



# REGULAMIN ORLIKOWEJ LIGI MISTRZÓW - ŁÓDZKIE 2018

## GRY I ZABAWY

### 1) DRUŻYNA I ZAWODNICY

Aby wziąć udział w Lidze drużyna szkolna przed przystąpieniem do Ligi jest zobowiązana przedstawić Organizatorowi Ligi listę zgłoszeniową do dnia 07.05.2018. Zgłoszenia drużyny dostarczają do właściwych organizatorów Rejonowych. Półfinały Wojewódzkie odbędą się w Łodzi na początku czerwca a Finał Wojewódzki planowany jest na 15 czerwca w Buczku Zawodnicy zobowiązani są do posiadania zgody rodziców na udział w Lidze oraz sprzętu sportowego na grę na sztucznym boisku trawiastym, a także aktualnej legitymacji szkolnej w celu ewentualnej weryfikacji danych. Wszyscy zawodnicy drużyny w miarę możliwości winni posiadać jednolite koszulki. Drużyna składa się z następującej liczby zawodników : klasy I 4 dziewcz i 4 chłopcy, klasy II 4 dziewcz i 4 chłopcy, klasy III 4 dziewcz i 4 chłopcy, klasy IV 4 dziewcz i 4 chłopcy . W każdym roczniku może być 1 rezerwowa dziewczynka i jeden rezerwowy chłopiec - plus jedna osoba dorosła - opiekun drużyny.

### 2) ZASADY ROZGRYWEK

Zawody Eliminacyjne odbywają się na boiskach typu Orlik. W wyjątkowych sytuacjach mogą odbywać się na boiskach wielofunkcyjnych ze sztuczna nawierzchnią lub naturalna trawa. Wyścigi muszą przebiegać zgodnie z opisem Gier i Zabaw. Szczegółowe przepisy dotyczące sędziowania każdorazowo określa Komisja Sędziowska danych zawodów. O kolejności zespołów decyduje czas wykonania konkurencji, który jest punktowany pierwotnie. Następnie Komisja Sędziowska odejmuje punkty karne za ewentualne błędy techniczne popełnione w trakcie Zabawy. Na tej podstawie ustala kolejność końcowa po każdym wyścigu.

### 3) OPIS KONKURENCJI

#### KLASA I

1. Wyścig z kółkiem ringo.

Przybory: 2 stojaki, kółko ringo.

Zawodnik z kółkiem ringo startuje na sygnał prowadzącego, obiega stojak ustawiony na półmetku, biegnie powracając na miejsce startu, przekazuje kółko następnemu zawodnikowi (przekazanie za linią mety).

2. Bieg z piłką lekarską 1 kg.

Przybory: piłka lekarska 1 kg, kółko ringo.

Na sygnał zawodnik biegnie z piłką lekarską w kierunku półmetka, zostawia piłkę w ringo – wraca na linię startu, bieg rozpoczyna następny zawodnik, który zabiera piłkę z półmetka i przekazuje ją kolejnemu zawodnikowi za linią startu.

3. „Sadzenie ziemniaków”.

Przybory: 3 woreczki, 3 kółko ringo, stojak.

Zawodnik biegnie z trzema woreczkami w kierunku półmetka wkładając kolejno woreczki do kółek ringo, okrąży stojak i wraca na linię startu, upoważniając do biegu następnego zawodnika, który zbiera woreczki.

4. Rzuty do celu.

Przybory: 8 woreczków, koło hula-hop.

Zawodnik startuje na sygnał, dobiega na do wyznaczonego linią miejsca ( 2 m od koła) i rzuca do celu (koła hula-hop) jeden raz. Następnie wraca na linię startu, upoważniając do startu kolejną osobę.



# REGULAMIN ORLIKOWEJ LIGI MISTRZÓW - ŁÓDZKIE 2018

## GRY I ZABAWY

### KLASA II

1. Przenoszenie kótek ringo.

Przybory: 2 pachołki, 8 sztuk kótek ringo.

Na sygnał zawodnik biegnie do pierwszego pachołka, na którym znajdują się włożone kółka ringo (pachołek znajduje się w połowie odległości od półmetka), bierze pierwsze kółko, biegnie do pachołka na półmetku, wkłada na nie kółko ringo i po prostej wraca na linię startu, upoważniając do startu następną osobę.

2. Wyścig z przenoszeniem piłki tenisowej.

Przybory: piłka tenisowa, kółko ringo, 2 stojaki.

Zawodnik startuje z piłką tenisową, zostawia ją w kółku ringo ułożonym w połowie odległości od półmetka, biegnie dalej obiegając stojak na półmetku, wracając zabiera piłkę i podaje ją następnemu zawodnikowi.

3. Wyścig z płotkami.

Przybory: płotek LA, piłka lekarska 1 kg, 2 kółka ringo.

