

**URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO
DEPARTAMENT EDUKACJI PUBLICZNEJ
I SPORTU**

**SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY WARSZAWY
I WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO**

R E G U L A M I N

**MAZOWIECKICH IGRZYSK
MŁODZIEŻY SZKOLNEJ**

NA LATA 2010 – 2014

Warszawa 2010

**Zatwierdzono do realizacji
przez szkoły na terenie
województwa mazowieckiego**

**Dyrektor
Departamentu Edukacji Publicznej
i Sportu Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Mazowieckiego**

Mirosław Krusiewicz

**Przewodniczący
Szkolnego Związku Sportowego
WWM**

Jan Dorosiewicz

***Koleżanki i Koledzy Nauczyciele,
Dyrektorzy Szkół,
Zarządy Powiatowe i Gminne Szkolnego Związku Sportowego,
Zarządy Szkolnych i Uczelnianych Klubów Sportowych***

Przekazujemy Państwu kolejną, zmodyfikowaną wersję Regulaminu Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej na lata 2010-2014.

Założenia programowe Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej korelują z zadaniami wychowania fizycznego i usportowieniem uczniów stawianym przez MEN, MSiT i Zarząd Główny SZS.

Główne zadania wynikające z tego dla nas wszystkich w latach 2010-2014 to:

- dalszy rozwój i promocja działalności Szkolnych i Uczniowskich Klubów Sportowych we wszystkich typach szkół oraz Zarządów Gminnych i Powiatowych SZS,
- organizacja Igrzysk w szkołach, gminach, powiatach i rejonach oraz zawodów finałowych „Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej”,
- prowadzenie szkolenia sportowego w SKS-ach i UKS-ach oraz MKS-ach,
- organizacja obozów sportowych w okresie wakacji i ferii zimowych,
- promocja zdrowego i sportowego stylu życia,
- szkolenie młodzieżowych sędziów i organizatorów sportu,
- prowadzenie i popularyzacja programu „Animator Sportu”
- prowadzenie i popularyzacja programu „Moje boisko Orlik 2012”

Przekazując ten materiał prosimy na jego podstawie opracować własne programy odpowiadające potrzebom i aspiracjom własnych środowisk (szkół, gmin, powiatów). Zwracając się do Władz Samorządowych prosimy o konstruowanie własnych budżetów tak, aby w nich nie zabrakło środków na realizację w/w zadań w gminach, miastach i powiatach.

Koleżanki i Koledzy, Proszę Państwa

Wierzimy, że Wasze kompetencje, wieloletnie doświadczenia, zaangażowanie i wola działania na rzecz sportu dzieci i młodzieży przyczynią się do dalszego podnoszenia skuteczności naszych wspólnych działań dla rozwoju sportu szkolnego w środowiskach szkół, gmin, powiatów i umocni rolę i prestiż Szkolnego Związku Sportowego w całym Województwie Mazowieckim.

**Szkolny Związek Sportowy
Warszawy i Województwa
Mazowieckiego**

MAZOWIECKIE IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ (MIMS)

OGÓLNE ZAŁOŻENIA REGULAMINOWE

1. CEL

- aktywne uczestnictwo dzieci i młodzieży w szkolnych i międzyszkolnych imprezach sportowych stanowiących kontynuację celów i zadań ogólnego wychowania fizycznego i zdrowotnego;
- przeciwdziałanie postępującym zjawiskom zachowań patologicznych poprzez uczestnictwo dzieci w zajęciach rekreacyjno – sportowych oraz imprezach i zawodach sportowych;
- tworzenie każdemu dziecku warunków do czynnego uczestnictwa w różnych formach sportu;
- popularyzacja i upowszechnianie sportu wśród ogółu dzieci.

2. ZADANIA

- poszerzenie procesu systematycznego szkolenia dzieci z uwzględnieniem ich rozwoju biologicznego;
- ocena gmin, powiatów i szkół, uczniowskich klubów sportowych działających w szkole;
- rozwój dyscyplin sportowych preferowanych na Mazowszu poprzez włączenie dzieci do współzawodnictwa sportowego;

3. KIEROWNICTWO

- ogólne kierownictwo nad przebiegiem Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej sprawuje Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego upoważniony przez władze sportowe i oświatowe Województwa Mazowieckiego i Sejmiku Mazowieckiego.

4. ORGANIZATOR

- bezpośrednim organizatorem jest Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego przy ścisłej współpracy z lokalnymi (gminnymi i powiatowymi) SZS;
- na poszczególnych szczeblach rozgrywkowych organizatorami są:
 - w szkole – Szkolne i Uczniowskie Kluby Sportowe;

- w gminie – Zarządy Gminne SZS przy współpracy z Wydziałami i Referatami Kultury Fizycznej i Sportu oraz Referatami Oświaty;
- w powiecie – Zarządy Powiatowe SZS przy współpracy z Wydziałami bądź Referatami Oświaty i Kultury Fizycznej w poszczególnych powiatach;
- w rejonie – Wiodące Powiatowe Zarządy SZS tj.:
 - Zarząd Powiatowy Grodzko – Ziemski SZS w Ostrołęce obejmujący powiaty:
 - Miasto Ostrołęka
 - powiat ostrołęcki - ziemski
 - powiat przasnyski
 - powiat wyszkowski
 - powiat ostrowski
 - powiat makowski
 - SZS Ziemia Ciechanowska w Ciechanowie obejmujący powiaty:
 - powiat ciechanowski
 - powiat mławski
 - powiat żuromiński
 - powiat płoński
 - powiat pułtuski
 - Płocki SZS w Płocku obejmujący powiaty:
 - Miasto Płock
 - powiat płocki
 - powiat gostyniński
 - powiat sierpecki
 - Powiatowy Grodzko – Ziemski SZS w Radomiu:
 - Miast Radom
 - powiat radomski
 - powiat zwoleński
 - powiat lipski
 - powiat białobrzeski
 - powiat szydłowiecki
 - powiat przysuski
 - powiat grójecki
 - powiat kozienicki
 - Zarząd Powiatowy SZS w Siedlcach obejmujący powiaty:
 - Miasto Siedlce
 - powiat siedlecki
 - powiat łosicki
 - powiat węgrowski
 - powiat sokołowski
 - powiat miński
 - powiat garwoliński
 - Zarząd Powiatowy SZS w Legionowie obejmujący powiaty:
 - powiat legionowski
 - powiat nowodworski
 - powiat wołomiński
 - powiat otwocki
 - powiat piaseczyński
 - Zarząd Powiatowy SZS w Sochaczewie obejmujący powiaty:

powiat sochaczewski
powiat grodziski
powiat pruszkowski
powiat warszawski – zachodni
powiat żyrardowski

- o Zawody w Warszawie organizuje i nadzoruje Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego (SZS WiWM) przy udziale Dzielnicowych Zarządów SZS.

Przebieg i realizacja Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej wspomagana jest przez Komitet Organizacyjny w składzie przedstawicieli:

- Województwa Mazowieckiego
- Sejmiku Mazowieckiego
- Szkolnego Związku Sportowego WiWM
- Zarząd Powiatowy SZS – organizator wykonawczy Igrzysk
- Stowarzyszenie Okręgowych Związków Sportowych
- Lokalnych Klubów Sportowych
- i innych wskazanych przez organizatora wykonawczego (np. sponsorzy itp.)

