

# **DZIEŃ SPORTU W DNIACH 17-VI-19r.** **ZAPISY U SĘDZIÓW Z DANEJ KONKURENCJI**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : „*Water Pong*” Oddział przedszkolny**

1. W zadaniu bierze udział dowolna ilość osób..
2. Start pojedynczo
3. Zawodnik dostaje 5 piłeczek ping pongowych.
4. Konkurencja polega na rzucaniu piłeczkami ping-pongowymi do kubków z wodą, stojących po drugiej stronie stołu.

**Sędziowie : A. Smutek**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : „*Rusz Głową*” Oddział przedszkolny**

1. W zadaniu bierze udział dowolna ilość osób.
2. Start pojedynczo.
3. Zawodnik staje na stanowisku, w którym są rozstawione plastikowe pachołki.
4. Zakłada specjalną” czapkę i jego zadaniem jest strącenie wszystkich pachołków poprzez takie ruchy głowy, aby pompon czapki je przewrócić.
5. Podczas trwania próby dłonie należy trzymać za specjalne uchwyty na czapce.

**Sędziowie : M. Będkowska**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : „*Cola, Fanta, Sprite*” Oddział przedszkolny**

1. Zawonicy ustawieni są na wyznaczonej linii.
2. Na hasło:  
„**cola**” przeskakują na drugą stronę linii,  
„**fanta**”- podskakują do rozkroku, tak żeby linia była między nogami,  
„**sprite**”- przeskakują obunóż na drugą stronę linii.
3. Kto się pomyli, siada siadem skrzyżnym w wyznaczonym miejscu, pomaga w sędziowaniu.

**Sędziowie : B. Kawecka**

## Regulamin

### Konkurencja: „*Papier, Kamień, Nożyce*” Oddział przedszkolny

1. W zabawie biorą udział 2 drużyny.
2. Drużyny ustawiają się na przeciwnych końcach toru.
3. Na sygnał gwizdka startują pierwsze osoby z każdej drużyny i mają za zadanie pokonać jak największą część toru podskokami obunóż.
4. W momencie spotkania z przeciwnikiem biegnącym z przeciwnej strony zawodnicy grają w „kamień, papier, nożyce”. Kamień wygrywa z nożycami, papier wygrywa z kamieniem, nożyce wygrywają z papierem.
5. Wygrany biegnie dalej, przegrany schodzi z trasy, biegnie na koniec swojej drużyny.
6. W tym samym momencie rusza następna osoba z przegranej drużyny, nie pozwalając przeciwnikowi skończyć toru.
7. Wygrywa drużyna, której uda się ukończyć tor i dotrzeć do bazy przeciwnika.

Modyfikacja: pierwsze osoby z drużyny skaczą go siebie, w miejscu spotkania grają papier, kamień nożyce. Obydwoje wracają na koniec swojej drużyny, a punkt przyznawany jest drużynie osoby, która wygrała. Startują następne dwie osoby.

**Sędziowie : A. Pławecka**

## Regulamin

### Konkurencja : „*Cola, Fanta, Sprite*” Oddział przedszkolny

1. Zawonicy ustawieni są na wyznaczonej linii.
2. Na hasło:  
„**cola**” przeskakują na drugą stronę linii,  
„**fanta**”- podskakują do rozkroku, tak żeby linia była między nogami,  
„**sprite**”- przeskakują obunóż na drugą stronę linii.
3. Kto się pomyli, siada siadem skrzyżnym w wyznaczonym miejscu, pomaga w sędziowaniu.

**Sędziowie : B. Kawecka**

## Regulamin

### Konkurencja : *Rzut za 3 punkty Dziewcząt - VII-IIIIG*

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 4 zawodniczek z każdej klasy.
3. Zawodnik ustawia się w miejscu wskazanym przez sędziego.
4. Na sygnał sędziego zawodnik ma 30 s. na oddanie rzutów.
5. Po upływie tego czasu rzuty nie będą zaliczane.
6. Wygrywa zawodnik z większą ilością zdobytych punktów.
7. W przypadku równej ilości punktów zdobytych przez zawodników następuje dogrywka.\

**Sędziowie : M. Kwiecień, M. Wiczorek**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Rzut do kosza Chłopcy - kl. IV-VI**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 4 zawodników z każdej klasy.
3. Zawodnik ustawia się w miejscu wskazanym przez sędziego.
4. Na sygnał sędziego zawodnik ma 30 s. na oddanie rzutów.
5. Po upływie tego czasu rzuty nie będą zaliczane.
6. Wygrywa zawodnik z większą ilością zdobytych punktów.
7. W przypadku równej ilości punktów zdobytych przez zawodników następuje dogrywka.

**Sędziowie : W. Lorens, K. Puchalska.**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Rzut do kosza Dziewcząt - kl. IV-VI**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 4 zawodniczek z każdej klasy.
3. Zawodnik ustawia się w miejscu wskazanym przez sędziego.
4. Na sygnał sędziego zawodnik ma 30 s. na oddanie rzutów.
5. Po upływie tego czasu rzuty nie będą zaliczane.
6. Wygrywa zawodnik z większą ilością zdobytych punktów.
7. W przypadku równej ilości punktów zdobytych przez zawodników następuje dogrywka.

