

# **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
- Ciechanowski SZS 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:  
Miasto Radom  
Powiat radomski  
Powiat zwoleński  
Powiat lipski  
Powiat białobrzegiński  
Powiat szydlowiecki  
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
- 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 (np. w roku 2004 Radom)
- 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), a mianowicie:

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

Warszawa	3 zespoły
Radom	2 zespoły (roku 2004 + 1 zespół)
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 każdym 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 Dyrekcję Szkoły zawierająca: nazwisko i imię, datę urodzenia zawodników/czek, nazwisko i imię nauczyciela lub dorosłego opiekuna.

## 6. PROGRAM

Kategoria 13 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe):

- biegi przełajowe (kl. IV, V, VI) – 1000 m dla dziewcząt i 1500 m dla chłopców;
- sztafetowe biegi przełajowe (kl. V, VI) – 10 x 800 m dziewcząt chłopców;
- czwórbój LA dziewcząt 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 szczebla 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 szczebla powiatu (kl. IV i młodsi) dla dziewcząt i chłopców;

Kategoria 16 lat i młodsi (Gimnazja):

- biegi przełajowe (indywidualne – 1000 m dziewcząt, 1500 m 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-tki piłkarskie dla dziewcząt;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- ringo (zespół mieszany);
- sporty zimowe – do szczebla powiatów wiodących (łyżwiarstwo szybkie, narciarstwo);

Kategoria wiekowa Licea, Technika i Szkoły Zawodowe – do szczebla powiatów, ewentualnie rejonów:

- biegi przełajowe dziewcząt (1000 i 2000 m) i chłopców (1500 i 3000 m) oraz w miarę możliwości sztafetowe biegi przełajowe;
- 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. Winno również odbyć się 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 podwyższoną 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.

## **9. NAGRODY**

Za zawody nagrody otrzymują:

- szkoły
  - za miejsca I-III – puchary
  - za miejsca I-VI – dyplomy
- zawodnicy - za miejsca I-III – medale
- w poszczególnych punktacjach przyznane zostaną puchary i dyplomy za miejsca I-VI

## **10. FINANSOWANIE**

- zawody szkolne - finansowane przez Szkoły i UKS-y;
- zawody gminne - koszty ponoszą Urzędy Gminne;
- zawody powiatowe - koszty ponoszą Urzędy Powiatowe
- zawody międzypowiatowe i finały Igrzysk – koszty pokrywa Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego ze środków otrzymanych z Sejmiku Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego i Zarządu Głównego Szkolnego Związku Sportowego, przekazanych następnie poszczególnym organizatorom tj. rejonom – powiatom wiodącym.

## **11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

W sprawach szczegółowych dotyczących interpretacji postanowień regulaminu lub w sprawach nim nie objętych decydują organizatorzy poszczególnych szczebli rozgrywkowych w porozumieniu ze Szkolnym Związkiem Sportowym Warszawy i Województwa Mazowieckiego.

Nie będą rozpatrywane protesty wynikające z pracy sędziów. Obowiązuje generalna zasada i wiara w uczciwość uczestników i organizatorów. W przeciwnym wypadku winni będą wykluczeni w kolejnej edycji Igrzysk.

Prawo dokonywania zmian regulaminowych przysługuje wyłącznie Szkolnemu Związkowi Sportowemu Warszawy i Województwa Mazowieckiego.

Przypominamy, że rozporządzenie Ministra Zdrowia i opieki Społecznej z dnia 21 sierpnia 1986 r. i 5 listopada 1992 r. dokładnie reguluje zakres opieki zdrowotnej nad uczniami i ich kwalifikacją do zajęć w-f i udziału ich w zawodach sportowych dla młodzieży szkolnej.

## **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 OGNIĘ 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 IV, V, VI | - 1000 m dla dziewcząt          |
|                                       | - 1500 m dla chłopców           |
| - Gimnazjum - klasy I, II, III        | - 1000 m dla dziewcząt          |
|                                       | - 1500 m dla chłopców           |
| - Liceum i Technikum – klasy I, II    | - 1000 m i 2000 m dla dziewcząt |
|                                       | - 1500 m i 3000 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             |
| - Licea i Szk. Zawod.             | - 10 x 1000 m dla dziewcząt i chłopców |

2. Uczestnictwo:

- w biegach indywidualnych startują 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 młodszy.