5. UCZESTNICTWO

W zawodach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej prawo startu mają mistrzowie poszczególnych rejonów rozgrywkowych (z wyjątkiem Warszawy, Radomia i organizatora - otrzymuje dodatkowe miejsce - dwunaste w zawodach finałowych), a mianowicie:

- w kategorii wiekowej 13 lat i młodsi oraz 16 lat i młodsi;

| | |
|-----------|-------------|
| Warszawa | - 3 zespoły |
| Radom | - 2 zespoły |
| Płock | - 1 zespół |
| Ostrołęka | - 1 zespół |
| Ciechanów | - 1 zespół |
| Siedlce | - 1 zespół |
| Legionowo | - 1 zespół |
| Sochaczew | - 1 zespół |

- w obu kategoriach wiekowych i wszystkich dyscyplinach zespół składa się z uczniów jednej szkoły (z wyjątkiem indywidualnych biegów przełajowych);
- prawo reprezentowania szkoły mają uczniowie, którzy w danym roku szkolnym rozpoczęli naukę nie później niż 1 października;
- obowiązuje ścisły podział na kategorie wiekowe;
- o udziale w kolejnym szczeblu zawodów decyduje start w zawodach niższego szczebla;
- szkoły (SKS, UKS) biorące udział w zawodach wszystkich szczebli ubezpieczają swoich uczniów we własnym zakresie;
- w zawodach rejonowych i wojewódzkich drużyny mogą rozegrać dziennie dwa spotkania w normalnym czasie, lub więcej przy skróconym czasie gry;

- przy weryfikacji dokumentów wymagana będzie imienna lista potwierdzona przez Dyрекcję Szkoły zawierająca: nazwisko i imię, datę urodzenia zawodników/czek, nazwisko i imię nauczyciela lub dorosłego opiekuna i pielęgniarki szkolnej;
- do zawodów dopuszczani są uczniowie/ce bez dodatkowych badań lekarskich, posiadający grupę dyspanseryjną A lub B uczestniczący czynnie w zajęciach wychowania fizycznego.

6. PROGRAM MIMS

Kategoria 13 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe):

- biegi przełajowe (kl. V, VI) – 800 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców;
- sztafetowe biegi przełajowe (kl. V, VI) – 10 x 800m dziewcząt i chłopców;
- czwórbój LA dziewcząt i chłopców;
- pływanie dziewcząt i chłopców (sztafety + indywidualne biegi);
- gimnastyka dziewcząt i chłopców (kl. I-IV);
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- sporty zimowe (błękitna sztafeta i złoty krążek) – do szczybla rejonów – powiatów wiodących wg potrzeb i uznania danych środowisk;
- mini koszykówka dziewcząt i chłopców;
- mini piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- mini piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- dwa ognie – do szczybla powiatu (kl. IV i młodsi) dla dziewcząt i chłopców;

Kategoria 16 lat i młodsi (Gimnazja):

- biegi przełajowe (indywidualne – 1000m dziewcząt, 1500m chłopców);
- sztafetowe biegi przełajowe;
- LA indywidualnie: dziewcząt i chłopców (dla I i II klas i dla III klasy prog. oddzielny);
- dwubój nowoczesny dziewcząt i chłopców;
- pływanie dziewcząt i chłopców /sztafeta + program Indywidualny/
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna chłopców i 5-ty piłkarskie dla dziewcząt;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- ringo (zespół mieszany).

Kategoria wiekowa Szkoły Ponadgimnazjalne - do szczybla powiatów, wg posiadanych środków własnych:

- biegi przełajowe dziewcząt (1000 i 2000 m) i chłopców (1500 i 3000 m) oraz w miarę możliwości sztafetowe biegi przełajowe (10 x 1000 m.);
- zespołowe gry sportowe:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców

- piłka nożna dziewcząt i chłopców
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców

7. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

Obowiązują szczegółowe regulaminy dyscyplin sportowych. W rozgrywkach gier zespołowych w poszczególnych kategoriach wiekowych obowiązuje system półfinałów wg zasady „każdy z każdym” z zaliczeniem wyników półfinałów. Dwanaście uczestniczących zespołów zostaje podzielonych na trzy grupy eliminacyjne, z których do ścisłego finału awansują po dwa zespoły lub wg wskazań organizatora finałów.

8. OCENA IGRZYSK

Zarządy Gminne i Powiatowe winny prowadzić ocenę współzawodnictwa SKS, UKS szkół wg własnych kryteriów adekwatnych dla swoich środowisk. Powinno się również odbyć podsumowanie i ocena zawodów rejonowych. Organizator zawodów finałowych Igrzysk dokona oceny Igrzysk osobno dla każdej kategorii wiekowej i w każdej dyscyplinie sportowej przyznając za osiągnięcia nagrody regulaminowe.

Zasady naliczania punktów:

- Zawody finałowe Igrzysk punktowane będą dla obu kategorii wiekowych wg zasady:

| | | |
|-----------|------|----------|
| I | m-ce | 15 pkt. |
| II | m-ce | 13 pkt. |
| III | m-ce | 11 pkt. |
| IV | m-ce | 9 pkt. |
| V | m-ce | 8 pkt. |
| VI | m-ce | 7 pkt. |
| VII | m-ce | 6 pkt. |
| VIII | m-ce | 5 pkt. |
| IX | m-ce | 4 pkt. |
| X | m-ce | 3 pkt. |
| XI | m-ce | 2 pkt. |
| XII | m-ce | 1 pkt. |
| za udział | | 0,5 pkt. |

Ocenie podlegać będą również Gminy i Powiaty. Suma punktów zdobytych przez wszystkie szkoły z gmin i powiatów złoży się na powyższą ocenę. Do tej oceny zaliczone zostaną wyniki po jednej szkole z Warszawy, Radomia i Organizatora Finałów Igrzysk – tej która uzyska najlepsze rezultaty w danej dyscyplinie.

REGULAMINY POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH OBJĘTYCH PROGRAMEM IGRZYSK

ZASADA OGÓLNA: wszystkie zawody rozegrane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami polskich Związków Sportowych dla poszczególnych kategorii wiekowych i zgodnie z niniejszymi regulaminami.

I. DWA OGNIE USPORTOWIONE

1. Uczestnicy – uczniowie/uczennice klasy IV i młodsi;
2. Zasady rozgrywania zawodów: zawody od szczebla szkoły, gminy do zawodów powiatowych, zasady gry wg przepisów ustalonych przez Zarządy Gminne/Powiatowe SZS.

II. INDYWIDUALNE I SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE

1. Program zawodów:

Biegi indywidualne:

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| - Szkoły Podstawowe – klasy V,VI | - 800 m dla dziewcząt |
| | - 1000 m dla chłopców |
| - Gimnazjum – klasy I,II,III | - 1000 m dla dziewcząt |
| | - 1500 m dla chłopców |

Biegi sztafetowe:

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| - Szkoły Podstawowe – klasy V,VI | - 10 x 800 m dla dziewcząt i chłopców |
| - Gimnazjum – klasy I,II,III | - 10 x 800 m dla dziewcząt |
| | - 10 x 1000 m dla chłopców |

2. Uczestnictwo:

- w biegach indywidualnych startuje po 12 najlepszych zawodników/czek z zawodów międzypowiatowych osobno na każdym dystansie wynikającym z programów zawodów.
- w biegach sztafetowych startują najlepsze szkoły z zawodów rejonowych wg ustalonej zasady w regulaminie ogólnym Igrzysk.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Nie dopuszcza się biegu w obuwiu z kolcami.

