

REGULAMIN
Powiatowych Igrzysk Dzieci
-TURNIEJU GIER I ZABAW –Mały Mistrz

Organizator - *ZPO- Międzyszkolny Ośrodek Sportowy PL Limanowa*
Powiatowy Szkolny Związek Sportowy Limanowa

Termin i miejsce imprezy :13.11.2026 r Hala widowiskowo-sportowa w KAMIENICY godz.9.00

Zgłoszenia - *do dnia 11.11.2026r* - Z DOKŁADNYM IMIENNYM WYKAZEM ZAWODNIKÓW poprzez System Rejestracji Szkół , a wygenerowany druk zgłoszenia z systemu potwierdzony przez dyrekcję szkoły w dniu zawodów

Uczestnicy:

Drużyna reprezentująca szkołę składa się z dziewcząt i chłopców ur. ***2017, 2018, 2019*** .

Skład zespołu:

Każdy zespół składa się z 4 dziewcząt i 4 chłopców. W każdej konkurencji startuje 6 uczniów (3 dziewczęta i 3 chłopców). Zespół uczestniczy we wszystkich zabawach przygotowanych przez organizatora,

Punktacja:

I miejsce w każdej z zabaw - tyle punktów ile jest startujących drużyn, kolejne miejsca o 1 punkt mniej, Ostatnia drużyna otrzymuje 1punkt, (np.: przy sześciu drużynach startujących)

I miejsce w każdej z zabaw - 6 pkt
II miejsce w każdej z zabaw - 5 pkt
III miejsce w każdej z zabaw - 4 pkt
IV miejsce w każdej z zabaw - 3 pkt
V miejsce w każdej z zabaw - 2 pkt
VI miejsce w każdej z zabaw - 1 pkt



O zajętym miejscu decyduje suma punktów za poszczególne zabawy. W przypadku, gdy dwa lub trzy zespoły mają taką samą ilość pkt o zajętym miejscu decyduje:

- większa ilość I m-c
- większa ilość II i kolejnych m-c.

W przypadku, gdy dwa lub więcej zespołów zajmie w danej zabawie miejsca z tą samą ilością pkt, sumuje się ich pkt i przydziela każdemu średnią. Każdy błąd powoduje utratę przez zespół 0,5 pkt z tym, że gdy cały zespół 6 zawodników popełni ten sam błąd, zespół spada na ostatnie miejsce. Przeszkadzanie przeciwnikowi powoduje automatycznie spadek zespołu na ostatnie miejsce.

Błędy ogólne dla wszystkich zabaw:

- nie wykonanie ćwiczenia - dyskwalifikacja
- nie obiegnięcie półmetka - 0.5 pkt x osoba
- nie przekazanie następnemu zawodnikowi sygnału do startu - 0.5 pkt x osoba
- nie obiegnięcie chorągiewki za zespołem - 0.5 pkt x osoba

W konkurencjach, w których nie jest podane inaczej, półmetek należy ustawić w odległości 20m.
Każdy zespół powinien mieć jednolite stroje. Każdy ostatni zawodnik musi być oznakowany (szarfa lub inna koszulka).
Nie wolno ingerować, poprawiać przyborów w trakcie gry przez osoby postronne (jedynie w przypadku zagrożenia).
Nauczyciele, opiekunowie oczekują za wyznaczoną linią końcową.
Przed każdą zabawą następuje pokaz i objaśnienie zabawy (np. sędzia lub rezerwowy).

W szczególnych okolicznościach (np. nieumyślne spowodowanie strat rywali) komisja sędziowska może zdecydować o powtórzeniu zabawy. Sygnałem zakończenia zabawy przez dany zespół jest ustawienie się zespołu w rzędzie w pozycji stojącej z ostatnim zawodnikiem na czele.
Za każdym zespołem – chorągiewka (4m od linii startu – mety).

REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY

Zabawa nr 1 „Zanieś – przynieś"

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik trzyma w ręku piłkę koszykową (nr 5), na sygnał biegnie w kierunku półmetka. Na półmetku kładzie piłkę w kółku ringo, które leży za chorągiewką, obiega półmetek i wraca do swojego zespołu. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem i dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Następny zawodnik zbiera piłkę z kółka ringo i przekazuje kolejnemu. Ostatni po zakończeniu ustawia się na początku.