#### 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 winni biec po przydzielonym im torze od startu do mety. Zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim fałstarcie 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 strącenia poprzeczki nie powoduje zaliczenia próby jako nieudanej. W przypadku strącenia 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 (4 kg.)  
sztafety: 4 x 100 i olimpijska (800, 400, 200, 100)
- chłopcy - 100, 200, 400, 800, 1500, skok w dal, wzwyż, kula (5 kg.)  
sztafety: 4 x 100 i olimpijska (800, 400, 200, 100)

## 2. Uczestnictwo:

Zawodnik/czka może brać udział w jednej konkurencji i w jednej sztafecie.

Do jednej konkurencji można zgłosić maksimum 3 zawodników/czek i po jednej sztafecie.

Zawodniczka/k młodsza/szy nie może startować w klasie starszej.

## 3. Punktacja:

Współzawodniczą osobno dziewczęta i chłopcy. Suma punktów uzyskanych przez szkołę w klasach I – II i III – cich daje końcowy wynik danej szkoły.

Obowiązuje następująca punktacja:

I m	9 pkt.
II m	7 pkt.
III m	6 pkt.
IV – V m	5 pkt.
VI – VII m	4 pkt.
VIII – IX m	3 pkt.
X – XI m	2 pkt.
XII m	1 pkt.

6 – ciu pierwszych zawodników/czek w każdej konkurencji i trzy kolejne sztafety z zawodów Warszawskiej Olimpiady Młodzieży i po trzech zawodników/czek i jednej sztafecie z zawodów rejonowych kwalifikuje się do zawodów finałowych Igrzysk.

## **V. DWUBÓJ NOWOCZESNY**

### 1. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział drużyny szkolne osobno dziewczęta i chłopcy, w składzie 4 dziewcząt i 4 chłopców z jednej szkoły podstawowej w wieku 16 lat i młodszy.

### 2. Program:

- pływanie: 100 m stylem dowolnym, basen 25/50 m;
- bieg: 1000 m stadion lekkoatletyczny;

### 3. Sposób przeprowadzania zawodów:

Zawody rozgrywane są jednego dnia w następującej kolejności:

- pierwsze – pływanie
- drugi – bieg

#### 4. Punktacja:

Prowadzona jest punktacja drużynowa.

Do punktacji wchodzi łączny wynik wszystkich zawodników, wg następującej zasady:

- chłopcy: 100 m czas: 1.14,0 1000 pkt. 0,5 s =6 pkt.  
100 m czas: 3.10,0 1000 pkt. 0,5 s =3 pkt.
- 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, 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 drabinie – 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.	Krażenie 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.	Krażenie 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, złożone) 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”) wytrzymać 3 sek. Równocześnie ugięcie RR i NN, przejście do leżenia tyłem, RR wzdłuż T	1,5 pkt.	Brak wytrzymania, NN i RR ugięte	do 0,2 pkt.
9.	Wznos T 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.	Podskokiem przysiad podparty; wyprost i wyskok w górę z wymachem RR do góry – w tył, NN („sprężynka”. Dосkok do PZ, RR w górę zewnątrz.	0,5 pkt.	NN ugięte, brak ustania	do 0,2 pkt.

Ocena wyjściowa – 9,5 pkt.

Premia - 0,5 pkt.

-----  
10 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 wytrzymywane 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 premię – 0,5 pkt.

Nr	Opis ćwiczenia	Wartość ćwic.	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 wyprostów (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 i IV
  - 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców - klasy III i 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 WOM jak w zespołowych grach sportowych tj. podział na 4 grupy ćwierćfinałowe; dalej 2 półfinały i 4 zespoły; awans i 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 5 konkurencji:

- A – jazda przodem z prowadzeniem krążka;
- B – jazda tyłem z kijem hokejowym;
- C – jazda slalomem z prowadzeniem krążka;
- D – strzelanie krążkiem do bramki;
- E – bieg na dystansie około 250 m

#### 2.Uczestnictwo:

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 oprócz biegu na 250 m zawodnicy wykonują 2 razy.

Do punktacji liczy się lepszy czas. Bieg na dystansie 250 m wszyscy zawodnicy wykonują jeden raz, a liczy się suma czasów 5-ciu zawodników.

Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 5-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 podstawie 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 następnicy. 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 startować 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 okrąża 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 niezliczony. Sędziowie zmykają 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.;

### **Konkurencja E – bieg na dystansie 250 m:**

Bieg rozgrywany będzie na całym lodowisku. Linia startu i mety winna być usytuowana w połowie prostej. Zawodnicy startują indywidualnie. Łączny czas 5 najlepszych z 6 startujących zawodników decyduje o zwycięstwie w tej konkurencji.

## **X. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA DZIEWCZĄT „BŁĘKITNA SZTAFETA”**

1. Program zawodów:

Na program zawodów składa się 5 konkurencji:

- A – jazda przodem (po prostej);
- B – jazda tyłem;
- C – jazda slalomem;
- D – jazda w ósemkę;
- E – bieg na dystansie około 250 m

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 oprócz biegu na 250 m zawodniczki wykonują 2 razy.  
Do punktacji liczy się lepszy czas. Bieg na dystansie 250 m wszystkie zawodniczki wykonują jeden raz, a liczy się suma czasów 5-ciu zawodniczek.  
Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 5-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. Zawodniczki wykonują ósemkę, rozpoczynając jazdę w dowolnym kierunku.

### **Konkurencja E – bieg na dystansie około 250 m:**

Bieg rozgrywany będzie na całym lodowisku. Linia startu i mety winna być usytuowana w połowie prostej. Zawodniczki startują indywidualnie. Łączny czas 5 zawodniczek decyduje o zwycięstwie w tej konkurencji.

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.;

## **XI. ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE – Gimnazja**

1. Program zawodów:

- dziewczęta - 500 m i 1000 m
- chłopcy - 500 m i 1000 m

2. Uczestnictwo:

W zawodach uczestniczą reprezentacje szkół 4-ro osobowe dziewcząt i chłopców w wieku 14-16 lat.

3.Sposób przeprowadzenia zawodów:

W biegu na 500 m start parami zestawionymi na podstawie losowań. W biegu na 1000 m start parami zestawionymi na podstawie wyników uzyskanych na dystansie 500 m.

Suma czasów uzyskanych na obu dystansach 500 i 1000 m składa się na wynik wieloboju. (Czas 1000 m oblicza się jako czas średni, dzieli się go przez 2).

Suma punktów uzyskanych przez trzech najlepszych członków zespołu na 500 m oraz trzech najlepszych członków zespołu na 1000 m decyduje o kolejności zespołów. Zawodnicy startują na łyżwach krótkich – figurowych lub hokejowych dowolnej produkcji.

## ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

### PROGRAM

1. Mini gry dla grupy 13 lat i młodsi:

- mini koszykówka dziewcząt i chłopców
- mini piłka nożna (piątki piłkarskie) – dziewcząt i chłopców
- mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców
- mini piłka siatkowa (trójki) dziewcząt i chłopców
- unihokej dziewcząt i chłopców

2. Zespołowe gry sportowe (duże) dla grupy 16 lat i młodsi:

- koszykówka dziewcząt i chłopców
- piłka nożna (11 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        | 8 zawodników/czek                 |
| - unihokej (13 lat i młodsi) | 10 zawodników/czek                |
| - koszykówka                 | 12 zawodników/czek                |
| - piłka nożna                | 17 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 młodsi)	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. Przepisy gry:

Wymiary boiska		- 4,5 m x 7 m
Wysokość siatki	dziewczęta	- 205 cm
	chłopcy	- 215 cm

Gra się do dwóch wygranych setów; tie breakiem do 25 pkt. przy dużej liczbie zespołów startujących można grać wg. określonego czasu. W rozgrywkach trójek drużyna liczy 8 zawodników. W pierwszym secie gra 3 zawodników + jeden rezerwowy. W drugim secie 4 pozostałych zawodników (3+1 rezerwowy). W trzecim secie rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna trójka, wyznaczona z ósemki + 1 rezerwowy.

Trójki z tej samej szkoły nie mogą rozgrywać setów równocześnie.

Obowiązuje tylko cykliczna kolejność wykonywania zagrywki, grający w każdej akcji mogą atakować i zastawiać w dowolnym miejscu przy siatce.

Każdy zespół może wykorzystać 2 czasy po 30 sek. w każdym secie.

Obowiązują przepisy PZPS z pewnymi ustaleniami:

- rozsądna tolerancja czystości odbić;
- obowiązuje tylko cykliczna kolejność wykonywania zagrywki, grający w każdej akcji mogą atakować i zastawiać w dowolnym miejscu przy siatce;

## 2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt.

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

- większa liczba zdobytych punktów;
- lepszy stosunek setów;
- lepszy stosunek małych punktów;
- 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: obwód 44 - 48 cm; waga 250 – 300 g (proponuje się stosowanie piłek damskich do piłki ręcznej);
- czas gry 2 x 12 minut i 5 minut przerwy;
- sposób krycia dowolny; drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.

