

REGULAMIN KONKURENCJI SPARTAKIADA 2023

Konkurencje zawodów: 1. „tańczące hula-hop” 2. „pokrywka” 3. „ringo” 4. rzut piłką do kosza 5. krokiet 6. marsz z kijkami 7. przyciąganie liny z ciężarem 8. wędkowanie 9 rzuty woreczkami 10. rzut piłką lekarską

1 TAŃCZĄCE HULA-HOP

sprzęt: 4 koła hula-hop słupek, stoper.

Uczestnik kręci kołem hula-hop na biodrach, na czas. Zawodnik umieszcza koło na biodrach i na słowo start włączamy stoper – rozpoczynamy krążenia.

Punktacja:

- konkurencję wygrywa ten, kto najdłużej „aż nie skusi” kręci kołem.

2 POKRYWKA

sprzęt: duża pokrywka, 10 piłeczek tenisowych, linia określająca miejsce rzutu.

Uczestnik konkurencji stojąc za wyznaczoną linią wykonuje 10 rzutów piłeczkami tenisowymi. Każdy celny rzut to 1 punkt. Zawodnik nie może przekroczyć linii.

Punktacja:

- wynik konkurencji to suma uzyskanych punktów

- konkurencję wygrywa ten kto uzyska największą ilość punktów.

3. RINGO

sprzęt: 5 kół ringo

Zawodnik ma za zadanie trafić do celu rzucając pięcioma kołami ringo.

Punktacja:

- wygrywa ten kto uzyska najwięcej celnych rzutów. Każdy rzut to 1 pkt.

4. RZUT DO KOSZA

sprzęt: tablica z koszem, trzy piłki do kosza, linia w jednej odległości dla kobiet i juniorów i druga dla mężczyzn.

Uczestnik wykonuje 10 rzutów dowolnym sposobem, piłkami koszykowymi z bliższej linii dla kobiet i juniorów, a z dalszej linii dla mężczyzn.

Rzut jest zaliczony gdy zawodnik nie przekroczy linii rzutów, kiedy ją przekroczy próba jest nie ważna.

Punktacja:

- każdy celny rzut to 1 pkt.,

- wynik to suma uzyskanych punktów,

- konkurencję wygrywa ten kto uzyska największą ilość punktów.

5. KROKIET

sprzęt: młotek i kula do krokietu, bramki, stoper, linia startu-mety.

Konkurencja polega na przetoczeniu kuli, między bramkami od linii startu do linii mety.

Punktacja:

- wynik mierzony w sekundach

- wygrywa ten kto uzyska najmniejszy czas konkurencji.

6 MARSZ NA CZAS Z KIJKAMI

sprzęt: stoper, kijki (własne lub zapewnia organizator), oznaczona trasa taśmą i pachołkami, oznaczenie linii startu-mety.

Uczestnicy startują indywidualnie w bezpiecznych odstępach czasu. Pokonują trasę maszerując od linii startu do linii mety w czasie mierzonym w sekundach.

Zawodnik podbiegający, może być zdyskwalifikowany.

Punktacja:

- czas uzyskany w konkurencji stanowi o miejscu uczestnika,
- wygrywa najmniejszy czas osiągnięty przez uczestnika.

7. PRZYCIĄGANIE LINY Z CIĘŻAREM

sprzęt: dwie liny o długości 15 metrów zakończone ciężarem dla K (ok. 10) i M (ok.20 kg), stoper, 4 koła hula-hop.

Zawodnik stojący w kole ma za zadanie przyciągnięcie liny z umocowanym ciężarem za linię mety w jak najkrótszym czasie. Uczestnik może jedną nogą wyjść poza koło, druga jednak musi pozostawać w środku.

Punktacja:

- Uczestnik rozpoczyna konkurencję od komendy „start”. Wynik to czas mierzony w sekundach, wyjście z koła lewą i prawą stopą powoduje karę dopisania 5 sekund do wyniku.

8 WĘDKOWANIE

sprzęt: wędka z dużym hakiem, kaczuszki, stoper, 3 koła hula-hop.

Uczestnik w czasie 2 minut wędką zakończoną haczykiem łowi kaczuszki.

Każda kaczka zakończona jest oczkiem. Uczestnik stoi w wyznaczonym miejscu (koło hula-hop) i łowi kaczuszki ustawione w kole, przekładając wszystkie, bez pomocy rąk - wędką (za każdym razem odczepiając haczyk) najpierw wszystkie z jednego miejsca (koła) do drugiego, a następnie odwrotnie.

Punktacja:

- suma złowionych kaczuszek (każda za 1 pkt) w czasie 2 minut, stanowi o wyniku w tej konkurencji.

9. RZUTY WORECZKAMI DO CELU

sprzęt: woreczki 10 szt. , cel to pojemnik, linia.

Uczestnik wykonuje 10 rzutów do pojemnika. Każdy celny rzut to 1 pkt.

Punktacja:

- suma celnych rzutów to wynik konkurencji. Uczestnik który osiągnie najlepszy wynik wygrywa.

10. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

sprzęt: piłka lekarska 2 kg, linia.

Uczestnik konkurencji wykonuje dwie próby, przy czym lepszy wynik jest punktowany.

Zadanie polega na wykonaniu dowolną techniką rzutu piłką lekarską na odległość z wyznaczonego miejsca. Rzut jest mierzony od zaznaczonej linii, której nie można przekroczyć, do najbliższego punktu, śladu pozostawionego przez piłkę.

Punktacja:

- długość rzutu mierzona jest w cm
- przekroczenie linii rzutu lub wyrzucenie piłki poza promień jest równoznaczne z uzyskaniem 0 pkt. w danej próbie której nie można powtórzyć.