Błędy:

- pozostawienie piłki poza kółkiem ringo - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka koszykowa (nr 5)	1	Start
Kółko ringo	1	20m, za chorągiewką
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)

Zabawa nr 2 „Sadzenie ziemniaków"

Ustawienie w rzędzie. Każdy zawodnik trzyma w ręku woreczek, na sygnał pierwszy biegnie w kierunku półmetka wkładając w jedno z wcześniej ułożonych kółek ringo (lub krążków o takiej samej średnicy) woreczek. Następnie obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu, obiegając zespół oraz chorągiewkę za zespołem. Dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Następny zawodnik wkłada woreczek do kolejnego kółka. Jeżeli woreczek nie dotyka kółka, zawodnik może poprawić go w drodze powrotnej. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- woreczek nie dotyka kółka - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
-nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Ringo	6	4,6,8,10,12,14
Woreczki	6	Start
Chorągiewki	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)

Zabawa nr 3 „Slalom z piłką koszykową”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik trzyma w ręku piłkę koszykową (nr 5), na sygnał biegnie slalomem pomiędzy 5 pachołkami w kierunku półmetka, obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu. Obiega zespół i chorągiewkę za zespołem, a następnie przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się z piłką na początku zespołu.

Błędy:

- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- upuszczenie piłki - 0.5 pkt
- ominięcie lub przeskok nad pachołkiem - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka koszykowa	1	Start
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)
Pachołek	5	2,4,6,8,10m od startu

Zabawa nr 4 „Sztafeta z dwoma szarfami”

Ustawienie w rzędzie. Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie w kierunku półmetka. Na trasie przechodzi przez szarfę w strefie 3-metrowej (5 - 8m od startu) dowolnym sposobem, a następnie biegnie do 2 strefy (12 – 15m od startu), przechodząc przez drugą szarfę. Obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem, dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- nie wykonanie przejścia przez szarfy - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt
- przejście przez szarfę poza strefą zmian - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Szarfa	2	5 – 8m, 12 – 15m od startu
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu - mety (za zespołem)

Zabawa nr 5 „Żywy pachołek”

Ustawienie w rzędzie. Każdy z zawodników, trzyma w ręku woreczek. Przed rzędem w odległości 3m leży kółko hula - hop, w którym stoi 1 zawodnik. W rękach trzyma odwrócony pachołek, do którego chwyta rzucane przez pozostałych zawodników woreczki. Podczas chwytów, zawodnik stojący w kółku hula – hop, nie może wyjść na zewnątrz. Jeżeli woreczek zawiśnie na brzegu pachołka, rzut należy uznać za celny. Zwycięża zespół, który po zakończeniu rzutów będzie miał najwięcej woreczków w pachołku.

Błędy:

- przekroczenie linii rzutów - 0.5 pkt
- wyjście z kółka hula - hop przez chwytającego - 0.5 pkt
- przytrzymanie woreczka ciałem, ręką - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Woreczek	6	Na linii rzutów
Pachołek	1	W kółku hula-hop
Kółko hula - hop	1	3m od linii rzutów

Zabawa nr 6 „Skoki zawrotne przez ławeczkę"

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik, na sygnał biegnie w kierunku półmetka, na 10m wykonuje 5 przeskoków zawrotnych przez ławeczkę(dotyka dwoma stopami podłoża), a następnie obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu. Po obiegnięciu zespołu i chorągiewki za zespołem, dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- nie wykonanie 5 przeskoków - 0.5 pkt za każdy minięty przeskok
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu – mety (za zespołem)
Ławeczka	1	10m od startu

Zabawa nr 7 „Sztafeta wahadłowa"

Ustawienie w dwóch rzędach naprzeciw siebie w odległości 20m po 3 zawodników. Pierwszy zawodnik trzymając w ręku pałeczkę sztafetową startuje na sygnał i biegnie w kierunku zawodników naprzeciwko. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem i przekazuje pałeczkę pierwszemu stojącemu po przeciwnej stronie. Zabawa kończy się z chwilą powrotu każdego zawodnika na swoje pierwotne miejsce (w sumie każdy biegnie tam i z powrotem).

