

**REGULAMIN ZAWODÓW**

**„ W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”**

**Cele imprezy:**

* Popularyzacja aktywności fizycznej wśród najmłodszych uczniów biorących udział w programie „Mały Mistrz”
* Integracja uczniów klas I
* Współzawodnictwo i dobra zabawa

**Termin i miejsce:**

* Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 17 (sala gimnastyczna)
* Sobota 10 stycznia 2015 rok
* 9:00-10:25 klasy ID, IG, IH
* 10:30-12:00 Klasy IC, IE, IF

**Zasady uczestnictwa:**

* Uczestnicy wykonują 10 prób, za które otrzymują punkty. Kolejność wykonywania konkurencji jest dowolna (załącznik nr 1)
* Uczestnicy otrzymują kartę obiegową na których sędziowie odnotowują wyniki poszczególnych konkurencji (załącznik nr 2)
* Po wykonaniu wszystkich konkurencji uczestnik oddaje kartę obiegową sędziom stolikowym w celu przeliczenia punktów
* Każdy uczestnik po oddaniu karty obiegowej może wystartować kolejny raz pobierając nową kartę i w ten sposób starając się poprawić swój poprzedni wynik

**Nagrody:**

* Każdy uczestnik otrzymuje słodki upominek
* 10 dziewczynek i 10 chłopców z najwyższą liczbą punktów zostaje wyróżnionych i otrzymuje pamiątkowe dyplomy

**Organizatorzy:**

* Nauczyciele wychowania fizycznego i pływania
* Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej klas I

**Załącznik nr 1**

1. **„PIŁKARZ” – strzały piłką do bramki**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt | 6pkt. |
| **WYNIK (il)** | 1 celny strzał | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

1. **„GEPARD” – bieg wahadłowy 10x5m**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (s)** | 37 i więcej | 34-37 | 31-34 | 28-31 | 25-28 | 25 i mniej |

1. **„PIŁKARZ RĘCZNY” – rzuty piłką do bramki**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (il)** | 1 celny rzut | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

1. **„MIKOŁAJ” – bieg slalomem w worku**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (s)** | 16 i więcej | 14-16 | 12-14 | 10-12 | 8-10 | 8 i mniej |

1. **„SNAJPER” – rzuty różnymi przyborami do celu**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (il)** | 1 celny rzut | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

1. **„KOSZYKARZ” – slalom z kozłowaniem między pachołkami**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (s)** | 16 i więcej | 14-16 | 12-14 | 10-12 | 8-10 | mniej niż 8 |

1. **„SIŁACZ” – zwis na drążku na ugiętych ramionach**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (s)** | 0-1 | 2-5 | 6-9 | 10-13 | 14-17 | 18 i więcej |

1. **„ZAJĄC” – skok w dal z miejsca**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (cm)** | 20 i mniej | 21-40 | 41-60 | 61-80 | 81-100 | 101 i więcej |

1. **„MIOTACZ” – rzut szarfą na odległość ( 2 próby liczy się lepszy wynik)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (m)** | 1 i mniej | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 i więcej |

1. **„CZAPLA” – próba równowagi na wąskiej deseczce stojąc na jednej nodze**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNKTY** | 1pkt. | 2pkt. | 3pkt | 4pkt. | 5pkt. | 6pkt. |
| **WYNIK (s)** | 5 i mniej | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 21-25 | 26 i więcej |

**Załącznik nr 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i Nazwisko | | Płeć:  Klasa: |
| Próba | Wynik | Punkty |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| WYNIK | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i Nazwisko | | Płeć:  Klasa: |
| Próba | Wynik | Punkty |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| WYNIK | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i Nazwisko | | Płeć:  Klasa: |
| Próba | Wynik | Punkty |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| WYNIK | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i Nazwisko | | Płeć:  Klasa: |
| Próba | Wynik | Punkty |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| WYNIK | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i Nazwisko | | Płeć:  Klasa: |
| Próba | Wynik | Punkty |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| WYNIK | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i Nazwisko | | Płeć:  Klasa: |
| Próba | Wynik | Punkty |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| WYNIK | |  |