W biegach indywidualnych i na pierwszej zmianie w sztafetach wszyscy startują ze startu wspólnego. Strefa zmian w sztafetach wynosi 20 m.

4. Ocena wyników:

W biegach indywidualnych prowadzona będzie punktacja indywidualna i szkolna. Punktacją objęci są wszyscy uczestnicy biegu wg zasady:

| | | |
|-------------------|---------|------------|
| I | miejsce | - 6 pkt. |
| II-III | miejsce | - 5 pkt. |
| IV-X | miejsce | - 4 pkt. |
| XI-XXXIII | miejsce | - 3 pkt. |
| XXXIV-LXVI | miejsce | - 2 pkt. |
| LXVII-CI | miejsce | - 1 pkt. |
| pozostałe miejsca | | - 0,5 pkt. |

Suma punktów uzyskanych przez startujących z danej szkoły składa się na punktację szkolną.

III. CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

1. Program zawodów:

- bieg 60 m;
- rzut piłką palantową (do 150 g.)
- bieg: 600 m dziewcząt; 1000 m chłopców;
- skok (dla całego zespołu) w dal ze strefy lub wzwyż.

2. Uczestnictwo:

W zawodach prawo startu mają reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 6 dziewcząt i 6 chłopców w wieku 13 lat i młodsi.

3. Sposób przeprowadzania zawodów:

Zawody zostaną rozegrane w ciągu 1-go dnia.

1 dzień dziewczęta

2 dzień chłopcy

Kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna.

a) 60 m

Bieg będzie rozgrywany w seriach na czas. Zawodnicy startują z bloków i powinni biec po przydzielonym im torze od startu do mety. Zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim falstartcie zachowując prawo startu w następnych konkurencjach.

b) skok w dal

Strefa odbicia jest częścią rozbiegu, posypana kredą.

Szerokość strefy równa się szerokości rozbiegu, a długość wynosi 100 cm.

Końcem strefy powinna być belka z plasteliną.

W skład strefy nie wchodzi plastelina.

Każdy zawodnik ma prawo do trzech prób.

Pomiaru dokonujemy od najbliższego śladu pozostawionego przez czubek buta w strefie.

Jeżeli zawodnik odbije się przed strefą, pomiaru dokonujemy od początku strefy.

Pozostałe przepisy jak w skoku w dal.

c) skok wzwyż

Pierwsza wysokość ustalana jest bezpośrednio przed konkursem, przy czym w zawodach obowiązują następujące wysokości:

- dziewczęta do 140 cm co 5 cm powyżej co 3 cm;
- chłopcy do 160 cm co 5 cm powyżej co 3 cm;

Przekroczenie płaszczyzny skoku (na zewnątrz stojaków), bez stracenia poprzeczki nie powoduje zaliczenia próby jako nieudanej. W przypadku stracenia poprzeczki, po prawidłowo wykonanym skoku, nie należy próby zaliczyć jako nieważnej, lecz poinformować (ostrzec) zawodnika, że w przypadku powtórzenia się takiej sytuacji skok uznany zostanie za „nieważny”.

d) rzut piłką palantową

Rzut wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu.

Każdy startujący zawodnik ma prawo do wykonania jednego rzutu próbnego, a następnie trzy rzuty w konkursie.

Odległość uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością do pół metra. Liczy się najlepszy rezultat. Pomiaru dokonuje się w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.

4. Punktacja:

Wyniki przelicza się na punkty wg tabel czwórbojowych.

Suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika.

Na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5-ciu najlepszych zawodników (z 6 startujących).

W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez dwie lub więcej szkół przyznaje się miejsca dzielone.

Przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące I-III miejsce, o wyższej lokacie decyduje wynik w 4-boju najlepszego zawodnika.

IV. LEKKOATLETYKA - indywidualna klas: I – II i III – cich.

1. Program zawodów: klas I – II – gich:

- dziewczęta - 100, 300, 600, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (3 kg), sztafeta 4 x 100 m.
 - chłopcy - 100, 300, 1000, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (4 kg), sztafeta 4 x 100 m.
- klas III – cich:
- dziewczęta - 100, 200, 400, 800, skok w dal, wzwyż, kula /4kg./

- dziewczęta: 100 m czas: 1.20,0 1000 pkt. 0,5 s ± 6 pkt.
- 100 m czas: 3.40,0 1000 pkt. 0,5 s ± 3 pkt.

VI. GIMNASTYKA

1. Program:

Układ gimnastyczny dla dziewcząt i chłopców:

- ćwiczenia wolne;
- skoki – rozkroczny przez kozła (wysokość 90-110 m);
- ćwiczenia równoważne dla dziewcząt;
- ćwiczenia na drążku – wymyk do podporu przodem – chłopców;

2. Uczestnictwo:

Startują drużyny szkolne składające się po 8 zawodników/czek tj. po 2 dziewczynki i 2-óch chłopców z klas I-IV.

3. Sposób przeprowadzania ćwiczeń:

W zawodach szkolnych oceniać ćwiczenia może jedna osoba.

W zawodach gminnych, dzielnicowych minimum 2-ch, a w zawodach finałowych minimum 3-ch sędziów.

Ostateczny wynik drużyny stanowi suma punktów z czterech konkurencji uzyskanych przez wszystkich członków.

Układ ćwiczeń wolnych dziewcząt i chłopców na ścieżce akrobatycznej, filcu lub materacach.

| Nr | Opis ćwiczenia | Wartość ćwicz. | Błędy wykonania | Potrącenia |
|----|--|----------------|-----------------------------------|-------------|
| 1. | Z PZ RR w górę, krok w przód i zamachem jednej nogi ST na RR (przy ścianie lub drabince) – wytrzymać 3 sek. | 1,5 pkt. | Brak wytrzymania, NN i RR ugięte. | do 0,5 pkt. |
| 2. | Opust prosty, złączonych NN i łącznie wyprost T do PZ, RR w górę zewnątrz | 0,5 pkt. | NN ugięte | do 0,2 pkt. |
| 3. | Krążenie RR łukiem tylnym w dół i łącznie wyskok z ½ OBR do PZ, RR w górę zewnątrz | 0,5 pkt. | Zachwianie, NN ugięte | do 0,2 pkt. |
| 4. | Krok w przód i przerzut bokiem („gwiazda”) do rozkroku, RR w bok | 1,5 pkt. | Załamanie w biodrach, NN ugięte | do 0,5 pkt. |
| 5. | Krążenie P-L R łukiem zewnętrznym w dół z ¼ OBR do PZ, RR w górę zewnątrz | | | |
| 6. | Z półprzysiadu przewrót w przód (chwilowy wyprost NN w kolanach, po odbiciu w fazie lotu) do przysiadu i łącznie wyprost T do PZ, RR w górę zewnątrz | 1,0 pkt. | NN ugięte | do 0,2 pkt. |
| 7. | Skłon T w przód (dłonie na podłożu) i przewrót w przód (NN proste, złączone) do leżenia tyłem, RR wzdłuż T | 1,0 pkt. | NN ugięte | do 0,5 pkt. |
| 8. | Ugięcie RR i NN – podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) 0 wytrzymać 3 | 1,5 pkt. | Brak wytrzymania, NN i RR ugięte | do 0,2 pkt. |

| | | | | |
|-----|---|----------|---|-------------|
| | sek. Równoczesne ugięcie RR i NN, przejście do leżenia tyłem, RR wzdłuż T | | | |
| 9. | Wznos T i przejście do siadu prostego i łączenie skłon T w przód z chwytem od zewnątrz za stopy – wytrzymać 3 sek. | 1,0 pkt. | Brak wytrzymania, NN ugięte, skłon niepełny | do 0,5 pkt. |
| 10. | Przewrót w tył do rozkroku podpartego | 0,5 pkt. | NN ugięte | do 0,2 pkt. |
| 11. | Podsokiem przysiad podparty; wyprost i wyskok w górę z wymachem RR do góry – w tył, NN („sprężynka”). Doskok do PZ, RR w górę zewnątrz. | 0,5 pkt. | NN gięte, brak ustania | do 0,2 pkt. |

ocena wyjściowa - 9,5 pkt.

premia - 0,5 pkt.

