

## **GRY I ZABAWY**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [www.srs.szs.pl](http://www.srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo**

Szkołę reprezentuje jeden zespół dziewcząt oraz jeden zespół chłopców. Zespół składa się z 8 zawodniczek /ów/ i 1 rezerwy urodzonych w **2013 roku i młodsi**

**II. Sposób przeprowadzania zawodów** Organizator obowiązkowo, przy rozpoczęciu zawodów ujmuje w programie akcent olimpijski np. wniesienie flagi olimpijskiej, odczytanie apelu olimpijskiego, zapalenie znicza olimpijskiego, zaproszenie na zawody olimpijczyka itp. Zespół wykonuje 8 następujących konkurencji:

#### **1. Slalom - prowadzenie piłeczki tenisowej kijem hokejowym**

**Pomoce** - kije hokejowe, piłki tenisowe, stojaki.

**Ustawienie** – drużyny ustawiają się w rzędach. Dwóch zawodników startujących na początku trzyma kije, piłeczka jest ustawiona na linii startu-mety.

W odległości 5 m od linii startu ustawiamy 4 chorągiewki, w odległości 2 m od siebie.

**Przebieg** – na sygnał pierwsi z każdego zespołu startują, prowadząc piłeczkę za pomocą kija hokejowego po prostej do pierwszego stojaka, następnie rozpoczynają slalom między stojakami do półmetka i z powrotem. W drodze powrotnej, będąc przy ostatnim stojaku zawodnik może podać piłeczkę do kolegi z drużyny, a sam stara się jak najszybciej przekroczyć linię mety. Następny zawodnik może wystartować dopiero, gdy linia startu zostanie przekroczona przez piłeczkę i zawodnika kończącego swoją zmianę. Piłeczkę można przyjąć tylko łopatką kija hokejowego. Konkurencję kończy zawodnik startujący jako ósmy. Po jego podaniu piłeczka musi przekroczyć linię startu-mety (nie musi być przyjmowana). Konkurencja jest ukończona przez drużynę po przekroczeniu linii startu-mety przez zawodnika i piłeczkę.

**Ocena** - zwycięża zespół, który dokładniej i szybciej ukończył wyścig.

**Uwagi** – przewrócony stojak musi zostać poprawiony przez zawodnika, który go przewrócił.

Jeżeli piłeczka wyleci zawodnikowi poza swój tor, należy jak najszybciej pobiec po piłeczkę (może wziąć piłeczkę do ręki) i wrócić z nią do miejsca popełnienia błędu. Jeżeli zawodnik ominie stojak i nie wykona slalomu, musi wrócić do miejsca popełnienia błędu.

#### **2. Wyścig z kozłowaniem piłki**

**Pomoce** - piłki ręczne nr 0, stojaki.

**Ustawienie** – drużyny ustawiają się w rzędach. Pierwszy zawodnik trzyma piłkę w rękach.

W odległości 4 m od linii startu ustawiamy 4 chorągiewki, w odległości 2 m od siebie.

**Przebieg** – na sygnał pierwsi z każdego zespołu startują. Do pierwszego stojaka zawodnik musi wykonać przynajmniej jedno kozłowanie, a następnie rozpoczyna slalom między stojakami do półmetka i z powrotem cały czas kozłując piłkę. Za stojakiem nr 4 zawodnik robiąc nawrót nie może chwycić piłki w dwie ręce (musi cały czas kozłować jednorącz) W drodze powrotnej, po minięciu ostatniego stojaka, zawodnik może przestać kozłować, chwytając piłkę oburącz biegnie jak najszybciej do następnego zawodnika i przekazuje mu piłkę z ręki do ręki (zabrania się podawania piłki rzutem).

Konkurencję kończy zawodnik startujący jako ósmy, który kończąc swoją zmianę nie musi przekazywać nikomu piłki, tylko przebiega jak najszybciej linię startu-mety z piłką w rękach. Konkurencja jest ukończona przez drużynę po przekroczeniu linii startu-mety przez zawodnika z piłką.

**Ocena** - zwycięża zespół, który dokładniej i szybciej ukończy wyścig.

**Uwagi** – przewrócony stojak musi zostać poprawiony przez zawodnika, który go przewrócił.

Jeżeli piłka wyleci zawodnikowi poza swój tor, należy jak najszybciej pobiec po piłkę i wrócić z nią do miejsca popełnienia błędu.

Jeżeli zawodnik ominie stojak i nie wykona slalomu, musi wrócić do miejsca popełnienia błędu.

### **3. Skoki z piłką siatkową między kolanami**

**Pomoce** - piłki siatkowe, stojaki

**Ustawienie** – drużyny ustawiają się w rzędach. W odległości 12 m od linii startu-mety jest ustawiony stojak.

**Przebieg** – Pierwsi zawodnicy trzymają piłkę oburącz. Na sygnał wkładają piłkę pomiędzy kolana i rozpoczynają skoki obunóż do linii przy stojaku. Po dotknięciu linii lub jej przekroczeniu, zawodnik chwyta piłkę, omija stojak i jak najszybciej biegnie z powrotem, przekazując piłkę następnemu zawodnikowi podaniem z ręki do ręki.