**Sędziowie : M. Mystek, Z. Gołębiowska.**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Przeciąganie liny - I-III**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 8 zawodników z każdej klasy.
3. Drużyna składa się z 4 dziewcząt i 4 chłopców.
4. Zawody rozgrywane są systemem „każdy z każdym”.
5. Wygrywa drużyna, która odniesie więcej zwycięstw.

**Sędziowie : U. Oroń, M. Bysiec**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Przeciaganie liny - kl. IV-VI**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 8 zawodników z każdej klasy.
3. Drużyna składa się z 4 dziewcząt i 4 chłopców.
4. Zawody rozgrywane są systemem „każdy z każdym”.
5. Wygrywa drużyna, która odniesie więcej zwycięstw.

**Sędziowie : M. Kwiecień, M. Wiczorek , M. Mystek**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Przeciaganie liny - kl. VII-IIIIG**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 8 zawodników z każdej klasy.
3. Drużyna składa się z 4 dziewcząt i 4 chłopców.
4. Zawody rozgrywane są systemem „każdy z każdym”.
5. Wygrywa drużyna, która odniesie więcej zwycięstw.

**Sędziowie : M. Machnicka, A. Paluch, E. Jawniak**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Skok wzwyż Chłopcy kl. VII-IIIIG.**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje 10 zawodników.
3. Wysokość startowa poprzeczki 100cm
4. Zawodnik wykonuje dwie próby na danej wysokości.
5. Po zaliczeniu próby poprzeczkę podnosimy o 5 cm w górę.
6. Wygrywa zawodnik który przeskoczy najwyżej poprzeczkę.
7. W przypadku gdy żadna z osób nie może przeskoczyć danej wysokości poprzeczkę podnosimy od poprzedniej wysokości o 2 cm.

**Sędziowie : M. Głabicki,**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Strażacki tor przeszkód kl. I-III**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 10 zawodników 5 chłopców 5 dziewcząt z każdej klasy.
3. Zawodnik zakłada „strój strażacki”.
4. Przenosi chochlą małych piłeczek z pełnego do pustego wiaderka.
5. Pozostawia strój 1 i zakłada strój 2.
6. Przechodzi pod płotkiem.
7. Pokonuje wyznaczony odcinek na gumowej piłce z uszami.
8. Próbuje odnaleźć klucz do otwarcia sejfu i otwiera sejf. Jeżeli nie odnajdzie klucza do sejfu biegnie karną rundę.
9. Wygrywa zawodnik z najlepszy czasem.

**Sędziowie : M. Bysiec, U. Oro**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Policyjny tor przeszkód kl. IV-VI**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 10 zawodników 5 chłopców 5 dziewcząt z każdej klasy.
3. Start na materacu przy drabince w pozycji leżenia tyłem, ręce za głową trzymają piłkę lekarską.
4. 5 skłonów z leżenia z piłką lekarską w przód i powrót do leżenia.
5. Pokonanie 5 elementowej skrzyni w dowolny sposób.
6. Bieg wahadłowy 4x10m.
7. Czołganie się pod płotkiem.
8. Przeniesienie „manekina” przez wyznaczony odcinek.
9. Bieg po kopercie.
10. Rzut 5 piłkami lekarskimi zza głowy.
11. Przebiegnięcie linii mety.
12. Wygrywa zawodnik z najlepszym czasem.

**Sędziowie : M. Kwiecień, M. Wiczorek, M. Mystek**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Policyjny tor przeszkód kl. VII-III GIM**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji startuje po 10 zawodników 5 chłopców 5 dziewcząt z każdej klasy.
3. Start na materacu przy drabince w pozycji leżenia tyłem, ręce za głową trzymają piłkę lekarską.
4. 5 skłonów z leżenia z piłką lekarską w przód i powrót do leżenia.
5. Pokonanie 5 elementowej skrzyni w dowolny sposób.
6. Bieg wahadłowy 4x10m.
7. Czołganie się pod płotkiem.
8. Przeniesienie „manekina” przez wyznaczony odcinek.
9. Bieg po kopercie.
10. Rzut 5 piłkami lekarskimi zza głowy.
11. Przebiegnięcie linii mety.
12. Wygrywa zawodnik z najlepszym czasem.

**Sędziowie : M. Machnicka, A. Paluch, E. Jawniak**

## **Regulamin**

### **Konkurencja : Spartański tor przeszkód kl. VII-III GIM**

1. Każdego zawodnika obowiązuje strój sportowy.
2. W konkurencji może wziąć udział dowolna ilość osób, która chce sprawdzić swoje siły w biegu z przeszkodami.
3. Start pojedynczo.
4. Zawodnik biegnie wyznaczoną trasą i pokonuje przeszkody ustawione na torze.
5. Za niepowodzenie w pokonywaniu danej przeszkody, zawodnik wykonuje ćwiczenie karne- 10 burpee (padnij, klatka piersiowa dotyka ziemi, wyskocz w górę).
6. Wygrywa zawodnik z najlepszym czasem.

**Sędziowie : P. Adamczyk**