandi, berandi sekki og steina, reyna keppendur að komast í mark á sem bestum tíma. Strákar og stelpur gera sömu æfingar en í sumum þrautum eru strákarnir látnir bera meiri þyngd eða klifra hærra. Í hraðþraut fer stelpur fyrst af stað og þegar hún lýkur hringnum inni í bíl má strákurinn fara af stað. Saman lagður tími þeirra gildir. Vandinn felst ekki síst í því að fara ekki of geyst, því þeir sem fara of hratt af stað enda oft á því að gera kostnaðar söm mistök eða endist ekki orka til að klára erfðustu þrautina.

Stöðugreinar

STYRKUR — ÞRAUTSEIGJA — EINBEITING

Upphífungar
Keppendur þurfa að snúa fingrum fram á slánni. Réttu þarf alveg úr handleggjum og síðan lyfta upp svo að hakan nemi við efri brún slárinnar. Keppandi verður að hafa fætur krosslagða. Ekki mega líða fleiri en 3 sekúndur milli upphífinga.

Armbeygjur
Keppandi setur fætuna upp á pall og grípur um stangir á gólfinu. Keppandi þarf að rétta alveg úr höndunum og beygja þær aftur í a.m.k. 90° horn. Líkami verður að vera beinn. Ekki mega líða fleiri en 3 sekúndur á milli armbeygja.

Dýfur
Keppandi kemur sér fyrir milli tveggja handfanga. Réttu þarf handleggi alveg og beygja síðan niður í 90°. Keppandi verður að hafa bók uppréttan og vera með fætur krosslagða. Ekki mega líða fleiri en 3 sekúndur á milli.

Hreystigreip
Í hreystigreip hanga keppendur á stöng. Fingur vísa fram og krossleggja þarf fætur. Ekki má nota griffur, vafninga, teygjubönd eða annan búnað nema vegna meiðsla og þá aðeins í samráði við dómara.