

SZKOLNY DZIEŃ SPORTU – 1 CZERWCA 2021

PROGRAM MINUTOWY

8.15 – Zbiórka dla uczestników VII Biegu Ekonomika (mała sala gimnastyczna) – rozdanie numerów startowych, przejście na miejsce startu pod opieką wyznaczonych nauczycieli – A. Kasak, G. Zarębska, D. Górską, R. Zalewska, R. Mostowska, I. Kubik.

8.30 – Zbiórka z wychowawcami klas (wychowawcy dostarczają do godziny 9.00 listę obecnych uczniów swojej klasy do sekretariatu zawodów – najliczniejsza klasa otrzyma słodką nagrodę niespodziankę na koniec imprezy).

9.00 – START VII Biegu Ekonomika (2000 m.) – A. Kasak + wyznaczeni nauczyciele

9.30 – 11.50 - Rozpoczęcie rywalizacji drużynowej:

- **9.30 – 10.00** – Mecz piłki nożnej dla chłopców: Liceum vs Technikum (Orlik piłkarski) – A. Owczarek
- **9.30** Turniej tenisa stołowego dla dziewcząt i chłopców (Mała sala gimnastyczna) – H. Zagajewski, I. Prejs
- **9.30** Turniej Trio Basket dla dziewcząt i chłopców (Orlik koszykarski) – S. Markowski, E. Przybysławska
- **9.30** Turniej w siatkówkę plażową dla dziewcząt i chłopców – M. Antoszewski, K. Wierzbicka
- **10.00 – 10.30** – Mecz piłki nożnej dla dziewcząt: Liceum vs Technikum (Orlik piłkarski) – A. Owczarek
- **ok. 11.00** – przeciąganie liny 3dz+3chł (Orlik piłkarski) – T. Zarębski, A. Kasak

9.30 – 11.50 – Konkurencje indywidualne dla dziewcząt i chłopców:

- **9.30** – Skok wzwyż (Duża sala gimnastyczna) - T. Zarębski. B. Król
- **9.30** - Rzut piłką lekarską 3kg/dz - 5kg/chł – A. Rutkowska, I. Strąk-Zarzycka
- **9.30** - Konkurs żonglerki – J. Klemba, K. Śmiałek
- **9.30** - Wyścig parami w workach – M. Jaszewska, A. Mucha
- **9.30** – Przysiady na piłce bosu – M. Sereja-Czekalska, P. Ulanowski
- **9.30** – Kettlebell dla chłopców - T. Walczewski
- **10.00** – Brzuski na czas (Duża sala gimnastyczna) - R. Januszewski, R. Małkus
- **10.00** – Podciąganie na drążku (Duża sala gimnastyczna) – G. Wysocki, M. Winciorek
- **10.00** – Konkurs rzutów do kosza – (Duża sala gimnastyczna) – T. Iwańczyk, A. Dobczyk

12.00 – 12.30 Dekoracja najlepszych zawodników w konkurencjach indywidualnych i grupowych, pamiątkowe zdjęcia, zakończenie imprezy.

Sekretariat zawodów – pokój nauczycieli wychowania fizycznego – T. Walczewski

Punkt medyczny – pokój nauczycieli wychowania fizycznego – U. Murgrabia

Regulamin oraz uwagi organizacyjne:

- Wychowawcy pilotują listę uczestników poszczególnych konkurencji swojej klasy i dostarczają ją nauczycielom wychowania fizycznego do 28.05.2021.

