

REGULAMIN

imprezy sportowo - rekreacyjnej „BAW SIĘ Z NAMI”



Cel zawodów: popularyzacja masowej Kultury Fizycznej wśród uczniów.

Organizator: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gryfinie

Uczestnictwo: klasy I - IV Szkół Podstawowych Miasta i Gminy Gryfino.

Termin i miejsce: 28-03-2018 r., sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej Nr 3
w Gryfinie, ul. Iwazkiewicza 70



Program: godz. 10³⁰ klasy – I

godz. 10⁵⁰ klasy – II

godz. 11¹⁰ klasy – III

godz. 11³⁰ klasy – IV



Sprawy różne: startują 8 osobowe reprezentacje klas (4 dz. + 4 chł.),
wyłonione drogą eliminacyjną na zawodach szkolnych.

Konkurencje:

KLASA I



- Ślalom z obieganiem tyczek i przejściem pod płotkiem:

Pierwszy z rzędu biegnie do półmetka ślalomem obiegając ustawione w rzędzie tyczki i przechodząc pod płotkiem, obiega półmetek i wraca obok płotka i tyczek.



- Bieg z rzutem woreczków do celu:

Pierwszy z rzędu biegnie z 3 woreczkami do półmetka. Tam wykonuje rzuty, każdym woreczkiem osobno, do koła hula-hop (odległość ok. 2 m). Następnie zabiera woreczki i wraca do rzędu przekazując woreczki kolejnemu. W przypadku nie trafienia woreczkiem do celu musi wykonać rzut ponownie aż do skutku.



- Wyścig z woreczkami i przeplotem szarfy:

Pierwszy z rzędu wybiega do półmetka z 3 woreczkami. W połowie drogi zostawia w wyznaczonym miejscu (koło hula-hop) woreczki i kontynuuje bieg do półmetka. Tam przeplata szarfę *od dołu do góry* i wracając zabiera woreczki przekazując je następnemu. Nie trzeba obiegać półmetka.

- Wyścig z przeskokiem przez przeszkodę i obieganiem tyczek:
Pierwszy z rzędu biegnie do tyczki obiegając ją, dalej przeskakuje przez przeszkodę (wysokość ok. 30 cm), ponownie obiega tyczkę i dobiega do półmetka. Po obiegnięciu półmetka wraca bez pokonywania przeszkód.

KLASA II

- Wyścig z pokonaniem tyczek slalomowych i przeplotem szarfy:
Pierwszy z rzędu biegnie do półmetka pokonując slalomowo ustawione tyczki, przy półmetku przeplata szarfę **od dołu do góry** i wraca ponownie pokonując tyczki slalomowo. Półmetka nie trzeba obiegać.
- Zanieś-przynieś piłkę lekarską:
Pierwszy z rzędu biegnąc znosi 1 kg piłkę lekarską na półmetek i wraca bez piłki, następny – przynosi piłkę itd. Półmetka nie trzeba obiegać.
- Wyścig z podaniem piłki siatkowej do sędziego/nauczyciela.
Pierwszy z rzędu pokonuje z piłką siatkową dystans do półmetka gdzie wykonuje podanie do sędziego bądź nauczyciela. Po podaniu zwrotnym wraca biegiem przekazując piłkę następnemu.
- Wyścig z przeskokiem przez przeszkodę, obieganiem tyczki i przejściem pod płotkiem:
Pierwszy z rzędu biegnie do przeszkody (wysokość ok. 40 cm) przeskakuje ją i dalej obiega tyczkę i przechodzi pod płotkiem. Dobiega do półmetka, obiega go i wraca bez pokonywania przeszkód.

KLASA III

- Wyścig z przeskokiem przez przeszkodę, obieganiem tyczki i przejściem pod płotkiem i przeplotem szarfy:
Pierwszy z rzędu biegnie do przeszkody (wysokość ok. 40 cm) przeskakuje ją i dalej obiega tyczkę i przechodzi pod płotkiem. Dobiega do półmetka, tam przeplata szarfę **od dołu do góry** i wraca. Półmetka nie trzeba obiegać.
- Sztafeta wahadłowa z pałeczką sztafetową:
Każdy zespół ustawia się w rzędzie, dziewczęta stoją naprzeciw chłopcom. Ćwiczący z pałeczką biegnie przekazując ją partnerowi/partnerce z naprzeciwka i ustawia się z tyłu. Zabawa trwa do momentu ponownego ustawienia się ćwiczących jak przed rozpoczęciem. Każdy przebiega dystans dwukrotnie, tam i później z powrotem.
- Zanieś – przynieś dwie piłki (koszowa i siatkowa):
Pierwszy z rzędu znosi piłki do nauczyciela lub sędziego znajdującego się na półmetku i wraca bez piłek, następny biegnie po piłki i wraca z nimi.
- Wyścig z kozłowaniem piłki i obieganiem tyczek:
Zawodnik biegnie kozłując piłkę koszową obiegając tyczki ustawione slalomowo, obiega półmetek i wraca dalej kozłując piłkę, obiegając ustawione tyczki. Piłkę przekazuje następnemu z rzędu.

KLASA IV

- Wyścig z kozłowaniem piłki i obiegiem tyczek:
Zawodnik biegnie kozłując piłkę koszową obiegając tyczki ustawione slalomowo, obiega półmetek i wraca dalej kozłując piłkę, obiegając ustawione tyczki. Piłkę przekazuje następnemu z rzędu.
- Zanieś – przynieś trzy piłki (ręczna, koszowa i siatkowa):
Pierwszy z rzędu zanoszą piłki do nauczyciela lub sędziego znajdującego się na półmetku i wraca bez piłek, następny biegnie po piłki i wraca z nimi.
- Wyścig z rzutem piłki ręcznej do nauczyciela/sędziego:
Pierwszy z rzędu wybiegają kozłując piłkę i z odległości około 3 metrów 3 razy podają do opiekuna lub sędziego. Wracając także kozłują piłkę.
- Sztafeta wahadłowa z piłkami:
Każdy zespół ustawia się w rzędzie, dziewczęta stoją naprzeciw chłopców. Chłopiec startuje trzymając dwie piłki (siatkową i ręczną), dobiega do koleżanki przekazując jej piłki i ustawia się z tyłu. Zabawa trwa do momentu ponownego ustawienia się ćwiczących jak przed rozpoczęciem. Każdy przebiega dystans dwukrotnie, tam i później z powrotem.

UWAGA!!!

- wszystkich obowiązuje obuwie sportowe zmienne (dotyczy także opiekunów)
- za rzeczy pozostawione w szatni organizator nie ponosi odpowiedzialności.
- Uczestnictwo w zawodach jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika (zdjęć, nagrań filmowych) w materiałach promocyjnych, prasie oraz na stronie internetowej Organizatorów.