

WIELOBOJE MIKOŁAJKOWE



ZBĄSZYNIANKA, 4.12.2013

ZAPROSZENIE NA GMINNY MIKOŁAJKOWY WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY

1. CEL:

- popularyzacja aktywności ruchowej wśród najmłodszych dzieci z Gminy Zbąszyń,
- rozwijanie sprawności motorycznej i ruchowej u dzieci poprzez gry i zabawy ruchowe,
- kształtowanie poprawnej postawy podczas współzawodnictwa – radość z wygranej i przyjmowanie ewentualnej przegranej,
- wyłonienie najsprawniejszej grupy w poszczególnych kategoriach wiekowych,
- zawiązanie nowych znajomości.

2. ORGANIZATORZY:

- Zbąszyńskie Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji,
- Przedszkole Lipowy Zakątek,
- nauczyciele przedszkoli, klas 0-III i wychowania fizycznego z Gminy Zbąszyń.

3. PTARONAT MEDIALNY :

- Zbąszyńska Telewizja Kablowa.
- Tygodnik Dzień Wolsztyński.

4. TERMIN:

- środa 4.12.2013 godz. 9.30

5 .MIEJSCE:

- hala sportowa „Zbąszynianka” w Zbąszyniu ul. Mostowa 10 a.

6. ZGŁOSZENIA:

- zgłoszenia zespołów w nieprzekraczalnym terminie do dnia 28.11. 2013r. (czwartek) w Zbąszyńskim Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji Zbąszyń, ul. Mostowa 10 a (hala sportowa „Zbąszynianka”) tel./faks (68) 38 68 050, e-mail:centrumsportu-zbaszyn@wp.pl

imienną listę uczestników należy dostraczyć przed zawodami

7. ZASADY UDZIAŁU i KONKURENCJE:

Uwaga!

Prowadzona będzie osobna klasyfikacja dla:

- grup 5-latków,
- oddziałów „0”,
- klas I-III.
- Dzieci i opiekunowie posiadają obuwie na białej lub kauczukowej, podeszwie, wskazane jednolite stroje,
- prawo startu z każdej placówki oświatowej ma **wyłącznie** jeden zespół z grupy – 5 latków, jeden zespół z klas „0” i jeden zespół z klas I-III,
- zgłoszony zawodnik/ zawodniczka ma prawo startu wyłącznie w jednej drużynie.

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W ZABAWACH DLA GRUP 5 - LATKÓW

- drużyna składa się z 8 osób po 4 dziewczynki i 4 chłopców,
- dopuszcza się maksymalnie dwóch zawodników rezerwowych (1 dziewczynka i 1 chłopiec)
- nie są to wyścigi, ani zawody, nie musicie się więc śpieszyć, ani denerwować, że coś się nie uda, nie ważne jest, kto będzie pierwszy, a kto ostatni- ważne jest, aby się dobrze bawić!!!
- konkurencje nie są punktowane, ani w żaden sposób oceniane;
- każda zabawa będzie dokładnie pokazana przez waszych kolegów i koleżanki, którzy przyszedli, aby wspólnie z Wami ćwiczyć;
- zawodnik daje następnemu sygnał do startu klepiąc go w rękę lub przekazując przedmiot potrzebny w danej konkurencji (pokażemy – wystawcie rączkę);
- zabawa kończy się w momencie, kiedy zawodnik z czapeczką Mikołaja lub innym znacznikiem znów znajdzie się na początku drużyny;
- po skończonej zabawie siadamy na ławeczce;
- przy każdej grupie znajduje się opiekun, który w razie potrzeby pomoże Wam wykonać ćwiczenie;
- pamiętajcie, aby dopingować swoich kolegów.

KONKURENCJE

a) Bieg slalomem z piłką po wyznaczonym torze

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik biegiem pokonuje trasę slalomu do chorągiewki z jednoczesnym trzymaniem piłki, powrót po linii prostej z trzymaniem piłki w rękach – stara się aby piłka mu nie wypadła.

b) Marsz z woreczkiem między kolanami

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik umieszcza woreczek między kolanami i pokonuje trasę do chorągiewki następnie wyjmuje go i wraca biegiem.

c) Bieg na czworaka przez tunel

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik przyjmuje pozycję na czworaka. Trasę do tunelu pokonuje na czworakach po przejściu tunelu biegnie do chorągiewki obiega ją i biegiem wraca na linię startu.

d) Przejście po ławeczce

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Trasa wyznaczona przez chorągiewki i ławeczkę do ćwiczeń. Zawodnik biegiem pokonuje dystans do ławeczki następnie idzie po ławeczce. Po zejściu z ławeczki bierze piłkę do tenisa i wykonuje nią rzut do celu. Wraca na linię startu.

e) Bieg z przeszkodami

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Trasa biegu podzielona jest na stanowiska z przyborami. Pierwszy etap to bieg w linii prostej, następnie nałożenie na głowę czapki Mikołaja, następnie przejście przez przeszkodę –ławeczkę, później bieg do chorągiewki i przekładanie szarfy z dołu do góry – obiegnięcie chorągiewki i powrót do zespołu biegiem.