### 2. Punktacja:

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

O kolejności miejsc decyduje:

- większa liczba zdobytych punktów;
- większa liczba zdobytych punktów pomiędzy zainteresowanymi zespołami;
- lepsza 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 minutową przerwą;

Obuwie - korkotramпки, trampki

Piłka - piłka nożna Nr 4

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

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 obręb własnej połowy boiska.

## 2. Punktacja:

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

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 zajętym miejscu.

## V. UNIHOKEJ 13 lat i młodsi, 16 lat i młodsi (dziewczeta 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.

## **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 + 5-10 minut przerwy.

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:**

Chłopcy:

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.

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 – półłuk o promieniu 6 m)

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 zajęty miejscu.

## **VIII. PIŁKA RĘCZNA:**

1. Przepisy gry:

Czas gry 2 x 20 minut + 10 minut przerwy.

Obowiązują przepisy ZPRP.

Krycie dowolne w czasie całego meczu.

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;
- lepsza różnica bramek z rozegranych spotkań;
- większa liczba zdobytych bramek.

## **IX. PIŁKA SIATKOWA:**

1. Przepisy gry:



**PRELIMINARZ KOSZTÓW NA ZADANIE  
SZKOLNEGO ZWIĄZKU SPORTOWEGO  
WARSZAWY I WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO**

Nazwa zadania. MAZOWIECKIE IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ.  
Zawody międzypowiatowe – eliminacje do igrzysk

Dyscyplina

.....

Kategoria wiekowa .....

Miejsce zawodów .....

**SPRAWOZDANIE REJONU** .....

Z przeprowadzonych zawodów .....

W ramach ..... W (dyscyplinie) .....

1. Zawody odbywały się na obiekcie .....

W dniach .....

2. Startowało ..... szkół. Ilość startującej młodzieży .....

3. Wyniki sportowe:

I miejsce		IX miejsce	
II miejsce		X miejsce	
III miejsce		XI miejsce	
IV miejsce		XII miejsce	
V miejsce		XIII miejsce	
VI miejsce		XIV miejsce	
VII miejsce		XV miejsce	
VIII miejsce		XVI miejsce	

4. Sposób przeprowadzenia zawodów: .....

.....  
.....

5. Uwagi organizatora: .....

.....  
.....

5. Organizatorzy:

a. ....

b. ....

c. ....

( podpisy)

Przewodniczący Zarządu Powiatowego SZS Rejon

.....

(podpis)

## 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	Piotr Foks
2.	Ciechanów	Ciechanowski Mławski Żuromiński Płoński Pułtuski	Ul. 3 Maja 7 06-400 Ciechanów	0-23	672-41-61	Roman Smoliński
3.	Legionowo	Legionowski Nowodworski Wołomiński Otwocki Piaseczyński	Ul. Husarska 23 m 12 05-120 Legionowo	0-22	774-99-72	Wojciech Augustynowicz
4.	Ostrołęka	Ostrołęka – gr. Ostrołęcki Ostrowski Przasnyski Makowski Wyszowski	Ul. Partyzantów 3 07-401 Ostrołęka	0-29	764-50-03	Dariusz Zambrzycki
5.	Sochaczew	Pruszkowski Grodziski Sochaczewski Warszawski Zach. Żyrardowski	Ul. 1 Maja 16 69-500 Sochaczew	0-46	862-27-00 867-32-11 Fax	Zenon Grąbczewski
6.	Płock	Płock – gr. Płocki Gostyniński Sierpecki	Ul. Chopina 62 09-402 Płock	0-24	262-84-42	Wojciech Lewandowski
7.	Radom	Radom – gr. Radomski Białobrzegi Grójecki Kozienicki Lipski Przysuski Szydłowiecki	Ul. Przytycka 4 26-600 Radom	0-48	385-14-38	Jarosław Ludwiński

		Zwoleński				
8.	Siedlce	Siedlce – gr. Garwoliński Łosicki Miński Siedlecki Sokołowski Węgrowski	Ul. Kolejowa 16 08-110 Siedlce	0-25	644-73-61	Wojciech Witkowski