10, 0 pkt.

Wykaz skrótów:

| | |
|----------|----------------------|
| T | - tułów |
| L-P | - lewa, prawa |
| PZ | - postawa zasadnicza |
| NN | - nogi |
| RR | - ręce |
| OBR | - obrót |
| ST na RR | - stanie na rękach |

UWAGI:

Ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie pozycje statyczne (ST na RR „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane 3 sek. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nie ujętych opisem.

Za mistrzowskie wykonanie ćwiczenia dodaje się premie – 0,5 pkt.

Ćwiczenia równoważne na ławeczce (dziewczęta)

ławeczka gimnastyczna dł. 4 m, szer. 25 cm

UWAGI:

Ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie pozycje statyczne (ST na RR „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane 2-3 sek. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nie ujętych opisem.

Za mistrzowskie wykonanie ćwiczenia dodaje się premie – 0,5 pkt.

| Nr | Opis ćwiczenia | Wartość ćwicz. | Błędy wykonania | Potrącenia |
|----|--|-------------------|--|----------------------------|
| 1. | Wejście na początek ławeczki do pozycji równoważnej na 1 N, druga N prosta w tył O wytrzymać 2-3 sek. | 1,5 pkt. | Brak wytrzymania, NN i RR ugięte. | do 0,5 pkt. |
| 2. | 4 kroki w przód z pogłębieniem, RR w bok | 1,0 pkt. | Zachwianie | do 0,5 pkt. |
| 3. | Wspięcie na palce obunóż i obrót o 180° | 2,0 pkt. | Zachwianie | do 0,2 pkt. |
| 4. | Stanie równoważne na 1 N, druga N ugięta w przód, ręka przeciwna w przód, druga w bok – wytrzymać 2-3 sek. | 1,0 pkt. | Brak wytrzymania, zachwianie | do 0,5 pkt. |
| 5. | 2-3 kroki w tył | 1,0 pkt. | Zachwianie | do 0,2 pkt. |
| 6. | Przysiad, obrót w przysiadzie 180° | 2,0 pkt. | Zachwianie | do 0,2 pkt. |
| 7. | Zeskok w bok do PZ (w fazie lotu przed doskokiem – zamach NN i RR w tył) | 1,0 pkt. | Zeskok niski, brak ustania, brak wytrzymania, NN RR ugięte | do 0,3 pkt. do 0,5 pkt. |

ocena wyjściowa - 9,5 pkt.

premia - 0,5 pkt.

10,0 pkt.

Skok rozkroczny przez kozła (dziewczęta i chłopcy)

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż wysokości 90-110 cm;
- wykonuje się dwa skoki, ocena ostateczna za skok lepszy;
- zezwala się na użycie dwóch odskoczni.

Ocena skoku:

- skok wykonany w pozycji stojącej - do 8,0 pkt. (minus błędy wykonane)
- skok wykonany z zamachem NN - do 9,0 pkt. (minus błędy wykonane) (stopy na wysokości bioder)
- skok wykonany z zamachem NN - do 10,0 pkt. (minus błędy wykonane) (stopy powyżej bioder)

Błędy wykonania:

- brak wyprostowania (w biodrach) po odbiciu z RR za kozłem (lok i doskok w załamaniu) - kara do 1,0 pkt.
- brak lub złe odbicie z odskoczni - kara do 0,5 pkt.
- NN ugięte w całym skoku - kara do 0,5 pkt.

Drażek – wymyk do podporu przodem (chłopcy)

- drażek przyścienny lub zawieszony na drabince

Ocena ćwiczenia:

- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN) o NN prostych - do 10,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN) o NN ugiętych - do 9,5 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia z NN prostych - do 8,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia z NN ugiętych - do 7,5 pkt.

Błędy wykonania i uwagi:

- ćwiczenie powinno być zakończone w podporze przodem o RR prostych(wytrzymać 3 sek.)
brak podporu przodem i wytrzymania - kara do 1,0 pkt.
- po wykonaniu ćwiczenia dozwolone jest dowolne zejście z przyrządu tj. odmyk lub zeskok w tył
- pomoc przy ćwiczeniu powoduje nie zaliczenie całości ćwiczenia - ocena 0,0 pkt.

VII. DRUŻYNOWE I INDYWIDUALNE ZAWODY W PŁYWANIU

1. Program:

dla Szkół Podstawowych:

- sztafeta 8 x 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców
- indywidualnie:
 - 25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców - klasy III - IV
 - 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców - klasy III - IV
 - 50 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców - klasy V - VI
 - 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców - klasy V - VI

dla Gimnazjów:

- sztafeta 6 x 25 m. stylem dowolnym dziewcząt i chłopców
- indywidualnie:
 - 50 m grzbietowym kl. I dziewcząt i chłopców
 - 50 m dowolnym kl. I dziewcząt i chłopców
 - 50 m klasycznym kl. II dziewcząt i chłopców
 - 50 m dowolnym kl. II dziewcząt i chłopców
 - 50 m klasycznym kl. III dziewcząt i chłopców
 - 50 m dowolnym kl. III dziewcząt i chłopców

2. Uczestnictwo:

W zawodach startują zespoły 8-mio osobowe – po dwie osoby z każdej klasy od III-ciej do VI-tej, wszyscy z jednej szkoły.

W konkurencjach indywidualnych startują po jednym/nej z klasy III i IV na dystansie 25 m stylem grzbietowym i po jednej stylem dowolnym analogicznie z klas V-VI na dystansie 50 m dowolnym i grzbietowym oraz zespoły Gimnazjów 6 – cio osobowe – po dwie osoby z każdej kolejnej klasy. Zasady startów indywidualnych jak w szkołach podstawowych.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

- zawody zostaną przeprowadzone seriami na czas;
- start do wyścigu sztafetowego następuje po gwizdku sędziego, skokiem dowolnym ze słupka startowego; start do kolejnego odcinka od strony płytkiej basenu następuje z wody;
- kolejni zawodnicy/czki rozpoczynają swój odcinek sztafety dopiero po uprzednim dotknięciu ściany przez zawodnika kończącego swój odcinek;

- przedwczesny start powoduje dyskwalifikację sztafety.
4. Punktacja:
Obowiązuje łączna punktacja szkół tj. za sztafetę i konkurencje indywidualne wg zasady:
- suma czasów sztafety i konkurencji indywidualnych.