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W ZABAWACH DLA ODDZIAŁÓW „0”

- drużyna składa się z 8 osób po 4 dziewczynki i 4 chłopców,
- dopuszcza się maksymalnie dwóch zawodników rezerwowych (1 dziewczynka i 1 chłopiec),
- każda zabawa będzie dokładnie pokazana przez waszych kolegów i koleżanki, którzy przyszli, aby wspólnie z Wami ćwiczyć;
- zawodnik daje następnemu sygnał do startu klepiąc go w rękę lub przekazując przedmiot potrzebny w danej konkurencji,
- zabawa kończy się w momencie, kiedy zawodnik z czapczką Mikołaja lub innym znacznikiem znów znajdzie się na początku drużyny;
- po skończonej zabawie siadamy na ławeczce;
- przy każdej grupie znajduje się opiekun, który w razie potrzeby pomoże Wam wykonać ćwiczenie;
- pamiętajcie, aby dopingować swoich kolegów,
- zawody w formie rywalizacji.
- konkurencje są punktowane,
- punktacja:

w każdej konkurencji prowadzona będzie punktacja w zależności od ilości zespołów:

za 1 miejsce – ilość drużyn biorących udział +1

za 2 miejsce – ilość drużyn biorących udział -1

za 3 miejsce – ilość drużyn biorących udział -2

za 4 miejsce – ilość drużyn biorących udział -3

za 5 miejsce – ilość drużyn biorących udział -4

za 6 miejsce – ilość drużyn biorących udział -5

itd,

Suma punktów uzyskanych przez szkołę we wszystkich konkurencjach wyłoni zwycięzcę.

Przy równej ilości zdobytych punktów przez dwa lub więcej zespołów o wyższym miejscu decyduje większa ilość miejsc 1, potem 2, itd. w poszczególnych konkurencjach. Przy zajęciu miejsc dzielonych w danej konkurencji punkty się uśrednia.

KONKURENCJE DLA ODDZIAŁÓW „0”

a) Sztafeta z piłkami.

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Pierwsi uczestnicy trzymają dowolnie piłkę do mini koszykówki. Na sygnał startera pierwsi biegną z piłką do oznaczonego chorągiewką miejsca, kładą piłkę w leżącym tam kółku ringo i wracają. Następny uczestnik biegnie po piłkę i przynosi ją do rzędu itd.

b) Tor przeszkód.

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Na sygnał pierwsi uczestnicy biegną slalomem pomiędzy chorągiewkami. Na półmetku ułożony jest woreczek, który trzeba wrzucić do wiklinowego kosza, ustawionego w odległości 1,5 m (rzucamy tak długo aż trafimy), następnie biegniemy do chorągiewki ustawionej na linii końcowej, obiegamy ją i wracamy na linię startu. Rusza następny uczestnik.

c) Sztafeta „spacer farmera”.

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Pierwsi uczestnicy trzymają „walizki” wykonane ze styropianu o przybliżonych wymiarach 50 cm x 50 cm x 50 cm z uchwytem. Na sygnał startera pierwsi biegną okrążają chorągiewki wracają na linię startu oddają „walizki”. Startują następni uczestnicy.

d) Skoki z miejsca dodawane.

Zawodnicy stają w rzędach. Pierwsi wykonują skok z miejsca obunóż. W miejscu lądowania na wysokości pięt poprzednika ustawia się drugi uczestnik oddaje swój skok itd. Liczy się suma uzyskanych odległości.

e) **Zbieramy piłeczki.**

Zespoły startują pojedynczo w kolejności losowej. Udział biorą jednocześnie wszyscy zawodnicy danego zespołu.

W wyznaczonym, ograniczonym miejscu hali, na podłodze rozrzuconych jest 300 piłeczek do tenisa stołowego. Zadaniem zespołu jest w ciągu 30 sekund zebranie jak największej ilości piłeczek i przeniesienie ich do specjalnie ustawionego kosza wiklinowego.