- W każdej konkurencji indywidualnej nagradzanych jest trzech najlepszych zawodników (z uwzględnieniem podziału na płeć), w konkurencjach zespołowych również trzy pierwsze miejsca.
- Uczestnicy powinni posiadać strój sportowy.
- Zawody organizowane są jednocześnie w hali sportowej i na boisku zewnętrznym.
- Obsługą i sędziowaniem poszczególnych konkurencji zajmują się wcześniej wyznaczeni nauczyciele.
- Po zakończeniu każdej konkurencji komisja sędziowska zgłasza się do koordynatora zawodów w celu wypisania dyplomów.
- W przypadku zawodników, którzy w konkurencjach indywidualnych uzyskali taki sam wynik, komisje sędziowskie przeprowadzają dogrywkę między tymi osobami.
- Uczeń może przystąpić do danej konkurencji indywidualnej tylko jeden raz.
- Ze względu na ilość zgłoszonych drużyn, system w jakim będą rozgrywane gry zespołowe może ulec zmianie.
- Nad bezpieczeństwem uczniów w trakcie imprezy czuwają nauczyciele oraz komisje sędziowskie.
- Podczas zawodów pierwszej pomocy przedmedycznej udzielała pielęgniarka szkolna.

Szczegółowy opis poszczególnych konkurencji:

Gry i zabawy zespołowe:

Mecz Piłki Nożnej dla chłopców - Liceum vs Technikum

- Czas gry 2x10 min, zespoły przystępują do gry w składach 6-osobowych + gracze rezerwowi
zgłoszenia przyjmują: Liceum - Jakub Czerwiński 2a, Technikum – Damian Gromek 3G

Mecz Piłki Nożnej dla dziewcząt - Liceum vs Technikum

- Czas gry 2x10 min, zespoły przystępują do gry w składach 6-osobowych + rezerwa – zgłoszenia przyjmuje: pan A. Owczarek

Tenis stołowy - rozgrywki będą prowadzone w kategorii męskiej i żeńskiej.

System rozgrywek i przepisy gry:

- turniej tenisa stołowego rozegrany zostanie w grach singlowych,
- pojedynki rozgrywane będą do jednego wygranego seta do 11 pkt. (w zależności od ilości zgłoszonych osób ilość setów może ulec zmianie),
- turniej rozgrywany będzie systemem grupowym lub pucharowym,
- mecze rozgrywane są zgodnie z przepisami gry w tenisa stołowego PZTS
- mecze sędziują sędziowie oraz zawodnicy przez nich wyznaczeni. Kwestie sporne, w zależności od ich charakteru, rozstrzyga sędzia główny turnieju.

Trio Basket – rozgrywki będą prowadzone w kategorii męskiej i żeńskiej (3-osobowe drużyny z klasy). System rozgrywania turnieju będzie uzależniony od ilości zgłoszonych drużyn.

Mecze odbywać się będą zgodnie z zamieszczonymi zasadami:

- Każda drużyna musi mieć w swoim składzie minimum trzech graczy i maksymalnie jednego rezerwowego,
- W trakcie meczu dozwolona jest dowolna ilość zmian zawodników,
- Rzut monetą określa kto rozpoczyna grę,
- Po zdobyciu kosza grę rozpoczyna drużyna przeciwna. Po rzucie niecelnym grę prowadzi drużyna, która zebrała piłkę z tablicy,
- Każda zmiana drużyny rozgrywającej (po zdobyciu kosza, przechwycie, zebraniu piłki z tablicy) wymaga wycofania się za linię 6,75 m. Nie wycofanie oznacza stratę piłki i niezaliczenie punktów w przypadku celnego rzutu,
- Rzut wykonany spoza linii 6,75 m liczony jest za 2 pkt. Pozostałe punkty z gry za 1 pkt.
- Gry rozgrywane są do 10 pkt. lub 5 min tzw. „brudnej gry”. W zależności od ilości drużyn mogą być wprowadzone ograniczenia,
- Jeżeli mecz kończy się remisem, następuje dogrywka do tzw. nagłej przewagi przy rzucie monetą przyznającą posiadanie piłki,
- Mecze odbywają się bez sędziego na boisku, sporne kwestie rozstrzygane są przez sędziego stolikowego.