Konkurencję kończy zawodnik startujący jako ósmy, który kończąc swoją zmianę nie musi przekazywać nikomu piłki, tylko przebiega jak najszybciej linię startu-mety z piłką w rękach. Konkurencja jest ukończona przez drużynę po przekroczeniu linii startu-mety przez zawodnika z piłką.

**Ocena** - zwycięża ten zespół, który szybciej i dokładniej wykona konkurencję.

**Uwagi** – przewrócony stojak musi zostać poprawiony przez zawodnika, który go przewrócił.

Jeżeli piłka wyleci zawodnikowi, to musi wrócić z nią do miejsca popełnienia błędu i z tego miejsca kontynuować skoki.

### **4. Przenoszenie piłki lekarskiej (1 kg)**

**Pomoce** - piłki lekarskie, stojaki

**Ustawienie** – drużyny ustawione w rzędach. Każdy zespół otrzymuje jedną piłkę lekarską, która leży na linii startu-mety.

**Przebieg** - na sygnał, pierwsi z każdego zespołu podnoszą z podłoża piłkę i jak najszybciej zanoszą ją na półmetek w odległości 12 m od linii startu-mety (piłka lekarska musi leżeć za linią 12 metra lub może być z nią styczna. obiegają stojak, a drogę powrotną pokonują biegiem (bez piłki).

Następny zawodnik startuje w chwili dotknięcia go dłonią przez zawodnika poprzedzającego, biegnie po piłkę, wraca z nią trzymając w rękach i kładzie ją na linii startu. Trzeci zanoszą, czwarty przynosi itd.

**Ocena**- zwycięża zespół, który dokładniej i pierwszy ukończy wyścig.

**Uwagi** – przewrócony stojak musi zostać poprawiony przez zawodnika, który go przewrócił.

Jeżeli piłka wyleci zawodnikowi, to musi wrócić z nią do miejsca popełnienia błędu i z tego miejsca kontynuować skoki.

Ostatni zawodnik nie musi kłaść piłki na linii startu-mety, może ją przekroczyć trzymając piłkę w rękach.

### ***5. Wyścig skokami zajęczymi***

**Pomoce** - płotki , materace, płotki (mogą być zrobione ze stojaków – wys. około 60 cm)

**Ustawienie** – drużyny ustawione w rzędach, w odległości 7 m od linii startu ustawiony płotek, następnie w odległości 6 m od płotka kładziemy materac, a za materacem w odległości 2 m ustawiamy stojak.

**Przebieg** - na sygnał pierwsi startują z przysiadu podpartego skokami zajęczymi (nie wolno używać rąk i nóg tak jak w czworakowaniu), następnie przechodzą dowolnym sposobem pod płotkiem, dalej biegną, wykonują przewrót w przód na wprost na materacu, obiegają chorągiewkę i wracają biegiem. Następnego zawodnika uruchamia się przez dotknięcie dłonią ramienia lub przebiegnięcie przez linię startu-mety.

**Ocena** - zwycięża ten zespół, który dokładniej i szybciej wykona konkurencję.

**Uwagi** – przewrócony stojak musi zostać poprawiony przez zawodnika, który go przewrócił.

### ***6. Wyścig z przeplotem przez szarfę i przewrotem w przód***

**Pomoce** - szarfy, materace, stojaki

**Ustawienie** – drużyny ustawione w rzędach, w odległości 5 m od linii startu-mety leży szarfa, w odległości następnych 5 m materac i następnych 5 m znajduje się stojak.

**Przebieg** - na sygnał pierwsi startują, biegną do szarfy, przeplatają szarfę od góry do dołu, biegną dalej, wykonują przewrót w przód na materacu, biegną, obiegają stojak na półmetku i wracają biegiem. Następny startuje w chwili dotknięcia go dłonią przez zawodnika poprzedzającego.

**Ocena** - zwycięża zespół, który dokładniej i pierwszy ukończy wyścig.

**Uwagi** – przewrócony stojak musi zostać poprawiony przez zawodnika, który go przewrócił.

Strefa w której powinna znajdować się szarfa to odległość od linii startu-mety do materaca. Jeżeli po przejściu zawodnika przez szarfę szarfa dotyka materac lub leży na nim to w drodze powrotnej zawodnik musi ją podnieść i umieścić w bezpiecznej strefie przed materacem.

Jeżeli zawodnik nie wykona pełnego przepłotu to musi powtórzyć tę czynność. Jeżeli po wykonaniu przepłotu szarfa pozostanie w rękach zawodnika to może on pobiec z szarfą i w drodze powrotnej umieścić ją w bezpiecznej strefie.

## **7. Wyścig z przeskokiem przez płotek**

**Pomoce** - płotki lekkoatletyczne, płotki (mogą być zrobione ze stojaków – wys. około 50 cm)

**Ustawienie** - w rzędach, w odległości 7 m od linii startu ustawiony przewrócony płotek, w odległości 5 m od płotka ustawiona chorągiewka na półmetku.