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W ZABAWACH DLA KLAS I -III

- drużyna szkoły składa się z 12 osób po 6 dziewczynek i 6 chłopców, po 2 dz. i 2 chł. z każdego rocznika z klas I, II i III (roczniki 2004, 2005, 2006),
nie ma zawodników rezerwowych,
- każda zabawa będzie dokładnie pokazana przez waszych kolegów i koleżanki, którzy przyszli, aby wspólnie z Wami ćwiczyć;
- zawodnik daje następnemu sygnał do startu klepiąc go w rękę lub przekazując przedmiot potrzebny w danej konkurencji,
- zabawa kończy się w momencie, kiedy zawodnik z czapczką Mikołaja lub innym znacznikiem znów znajdzie się na początku drużyny;
- po skończonej zabawie siadamy na ławeczce;
- przy każdej grupie znajduje się opiekun, który w razie potrzeby pomoże Wam wykonać ćwiczenie;
- pamiętajcie, aby dopingować swoich kolegów,
- zawody w formie rywalizacji.
- konkurencje są punktowane,
- punktacja:
w każdej konkurencji prowadzona będzie punktacja w zależności od ilości zespołów:
za 1 miejsce – ilość drużyn biorących udział +1
za 2 miejsce – ilość drużyn biorących udział -1
za 3 miejsce – ilość drużyn biorących udział - 2
za 4 miejsce – ilość drużyn biorących udział - 3
za 5 miejsce – ilość drużyn biorących udział - 4
za 6 miejsce – ilość drużyn biorących udział – 5
itd.

Suma punktów uzyskanych przez szkołę we wszystkich konkurencjach wyłoni zwycięzcę.

Przy równej ilości zdobytych punktów przez dwa lub więcej zespołów o wyższym miejscu decyduje większa ilość miejsc 1, potem 2, itd. w poszczególnych konkurencjach. Przy zajęciu miejsc dzielonych w danej konkurencji punkty się uśrednia.

KONKURENCJE DLA KLASY „I-III”

a) **Slalom z miotłą i krążkiem do unihokeja.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Na sygnał startera pierwsi biegną slalomem pomiędzy chorągiewkami prowadząc krążek od unihokeja miotłą. Nie wolno łapać krążka ręką ani dotykać go ręką. Przekazanie krążka za linią startu i mety, tutaj można krążek chwycić w ręce i ustawić przed linią startu. Gdy krążek ucieknie poza tor trzeba go naprowadzić na powrót nogą lub miotłą do miejsca skąd uciekł. Ćwiczący wykonuje slalom w dwie strony.

b) Kopnięcie piłki tenisowej do bramki od unihokeja.

Bramka o wymiarach 1,5m x 1,0m z odległości 5m, każdy ma jedno kopnięcie. Podchodzi cała drużyna i każdy kopie po kolei swoją piłkę.

c) Rzut trampkiem do kosza wiklinowego.

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Pierwsi uczestnicy trzymają tramppek. Na sygnał startera pierwsi biegną do oznaczonego miejsca (2,5 m przed koszem wiklinowym) i wykonują rzut trampkiem tak długo, aż znajdzie się w koszu. Przy niecelnym rzucie zawodnik zabiera tramppek i wykonuje rzut z wyznaczonej linii. Tak do skutku. Po celnym rzucie zabiera tramppek wraca na linię startu i podaje następnej osobie.

d) Tor przeszkód

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Na sygnał startera pierwsi biegną slalomem pomiędzy chorągiewkami z „walizkami wykonanymi ze styropianu o przybliżonych wymiarach 50 cm x 50 cm x 50 cm z uchwytem, w wyznaczonym miejscu odkładają walizki, przekładają szarfę dowolnym sposobem, przechodzą pod płótkami (2 szt.), przeciągnięcie leżąc przodem po ławeczce 3 m, dobieg do półmetka, powrót bez wykonywania ćwiczeń, zabranie walizek, podanie następnej osobie. Start kolejnego uczestnika.

e) Zbieramy piłeczki.

Zespoły startują pojedynczo w kolejności losowej. Udział biorą jednocześnie wszyscy zawodnicy danego zespołu.

W wyznaczonym, ograniczonym miejscu hali, na podłodze rozrzuconych jest 300 piłeczek do tenisa stołowego. Zadaniem zespołu jest w ciągu 30 sekund zebranie jak największej ilości piłeczek i przeniesienie ich do specjalnie ustawionego kosza wiklinowego.

8. NAGRODY:

- W grupach 5 - wygrywają wszystkie zespoły i wszyscy uczestnicy są nagrodzeni pamiątkowymi medalami.
- W grupie klas „0” i klas I-III:
 - za miejsca I-III SPECJALNE MEDALE dla zawodników i opiekunów,
 - dla wszystkich zgłoszonych w regulaminowym terminie zawodników pamiątkowe medale,

9. INNE:

- W zawodach mogą startować uczestnicy, którzy nie mają przeciwwskazań lekarskich do brania udziału w lekcjach wf i zajęciach sportowych,
- przy każdej drużynie znajduje się nauczyciel – opiekun (maksymalnie 2 osoby),
- przy dużej liczbie zgłoszonych zespołów, niektóre konkurencje odbywać się będą w dwóch grupach,
- w danej grupie wiekowej zawody odbędą się gdy zgłoszone zostaną minimum trzy zespoły,
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione na terenie obiektu bez opieki,
- organizatorzy nie ubezpieczają dodatkowo uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Ze sportowym pozdrowieniem



www.centrum sportu-zbaszyn.pl

dołącz do nas na facebooku
www.facebook.com/zcstir