VIII. TENIS STOŁOWY

1. Uczestnictwo:
W zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców w dwóch kategoriach wiekowych:
- 13 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe)
 - 16 lat i młodsi (Gimnazja)
- Drużyny składają się z trzech dziewcząt lub trzech chłopców (trzeci może grać tylko w grze deblowej).
2. Sposób przeprowadzenia zawodów:
System wyłaniania mistrza jak w zespołowych grach sportowych tj. podział na 4 grupy ćwierćfinałowe; dalej 2 półfinały i 4 zespoły; awans i po 3 zespoły do finału. W ćwierćfinałach i półfinałach obowiązuje system „każdy z każdym” w finałach I-II na krzyż, a III miejsca grają o V-VI miejsca.

IX. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA CHŁOPCÓW „ZŁOTY KRĄŻEK”

1. Program zawodów:
Na program zawodów składa się 4 konkurencji:
- A - jazda przodem z prowadzeniem krążka;
 - B - jazda tyłem z kijem hokejowym;
 - C - jazda slalomem z prowadzeniem krążka;
 - D - strzelanie krążkiem do bramki.
2. Uczestnictwa:
W zawodach biorą udział chłopcy w wieku 13 lat i młodsi. Drużyna składa się z 6 zawodników z tej samej szkoły podstawowej.
3. Sposób przeprowadzenia zawodów:
W każdej konkurencji startuje po 5 zawodników (dowolnie wybranych z 6-ciu zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodnicy wykonują 2 razy.
Do punktacji liczy się lepszy czas.
Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 4-ciu konkurencji.

Lodowisko – ustawienie drużyn:

Lodowisko ma następujące wymiary: długość przynajmniej 35 m,

szerokość 20 m. Szerokość toru powinna wynosić przynajmniej 10 m. Długość na linii startu do linii półmetka wynosi 27 m. Na linii półmetka ustawia się na podstawce o średnicy 25 cm, grubość 5 cm, chorągiewkę 150 cm. Ustawienie drużyny przed każdą konkurencją jednakowe. Zawodnicy stoją jeden za drugim – pierwszy na linii startu.

Konkurencja A – jazda przodem z prowadzeniem krążka:

Na sygnał startera zawodnik startuje, prowadząc kijem krążek, leżący w chwili startu przed linią startową. Zawodnik prowadzi krążek w dowolny sposób (nie musi dryblować). Po okrążeniu ustawionej na półmetku chorągiewki zawodnik wraca do mety (startu), prowadząc krążek w ten sam sposób. Kolejny zawodnik startuje w chwili przyjęcia krążka za linią startową, podanego z pola podań. W ten sam sposób jadą następni zawodnicy. W przyjęciu krążka na mecie mogą pomagać inni członkowie zespołu. Sędziowie zamykają stopery w momencie kiedy łyżwy ostatniego zawodnika oraz krążek miną linię mety.

Przewidziane kary:

- za podanie krążka z odległości dalszej niż 10 m od linii – dyskwalifikacja;
- za podanie z pola przedwczesnych podań – 1 sek.;
- za przedwczesny start (przyjęcie krążka z pola podań) – 0,5 sek.;
- za przyjęcie krążka w polu przedwczesnych podań – dyskwalifikacja;

Konkurencja B – jazda z kijem tyłem:

Na sygnał startera zawodnik startujący tyłem do kierunku jazdy startuje jadąc tyłem, dojeżdża do półmetka i po okrążeniu ustawionej tam chorągiewki wraca w ten sposób do mety. Zawodnik może stratować przekładanką z ustawienia tyłem. W czasie jazdy kij należy trzymać na lodzie. Jeżeli zawodnik wykroczy poza wyznaczony dla niego tor, a nie przeszkodzi zawodnikowi drużyny przeciwnej, nie otrzymuje kary, jeżeli przeszkodzi, drużyna otrzymuje 0,5 sek. kary. Jeżeli drużyna poszkodowana w sposób wyraźny traci na tym zderzeniu, może zażądać powtórzenia konkurencji (jadąc ponownie z drużyną, która zawiniła).

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start (pole podań) – 0,5 sek.
- za ustawienie bokiem przy starcie – 0,3 sek.
- za trzymanie kija w górze – 0,2 sek.
- za jazdę przodem po upadku (dla nabrania rozpędu) – 0,5 sek.

Konkurencja C – jazda slalomowa z prowadzeniem krążka:

Na trasie ustawionych jest 6 chorągiewek wysokości 1,5 m na drewnianych krążkach o szerokości 25 cm, grubości 5 cm. Pierwsza chorągiewka powinna być ustawiona w odległości 5 m od linii startu, a ostatnia 20 m, pozostałe zaś w odstępach 3 m.

Na sygnał startera pierwszy zawodnik rozpoczyna jazdę z krążkiem, prowadzi go kijem pomiędzy chorągiewkami, mija je raz z lewej raz z prawej strony i po

dojechaniu do ostatniej chorągiewki okrąży ją oraz wraca do mety w ten sam sposób.

Z miejsca, gdzie stoi pierwsza chorągiewka od linii startu podaje krążek następnemu zawodnikowi, który zatrzymuje go dowolnym sposobem za linią startu i rozpoczyna jazdę.

W przypadku ominięcia chorągiewki (nie przejechania światła bramki) zawodnik powinien zawrócić i prawidłowo objechać ominiętą chorągiewkę.

W przypadku przewrócenia chorągiewki jadący zawodnik może ją postawić sam lub musi ją postawić zawodnik jadący w następnej kolejności. W przypadku kiedy chorągiewkę przewróci ostatni zawodnik, musi ją postawić sam i dopiero wtedy kontynuować jazdę do mety.

Przewidziane kary:

- za przyjęcie krążka przed linią startu – 0,2 sek.
- za nie przejechanie światła bramki (ominięcie chorągiewki) – dyskwalifikacja

Konkurencja D – strzał w bramkę:

W odległości 10 m od linii startu znajduje się linia poprzeczna rozpoczynająca pole strzału, 5 m dalej znajduje się linia wyznaczająca koniec pola strzału.

W oddaleniu 8 m od linii kończącej pole strzału ustawiona jest bramka o wymiarach 120 x 50 cm z deską o szerokości 10 cm ograniczającą światło od dołu. Każdy zawodnik ma swój własny krążek. Na sygnał startera zawodnik startuje prowadząc krążek i w pasie ograniczonym dwoma liniami oddaje strzał w bramkę, objeżdża ją i wraca najkrótszą drogą do mety. Następny zawodnik startuje w momencie, gdy łyżwy poprzednika miną linię mety. Jeżeli strzał oddany jest z poza pola strzału, uważa się go za niezaliczony. Sędziowie zamykają stopery w momencie kiedy łyżwy ostatniego zawodnika miną linię mety.

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start – 0,5 sek.

Przewidywane premie:

- za celny strzał do bramki – 2 sek.
(za taki uważa się strzał odbity od lodu, czy też obramowania bramki)
- za strzał w dolną deskę ograniczającą bramkę w świetle bramki – 1 sek.

X. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA DZIEWCZĄT „BŁĘKITNA SZTAFETA”

1. Program zawodów:

Na program zawodów składa się konkurencji:

- A - jazda przodem (po prostej)
- B - jazda tyłem
- C - jazda slalomem
- D - jazda w ósemkę

2. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział dziewczęta w wieku 13 lat i młodsze.