Przeciąganie liny (6-ściosobowe drużyny z klasy: 3 chłopców i 3 dziewczyny). Każda drużyna trzymając linę przeciągają ją tak aby przeciągnąć przeciwników przez wyznaczony środek. Wygrywa klasa która przeciągnie linę do siebie razem z przeciwnikami. System pucharowy.

Siatkówka plażowa: rozgrywki będą prowadzone w kategorii męskiej i żeńskiej (2-osobowe drużyny z danej klasy). Mecze będą rozgrywane do jednego zwycięskiego seta (drużyna, która zdobędzie pierwsza 15 pkt. wygrywa), co 5 pkt. zmiana stron boiska. Turniej będzie rozgrywany według ogólnie obowiązujących przepisów gry w siatkówce plażowej. System rozgrywania turnieju będzie uzależniony od ilości zgłoszonych drużyn. Wymiary boiska 8x8.

Konkurencje indywidualne:

VII Bieg Ekonomia dla dziewcząt i chłopców – dystans ok. 2000 m. – zapisy przyjmuje p. Anna Kasak

Konkurs rzutów do kosza - w przeciągu 30 sekund uczestnik rzuca piłkę do kosza z linii rzutów osobistych (dopuszczalne jest by jedna osoba zbierała piłki z tablicy i podawała je do rzucającego, używamy maksymalnie 2 piłek). Liczy się ilość trafionych rzutów.

Konkurs żonglerki - konkurencja rozpoczyna się podniesieniem piłki z podłoża, podbijanie piłki w wyznaczonym miejscu. Podbicia każdą częścią ciała oprócz ręki. Ograniczony czas do 2 minut. Liczy się ilość podbić piłki.

Rzut piłką lekarską - zawodnik z wyznaczonej linii wyrzuca (jak najdalej) piłkę lekarską oburącz w tył. Liczy się odległość od wyznaczonej linii do miejsca upadku piłki na ziemię) zawodnik ma 3 próby).
Ciężar - 3 kg dla dziewcząt, 5 kg dla chłopców.

Wyścig w workach - przebieg: 2-osobowe drużyny chłopak i dziewczyna ustawiają się na linii startu (pierwszy z zawodników w worku), na sygnał bieżą dookoła chorągiewki ustawionej w odległości 10 metrów od linii startu. Po powrocie na linię startu następny z zawodników zakłada worek i biegnie. Wygrywa drużyna której zawodnicy najszybciej ukończą bieg.

Kettlebell - (konkurencja wyłącznie dla chłopców) zawodnik trzyma jednorącz odważnik Kettlebell (16kg), w przeciągu 1 minuty podnosi jednorącz nad głowę odważnik, powtórzenie jest zaliczone kiedy ręka w stawie łokciowym jest wyprostowana.

Brzuski na czas - Pozycja wyjściowa leżenie tyłem (NN ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90° stopy rozstawione na odległość około 30 cm). Ręce splecione na karku. Na sygnał uczeń wykonuje skłony T w przód z leżenia tyłem dotykając łokciami do kolan. Próbę wykonuje się na czas w ciągu 30 sekund. Liczy się ilość wykonanych skłonów.

Przysiady na piłce bosu – zawodnik wykonuje przysiady na czas w ciągu 30 sekund na piłce bosu.

Podciąganie na drążku – wygrywa uczestnik, który z pełnego wyprostu ramion podciągnie się dowolnym sposobem (broda ponad drążek) największą ilość razy.

Skok wzwyż – dowolna technika skoku, możliwość jednego strącenia poprzeczki na danej wysokości. Po dwukrotnym strąceniu uczestnik odpada z turnieju.

Nagrody:

- **Medale i dyplomy w każdej konkurencji indywidualnej dla pierwszych trzech miejsc w kategoriach chłopców i dziewcząt,**
- **W konkurencjach zespołowych dyplomy dla zwycięzców.**

Postanowienia końcowe.

- Wszystkie sporne kwestie związane z zajęciami rekreacyjno–sportowymi rozstrzygają organizator wraz z komisją sędziowską.