Błędy:

- nie ukończenie zabawy - dyskwalifikacja
- nie obiegnięcie chorągiewki - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Pałeczka sztafetowa	1	Start
Chorągiewka	2	22m, 2m od startu- mety (za zespołem)

Zabawa nr 8 „Skoki z miejsca dodawane"

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik z linii startu wykonuje skok w dal obunóż. Sędzia zaznacza kredą(lub innym przyrządem) miejsce lądowania na wysokości pięt. Z tego miejsca wykonuje skok kolejny zawodnik. Jeżeli zawodnik podczas skoku podeprze się rękoma z tyłu, to miejsce kontaktu rąk z podłożem należy uznać za uzyskaną odległość. Wygrywa zespół, który po wykonaniu skoków przez cały zespół uzyska najdłuższą odległość.

Błędy:

- wykonanie doskoku - odległość nie zaliczona
- odbicie z jednej nogi - odległość nie zaliczona

Przybory	Ilość	Ustawienie
Taśma miernicza	1	Start
Kreda	1	

Zabawa nr 9 „Tor przeszkód"

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik na sygnał wybiega na trasę i wykonuje przewrót w przód. Następnie w biegu pokonuje 3 płotki (wys: 30cm) rozstawione co 2m. Zabiera piłkę ręczną damską z kółka ringo, kozłując ją na dystansie 5m, dobiega do linii i wykonuje podanie jednorącz górne do partnera swojego zespołu (rezerwowy) stojącego za linią półmetka – 5 m. Partner odrzuca piłkę z powrotem. Po chwycie piłki, zawodnik biegnie do swojego zespołu, zostawiając piłkę w kółku ringo. Po obiegnięciu zespołu i chorągiewki za zespołem, dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- przewrócenie płotka - 0,5 pkt
- brak kozłowania - 0.5 pkt
- niewłaściwe wykonanie podania - 0.5 pkt
- przekroczenie linii rzutów - 0.5 pkt
- wypadnięcie piłki z kółka ringo - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka ręczna damska	1	W kółku ringo
Płotek (wys: 30cm)	3	Co 2m
Materac	1	1m od startu
Chorągiewka	1	4m od startu – mety (za zespołem)

Zabawa nr 10 „Skoki na skakance"

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik na sygnał biegnie w kierunku półmetka, gdzie za chorągiewka znajduje się skakanka. Zawodnik podnosi ją i wykonuje 5 przeskoków dowolna techniką. Po wykonaniu przeskoków, biegiem wraca do swojego zespołu. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem i dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- nie wykonanie 5 przeskoków - 0.5 pkt za każdy przeskok
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Skakanka	1	20m
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)

Zabawa nr 11 „Rzuty piłką lekarską”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik stoi tyłem do kierunku rzutu, trzymając oburącz w rękach piłkę lekarską (1kg). Następnie wykonuje rzut w tył ponad głową. Każdy następny zawodnik wykonuje taki sam rzut. Jeżeli zawodnik podczas rzutu przekroczy linię rzutów, to rzut należy uznać za spalony. Wygrywa zespół, który po zakończeniu 6 rzutów uzyska najdłuższą odległość.

Błędy:

- przekroczenie linii rzutów - odległość nie zaliczona

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka lekarska (1kg)	1	Start
Taśma miernicza	1	Start

Zabawa nr 12 „Pierścień”

Zawodnicy trzymają się za ręce ustawieni w kole, Kółko „hula-hop” umiejscowione na lewym przedramieniu zawodnika oznaczonego szarfą bądź koszulką, Na sygnał zawodnicy przechodzą przez kółko w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara, nie puszczając dłoni współćwiczącego. Wygrywa zespół, który w najkrótszym czasie przełoży „hula-hop” dwukrotnie w koło.

Błędy:

- nie ukończenie zabawy - dyskwalifikacja
- rozerwanie pierścienia - 0,5 pkt
-wypadnięcie „hula-hop” poza pierścień - dyskwalifikacja

Przybory	Ilość	Ustawienie
Szarfa/koszulka	1	Start
Hula-hop	1	Lewe przedramię oznaczonego zawodnika







Limanowa, 2026-10-08

Organizator