Drużyna składa się z 6 zawodniczek, z tej samej szkoły podstawowej.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:
W każdej konkurencji startuje po 5 zawodniczek (dowolnie wybranych z 6-ciu zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodniczki wykonują 2 razy.
Do punktacji liczy się lepszy czas.
Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 4-ciu konkurencji.

Lodowisko ma następujące wymiary: długość przynajmniej 35 m, szerokość 20 m. Szerokość toru powinna wynosić przynajmniej 10 m. Długość na linii startu do linii półmetka wynosi 27 m. Na linii półmetka ustawia się na podstawce o średnicy 25 cm, grubość 5 cm, chorągiewkę 150 cm. Ustawienie drużyny przed konkurencjami A, B, C, D jednakowe. Zawodniczki stoją jedna za drugą – pierwsza na linii startu.

Konkurencja A – jazda przodem:

Na sygnał startera pierwsza zawodniczka startuje jadąc przodem, dojeżdża do półmetka, objeżdża ustawioną na linii półmetka chorągiewkę i wraca do mety (startu).

Kolejna zawodniczka startuje w momencie, kiedy poprzedniczka minie linię mety. Sędziowie zatrzymują stopery w momencie, gdy ostatnia (piąta) zawodniczka minie metę.

Konkurencja B – jazda tyłem:

Przebieg taki sam jak konkurencja A, z tym, że zawodniczki jadą cały czas tyłem.

Konkurencja C – jazda slalomem:

Na torze ustawionych jest 6 chorągiewek, pierwsza 5 m od linii startu, następna do 3 m. Zawodniczka jedzie slalomem między chorągiewkami, mijając je kolejno raz z prawej raz z lewej strony. Po dojechaniu do półmetka objeżdża chorągiewkę i slalomem wraca do mety.

Konkurencja D – jazda po ósemce:

Dla każdej startującej drużyny ustawiony jest na lodowisku osobny tor. Oś podłużna ósemki wynosi 26 m. Oś poprzeczna każdego z kół – 13 m. Drużyna ustawia się do startu w rzędzie na osi podłużnej. Linię mety (startu) określa linia ukośna na środku osi podłużnej. Zawodniczki wykonują ósemkę, rozpoczynając jazdę w dowolnym kierunku.

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start – 0,2 sek.
- za ustawienie bokiem przy starcie (do konkurencji: A, B, C, D) – 0,3 sek.
- za jazdę przodem (dla nabrania rozpędu) – 0,5 sek.

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

PROGRAM

1. Mini gry dla grupy 13 lat i młodszy:
 - mini koszykówka dziewcząt i chłopców
 - mini piłka nożna (piątki piłkarskie) – dziewcząt i chłopców
 - mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - mini piłka siatkowa (czwórki) dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców

2. Zespołowe gry sportowe (duże) dla grupy 16 lat i młodszy:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców
 - piłka nożna (6 osobowa chłopców i 5-tki piłkarskie dziewcząt)
 - piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - piłka siatkowa dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców
 - ringo (gra mieszana)

UCZESTNICTWO:

W każdej z gier mają prawo uczestniczyć uczniowie jednej szkoły w składzie:

| | | |
|--------------------------------|----|--------------------------------|
| - mini koszykówka | 12 | zawodników/czek |
| - mini piłka nożna | 10 | zawodników/czek |
| - mini piłka ręczna | 14 | zawodników/czek |
| - mini piłka siatkowa | 10 | zawodników/czek |
| - unihokej (13 lat i młodszy) | 10 | zawodników/czek |
| - koszykówka | 12 | zawodników/czek |
| - piłka nożna | 10 | zawodników (w tym 2 bramkarzy) |
| - piłka nożna ponadgimnazjalne | 18 | zawodników (w tym 2 bramkarzy) |
| - piłka ręczna | 14 | zawodników/czek |
| - piłka siatkowa | 12 | zawodników/czek |
| - ringo w składzie mieszanym | 6 | zawodników/czek |
| - unihokej (16 lat i młodszy) | 10 | zawodników/czek |

UWAGA:

Rocznik początkowy w poszczególnych kategoriach wiekowych liczy się od stycznia tj. od drugiej części kalendarzowej roku szkolnego (dot. całego programu Igrzysk).

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE MINI GIER:

I. MINI KOSZYKÓWKA:

1. Przepisy gry:

- czas gry : 4 x 6 minut (czystej gry)
- piłka: nr „5”
- zespół I i II kwartę gra innymi piątkami; w III i IV kwarcie obowiązuje dowolność zmian
- zawodnicy/czki 11 i 12 pozostają w dyspozycji trenera
- w przypadku popełnienia 5 przewinień (dotyczy I i II kwarty) do gry wchodzi zawodnik 11 lub 12
- obowiązuje krycie „każdy swego” (zakaz gry obroną strefową), przepis połowy, przepis 3 sek., przepis 5 sek.
- o przewinieniach technicznych dla zawodników i trenerów decyduje sędzia, zgodnie z przepisami PZKosz
- za przewinienie dokonane na zawodniku rzucającym celnie do kosza nie przyznaje się dodatkowego rzutu
- kosz powinien być zawieszony na wysokości 260 cm od podłoża
- odległość linii rzutów wolnych od tablicy wynosi 4 m
- nie wyznacza się linii wolnych za 3 punkty.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów. O kolejności miejsc decyduje większa liczba zdobytych punktów. W przypadku równej liczby punktów decyduje liczba punktów między zainteresowanymi.

II. MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. wymiary boiska: 7 m x 7 m, na boisku wyznacza się linię ataku (3 m od siatki)
wysokość siatki:
215cm dziewczęta,
225cm chłopcy,
obowiązuje normalny rozmiar piłki.
gra się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane są tie breakiem do 25 punktów.
Ewentualny 3 set decydujący rozgrywany jest do 15 punktów
- w pierwszym secie gra 4 zawodników + 1 rezerwowy.
- w drugim secie pozostałych 5 zawodników.
- w trzecim secie, rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna czwórka, wyznaczona z dziesiątki.
- kolejność CZWÓREK ustalona przed zawodami nie może być zmieniona przez cały turniej.
- każdy zespół może wykorzystać 2 czasy po 30 sekund w każdym secie.
- obowiązuje rotacyjna kolejność wykonywania zagrywki,
- atakować z pierwszej linii i zastawiać nie może zawodnik zagrywający, który jest także zawodnikiem obrony podczas zagrywek drużyny przeciwnej aż do momentu rotacji.
- rozsądna tolerancja czystości odbić,
- w każdym secie dozwolona jest tylko jedna podwójna zmiana tzn można wymienić jednego z zawodników, który może wrócić w trakcie seta na swoje miejsce (druga zmiana dokonana).

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane - 1 punkt, za walkower 0 punktów.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów (jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów):
 - a. większa liczba zdobytych punktów między zainteresowanymi drużynami,
 - b. lepszy stosunek setów zdobytych do straconych pomiędzy zainteresowanymi drużynami,
 - c. lepszy stosunek małych punktów,
 - d. wynik bezpośredniego spotkania

III. MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Przepisy gry:

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami ZPRP z ułatwieniami:

- na boisku może znajdować się łącznie z bramkarzem 7 zawodników;
- należy grać na boisku o zmniejszonych wymiarach zachowując odpowiednie proporcje: 32 x 16, 34 x 17, 36 x 18;
- wymiary bramki: 1,7 x 3 m;
- piłka: nr „1” dla dziewcząt, nr „2” dla chłopców;
- czas gry 2 x 12 minut i 5 minut przerwy
- sposób krycia: w I połowie system gry w obronie „każdy swego”;
- w II połowie system obrony strefowej 3:3; drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu;
- obowiązuje zakaz używania środków klejących piłkę.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punk.