**Przebieg** - na sygnał pierwsi startują biegnąc, w dowolny sposób przeskakują przez płotek, dobiegają do półmetka, obiegają chorągiewkę i wracają biegiem. W drodze powrotnej zawodnicy przechodzą pod płotkiem. Uruchamiają następnego przez dotknięcie dłonią.

**Ocena** - zwycięża ten zespół, który wykona najszybciej próbę.

**Uwagi** – przewrócony stojak musi zostać poprawiony przez zawodnika, który go przewrócił.

## **8. Skoki obunóż z miejsca /skoki dodawane**

**Pomoce** - kreda, taśma miernicza.

**Przebieg** - z linii startu pierwszy zawodnik wykonuje skok w dal obunóż z miejsca, sędzia zaznacza kredą miejsce lądowania (ostatni ślad), z tej linii wykonuje skok następny zawodnik itd.

**Ocena** - zwycięża ten zespół, który po dokonaniu pomiaru od linii startu (pierwszego skoku) do ostatniego śladu ósmego zawodnika uzyska najdłuższą odległość.

## **9. Punktacja**

O kolejności decyduje suma rezultatów uzyskanych we wszystkich 8 konkurencjach. Do finału awansują dwa najlepsze zespoły z każdego półfinału w kat. dziewcząt i chłopców. Przy równej ilości punktów w punktacji generalnej o kolejności miejsc decyduje: a) większa ilość miejsc pierwszych w danej konkurencji, b) w przypadku równych ilości miejsc pierwszych decyduje większa ilość miejsc drugich, trzecich itd. Jeżeli mimo to wciąż sytuacja w tabeli będzie remisowa to należy wylosować konkurencję ( 1 z 8 konkurencji ) do przeprowadzenia dogrywki.

### **Uwagi:**

Zawody Gry i zabawy mają na celu sprawianie dużej radości najmłodszym i są jednymi z pierwszych zawodów dlatego tak ważne jest sędziowanie na tychże zawodach i atmosfera w jakiej przebiegają. Dopuszczalne są drobne błędy i niedokładności przy wykonywaniu konkurencji, dopiero ominięcie całych elementów lub inne błędy (wymienione w uwagach przy każdej konkurencji) czy np. celowe szybsze starty powinny skutkować przesunięciem zespołu na dalsze miejsce niż wynikające z kolejności na mecie.

Zawody mogą być rozgrywane w bezpośredniej rywalizacji drużyn bez pomiaru czasowego (miejsca) lub (przy większej ilości drużyn) można podzielić drużyny na dwie grupy i przeprowadzić zawody dokonując pomiaru czasowego każdej drużyny.

- 1/Rozgrywki mogą być sędziowane przez nauczycieli wychowania fizycznego.**
- 2/Każdy uczeń musi posiadać ważną legitymację szkolną.**
- 3/Prawo reprezentowania szkoły mają uczniowie, którzy rozpoczęli w niej naukę nie później niż 1 października roku szkolnego 2023/2024 lub za zgodą organizatora.**
- 4/Każdy uczeń musi posiadać zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.**
- 5/Zgodę należy zamieścić w Systemie Rejestracji Szkół [srs.szs.pl](https://srs.szs.pl) 6/Zgoda pozostaje w szkole.**

Ocena - zwycięża zespół, którego suma długości skoków jest największa. Pomiaru dokonuje się od linii startu do miejsca lądowania ostatniego zawodnika zespołu. **9.**

### **Punktacja**

O kolejności decyduje suma rezultatów uzyskanych we wszystkich 8 konkurencjach. Do finału awansują dwa najlepsze zespoły z każdego półfinału w kat. dziewcząt i chłopców. Przy równej ilości punktów w punktacji generalnej o kolejności miejsc decyduje: a) większa ilość miejsc pierwszych w danej konkurencji, b) w przypadku równych ilości miejsc pierwszych decyduje większa ilość miejsc drugich, trzecich itd.

### **3. Uwagi:**

Zawody Gry i zabawy mają na celu sprawianie dużej radości najmłodszym i są jednymi z pierwszych zawodów dlatego tak ważne jest sędziowanie na tychże zawodach i atmosfera w jakiej przebiegają. Dopuszczalne są drobne błędy i niedokładności przy wykonywaniu konkurencji, dopiero ominięcie całych elementów lub inne błędy (wymienione w uwagach przy każdej konkurencji) czy np. celowe szybsze starty powinny skutkować przesunięciem zespołu na dalsze miejsce niż wynikające z kolejności na mecie.

**1/Rozgrywki gminne i powiatowe mogą być sędziowane przez nauczycieli wychowania fizycznego.**

**2/Każdy uczeń musi posiadać ważną legitymację szkolną.**

**3/Prawo reprezentowania szkoły mają uczniowie, którzy rozpoczęli w niej naukę nie później niż 1 października roku szkolnego 2021/2022 lub za zgodą organizatora.**

**4/Każdy uczeń musi posiadać zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.**

**5/Zgodę należy zamieścić w Systemie Rejestracji Szkół [srs.szs.pl](https://srs.szs.pl) 6/Zgoda pozostaje w szkole.**

**7/Każdy uczeń i nauczyciel musi posiadać oświadczenie COVID-19**