O kolejności miejsc decyduje:

- większa liczba zdobytych punktów;
- większa liczba zdobytych punktów pomiędzy zainteresowanymi zespołami;
- lepszy różnica bramek między zainteresowanymi zespołami;
- lepszy różnica bramek w rozgrywkach;
- większa liczba zdobytych bramek;

IV. MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Zespół składa się z 4 zawodników/czek w polu + bramkarz.

Boisko - 40 x 20 m (trawiaste)

Bramki - 3 x 2 m

Czas gry - 2 x 20 minut z 5 minutową przerwą /dla
dziewcząt 2 x 15 minut z 5 minut przerwą

Obuwie - korkotrapki, trampki

Piłka - piłka nożna Nr 4

Bramkarz może chwycić piłkę rękami tylko w polu bramkowym

(pole bramkowe – pół łuk o promieniu 6m).

Gra bez „spalonego”.

Zmiany hokejowe (błędy zmian karane jak w piłce ręcznej tj. strata piłki, wykluczenie, rzut karny z 7 m za złą zmianę bramkarza).

Bramkarz wprowadza piłkę ręką lub nogą w obrębie własnej połowy boiska.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów.

Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno:

- wynik bezpośredniego spotkania;
- lepszy różnica bramek;
- większa liczba zdobytych bramek;
- rzuty karne – po meczu skończonym wynikiem remisowym – będą one decydowały o zajęтым miejscu.

Dopuszcza się również rozgrywanie turnieju na boiskach typu ORLIK . W tym przypadku obowiązują przepisy dla piłki nożnej chłopców szkół gimnazjalnych.

V. UNIHOKEJ

13 lat i młodsi,(dziewczęta i chłopcy):

1. Uprozczone przepisy gry (dla obu kategorii wiekowych):

Czas gry:

- dla obu kategorii wiekowych - 2 x 10 minut

W czasie gry, na boisku znajduje się 5-ciu zawodników/czek; w zespole mieszanym 3 chłopców + 2 dziewczynki.

Gra się bez bramkarza.

Wolno:

- podawać i przechwytywać piłkę niezależnie od tego na jakiej połowie znajduje się zawodnik,
- zagrać stopą do własnego kija,
- przyjąć piłeczkę ciałem za wyjątkiem użycia rąk, ramienia czy głowy.

Nie wolno:

- przebywać w polu bramkowym (wymiary 3 x 1,5 m) jeżeli jest się zawodnikiem biorącym udział w grze;
- podnosić kija powyżej pasa, jeżeli jest się w stosunku do przeciwnika z tyłu i powyżej kolana jeżeli znajdujemy się z przodu przeciwnika;
- podawać piłki nogą do innego gracza;
- rozmyślnego zatrzymania piłki ręką, głową;
- branie udziału w grze w pozycji leżącej lub klęczącej na obu kolanach;
- odpychanie zawodnika ciałem.

Rzuty wolne:

- wykonuje się z miejsca gdzie nastąpiło przewinienie lecz nie bliżej niż 3 m od bramki;
- w tej samej odległości powinni znajdować się przeciwnicy (łącznie

z kijem).

Rzuty karne:

- wykonuje się z odległości 7 m od bramki (bez bramkarza) w centralnym położeniu;
- po nieudanym rzucie karnym następuje wznowienie gry rzutem sędziowskim.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje:

- większa liczba zdobytych punktów;
- wynik bezpośredniego spotkania;
- lepsza różnica bramek;
- większa liczba zdobytych bramek;
- rzuty karne między zainteresowanymi zespołami.

UNIHOKEJ

16 lat i młodszy (dziewczęta i chłopcy)

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie gimnazjum
- zespół składa się z 12 zawodników w tym 5 zawodników w polu, bramkarz i 6 rezerwowych zawodników;
- zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry

- wymiary boiska szer. 18-20 m dł. 36-40 m.
- czas gry: 2 x 10 minut + 2 minuty przerwy (zgodnie z ustaleniami organizatora).
- pole bramkowe: szerokość 5 m długość 4 m,
- pole przedbramkowe szerokość 2,5 m długość 1 m (linia bramkowa znajduje się 3,5 m od linii końcowej boiska)
- bramki 160 x 115 cm
- ostatnia minuta meczu jest zatrzymywana na każdy gwizdek sędziego.

3. Punktacja

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis - 1 punkt, za przegraną - 0 punktów.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów
2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a. większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz/-e),
 - b. większa, dodatnia różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
 - c. lepsza różnica bramek w całym turnieju,
 - d. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju

3. jeżeli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia należy przeprowadzić rzuty karne między zainteresowanymi zespołami.

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE GIER „DUŻYCH”:

VI. KOSZYKÓWKA:

1. Przepisy gry:
Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZPKosz.
Zaleca się, aby dziewczęta rozegrały spotkania piłką Nr „6”.
Czas gry – 4 x 10 minut;
Spotkanie nie może się rozpocząć jeżeli zespół liczy mniej niż 8 zawodników/czek. W razie remisu zarządza się 5 minutową dogrywkę.
2. Punktacja:
Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt
O kolejności miejsc decyduje:
 - większa liczba zdobytych punktów;
 - większa liczba punktów między zainteresowanymi drużynami.

VII. PIŁKA NOŻNA:

PIŁKA NOŻNA CHŁOPCÓW (sześćoosobowa) SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH

1. Uczestnictwo:

Zespół liczy 10 zawodników jednej szkoły (w całym turnieju). Dalsze przepisy odnoszące się do uczestnictwa regulują przepisy MIMSz dotyczące kategorii wiekowych.

2. Przepisy gry:

- zespół na boisku składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz
- czas gry: 2 x 15 minut z 5 minutową przerwą (przy 3 spotkaniach 2 x 10 minut)
- boisko: szerokość 26 m, długość 56 m boisko trawiaste lub trawa syntetyczna
- bramki 5m x 2m,
- pole karne: prostokąt o wymiarach 12 m x 16 m
- rzut karny z 9 metrów,
- rzuty wolne, różne – odległość zawodników przeciwnej drużyny 5 metrów od piłki
- gra bez spalonego
- zmiany hokejowe (błędy zmian karane jak w piłce ręcznej, tj. strata piłki, wykluczenie, rzut karny za złą zmianę bramkarza)
- bramkarz wprowadza piłkę do gry ręką lub nogą w obrębie własnej połowy
- bramkarz może chwycić piłkę rękami tylko w polu bramkowym
- obuwie: trampki lub korkotrampki tzw. „lanki”
- piłka: piłka nożna nr 5

- gra niedozwolona i niesportowe zachowanie - karane wykluczeniami: żółta kartka - 2 minuty, czerwona kartka - 5 minut i wykluczenie z meczu (po odbyciu kary na boisko wchodzi inny zawodnik)

3. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów. Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno:

- wynik bezpośredniego spotkania
- lepsza różnica bramek
- większa liczba zdobytych bramek
- rzuty karne – po meczu remisowym (który musi wyłonić zwycięzcę)

Dziewczęta:

1. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Zespół składa się z 4 zawodniczek w polu + bramkarz.

Boisko - 40 x 20 m (trawiaste lub inne o nawierzchni naturalnej)

Bramki - 3 x 2 m

Czas gry - 2 x 15 minut z 5 minutową przerwą

Obuwie - korkotrapki, trampki

Piłka - piłka nożna Nr 4

Bramkarz może chwytać piłkę rękami tylko w polu bramkowym (pole bramkowe – pół łuk o promieniu 6m).

Gra bez „spalonego”.

Zmiany hokejowe (błędy zmian karane jak w piłce ręcznej tj. strata piłki, wykluczenie, rzut karny z 7 m za złą zmianę bramkarza).

Bramkarz wprowadza piłkę ręką lub nogą w obrębie własnej połowy boiska.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punk.

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów.

Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno:

- wynik bezpośredniego spotkania;
- lepsza różnica bramek;
- większa liczba zdobytych bramek;
- rzuty karne – po meczu skończonym wynikiem remisowym – będą one decydowały o zajętych miejscach;

Dopuszcza się również rozgrywanie turnieju dziewcząt na boiskach typu ORLIK . W tym przypadku obowiązują przepisy dla piłki nożnej chłopców szkół gimnazjalnych.

PILKA NOŻNA CHŁOPCÓW SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH

Zawody zostaną rozegrane zgodnie z przepisami PZPN.

1. Czas gry:

2 x 30 minut + 10 minut przerwy;
przy 3 spotkaniach 2 x 20 minut;
boiska i bramki – pełnowymiarowe;
obuwie piłkarskie – korkotrampki;
w czasie gry można wymienić 5 zawodników w polu oraz bramkarza;
piłka Nr „4”.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów.

Przy równej ilości punktów decyduje kolejno:

- wynik bezpośredniego spotkania;
- lepsza różnica bramek;
- większa liczba zdobytych bramek;
- rzuty karne – po meczu remisowym.

VIII. PIŁKA RĘCZNA:

1. Przepisy gry:

Czas gry 2 x 20 minut 10 minut przerwy;

Piłka – nr 2 – dziewczęta, nr 3 – chłopcy;

Obowiązują przepisy ZPRP;

Krycie: I połowa meczu system obrony strefowej 3:3; w II połowie zaleca się stosowanie innych obron strefowych niż 6:0.

Obowiązuje zakaz używania środków klejących piłkę.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punk.

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów.

Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów w spotkaniach między zainteresowanymi zespołami;
- lepszy różnica bramek z rozegranych spotkań;
- większa liczba zdobytych bramek.

IX. PIŁKA SIATKOWA:

1. Przepisy gry:

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZPS.

Wysokość siatki - dziewczęta - 224 cm
- chłopcy - 243 cm

Sety rozgrywane są tie breakiem do 25 punktów.

Spotkania należy rozgrywać do dwóch wygranych partii.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje kolejno:

- większa ilość zdobytych punktów;
- lepszy stosunek setów;
- lepszy stosunek małych punktów.

X. RINGO:

1. System rozgrywek i przepisy:

Reprezentacje szkolne rozgrywają między sobą mecze w systemie:

- jedyńki dziewcząt;
- jedyńki chłopców;
- dwójki dziewcząt;
- dwójki chłopców;
- trójki mieszane.

Zawody rozgrywane będą w hali lub na obiekcie otwartym z wykorzystaniem boiska do gry w siatkówkę (9 x 18 m) dla dwójek i trójek oraz dla jedynek 8 x 16 z linką dzielącą zawieszoną na wysokości 243 cm.

Rozstawienie na boisku jest dowolne, a każdy rozgrywa swe rzuty sam, bez podawania partnerom ani sobie.

Celowe podbijanie kółka pod pozorem „upuszczenia” powoduje utratę punktu.

Ponadto obowiązują przepisy PZRingo.

WYKAZ REJONÓW ROZGRYWKOWYCH

| L.p. | Rejon | Powiaty | Adres | Kier. | Telefon | Imię i nazwisko |
|------|-----------|---|--|-------|------------------------|--|
| 1. | Warszawa | warszawski | Ul. Szpitalna 5 m 3 00-031 Warszawa | 0-22 | 827-33-53 827-88-46 | Iwona Zielińska- Mróz |
| 2. | Ciechanów | ciechanowski mławski żuromiński płoński pułtuski | Ul. 3 Maja 7 06-400 Ciechanów | 0-23 | 672-41-61 | Roman Smoliński 512-222-868 |
| 3. | Legionowo | legionowski nowodworski wołomiński otwocki piaseczyński | Ul. Husarska 23 m 12 05-120 Legionowo | 0-22 | 774-99-72 | Wojciech Augustynowicz 0-501-123-272 |
| 4. | Ostrołęka | Ostrołęka – gr. ostrołęcki ostrowski przasnyski makowski wyszkowski | Ul. Partyzantów 3 07-401 Ostrołęka | 0-29 | 764-50-03 | Dariusz Zembrzycki 600-314-499 |
| 5. | Sochaczew | Pruszkowski Grodziski Sochaczewski Warszawski zach. Żyrardowski | Ul. Piłsudskiego 69 96-500 Sochaczew | 0-46 | 864-18-38 | Zenon Grąbczewski 0-608-483-157 |
| 6. | Płock | Płock – gr. płocki gostyniński sierpecki | Ul. Chopina 62 09-402 Płock | 0-24 | 262-84-42 | Wojciech Lewandowski 608-426-650 |
| 7. | Radom | Radom – gr. radomski białobrzecki grójecki kozienicki lipski przysuski szydłowiecki zwoleński | ul. Młynarska 17 26-600 Radom | 0-48 | 385-14-38 | Jarosław Ludwiński 0-509-241-114 |
| 8. | Siedlce | Siedlce – gr. garwoliński łośicki miński siedlecki sokołowski węgrowski | Ul. Kolejowa 16 08-110 Siedlce | 0-25 | 644-73-61 | Wojciech Witkowski 0-601-385-352 |

SPIS TREŚCI:

| | |
|--|-------------|
| List otwarty do środowisk samorządowych, oświatowych, sportowych: | 2 |
| Ogólne zasady regulaminu MIMS:..... | 3-8 |
| Regulamin poszczególnych dyscyplin: | 9-29 |
| dwa ognie..... | 9 |
| indywidualne biegi przełajowe | 9-10 |
| czwóróbój | 10-11 |
| LA | 11-12 |
| dwubój nowoczesny | 12-13 |
| gimnastyka..... | 13-15 |
| drużynowe i indywidualne zawody w pływaniu | 15-16 |
| tenis stołowy | 17 |
| złoty krążek..... | 17-19 |
| błękitna sztafeta | 19-20 |
| Zespołowe gry sportowe: | 21 |
| program i uczestnictwo..... | 21 |
| mini koszykówka | 22 |
| mini piłka siatkowa..... | 22-23 |
| mini piłka ręczna | 23 |
| mini piłka nożna | 23-24 |
| unihokej | 24-26 |
| koszykówka | 26 |
| piłka nożna | 26-28 |
| piłka ręczna..... | 28 |
| piłka siatkowa | 29 |
| ringo..... | 29 |
| Wykaz rejonów rozgrywkowych: | 30 |
| Spis treści:..... | 31 |