Zawodnik startuje na sygnał, przechodzi pod płotkiem (wys. 62 cm) ustawionym w połowie odległości od półmetka, dobiega do półmetka, przekłada piłkę lekarską z prawej na lewą stronę i wraca na start, upoważniając do biegu następnego zawodnika.

4. Prowadzenie piłki kijem do unihokeja.

Przybory: 2 stojaki, kij do unihokeja, piłeczka do unihokeja, koło hula-hop.

Zawodnik prowadzi kijem piłeczkę do unihokeja, na półmetku zostawia piłkę razem z kijem w kole hula-hop, wraca na start. Kolejny zawodnik biegnie na półmetek, zabiera kij i prowadzi piłeczkę na linię startu. Za linią następuje przekazanie przyborów.

### KLASA III

1. Przekładanie piłek z prawej na lewą stronę.

Przybory: 2 piłki nożne, 4 kółka ringo, stojak.

Na sygnał zawodnik dobiega do piłki ułożonej w kółku ringo i przekłada ją z lewej strony na prawą do kółka ringo, to samo czyni z drugą piłką. Biegnie do półmetka, okrąża stojak i wracając przekłada piłki z prawej strony na lewą.

2. Skoki na piłce z uszami.

Przybory: piłki z uszami, stojak.

Zawodnik przed linią startu siedzi na piłce trzymając ją za „uszki”. Na sygnał zaczyna przemieszczać się skokami w kierunku półmetka, okrąża stojak i wraca w ten sam sposób. Za linią startu następuje przekazanie piłki i konkurencję powtarza kolejny zawodnik.

3. Przeskoki przez płotki.

Przybory: 2 małe płotki (wys. 30 cm), 1 duży płotek (wys. 62 cm), stojak.

Zawodnik startuje na sygnał, wykonuje przeskok przez mały płotek, przejście pod dużym płotkiem i znów przeskok przez mały płotek. Obiega stojak na półmetku i wraca na linię startu, upoważniając do biegu kolejnego zawodnika. Płotki ustawione są w odległości co 3 metry.

4. Zamiana woreczka na piłkę tenisową.

Przybory: woreczek, piłka tenisowa, 2 kółka ringo.

Zawodnik startuje trzymając woreczek, dobiega do półmetka, w wolnym kółku po lewej stronie zostawia woreczek, zabiera piłkę tenisową z kółka po prawej stronie i z nią wraca na start. Przekazuje ją kolejnemu zawodnikowi, który biegnie na półmetek, zostawia ją w wolnym kółku po prawej stronie, a zabiera woreczek z kółka po lewej stronie. Wraca na start i przekazuje kolejnemu



# REGULAMIN ORLIKOWEJ LIGI MISTRZÓW - ŁÓDZKIE 2018

## GRY I ZABAWY

### KLASA IV

#### 1. Zbieranie piłek tenisowych /wyznaczone pole 4m x4m/

Przybory i sprzęt: piłki tenisowe, kosz, ławeczki wyznaczające pole.

Przebieg: sędzia wysypuje z kosza piłki (ok. 150 sztuk), na sygnał drużyna zbiera piłki i wkłada je do kosza.

O zwycięstwie decyduje krótszy czas zbieranych piłek.

Ustawienie początkowe: wszyscy zawodnicy stoją w miejscu wyznaczonym przez sędziego, po bokach „pola” z jednej strony dziewczynki, z drugiej chłopcy.

Uwaga! Nie wolno zbierać piłek w koszulkę.

#### 2. Skoki na piłce z uszami slalomem

Przybory: piłki z uszami, 3 stojaki lub pachołki

Przebieg: na sygnał zawodniczka siada na piłce, trzymając ją za „uszy” i skokami slalomem przemieszcza się w kierunku półmetka, okrąża półmetek, wraca na linię startu, skacząc na piłce też slalomem. Skoki rozpoczyna następny zawodnik.

Uwaga! Slalom tworzą 3 stojaki lub pachołki, ustawione w odległości 3 metrów.

#### 3. Wyścig z ułożeniem cyfr od 8 – 1

Przybory: piłki edukacyjne – komplet, ławeczki ustawione w kwadrat 4 x 4 m (jedna ławka ułożona jest na boku).

Przebieg: na sygnał pierwsza zawodniczka pokonuje dystans do miejsca, gdzie rozłożone są piłki edukacyjne, szuka piłki z cyfrą „8” i układa w wyznaczonym miejscu na odwróconej ławce, wraca na start, skąd wybiega następny zawodnik, który szuka cyfry „7” itd. Konkurencja kończy się, gdy zostanie ułożony ciąg cyfr od 8 do 1.

#### 4. Bieg z przeskokami zawrotnymi przez ławeczkę

Przybory: ławeczka gimnastyczna, 2 kółko ringo, 2 piłki lekarskie 1 kg

Przebieg: na sygnał zawodniczka dobiega do ławki ustawionej wzdłuż toru poruszania się, kładzie dłonie w połowie długości ławeczki tak, aby nogi nie wystawały poza ławkę i wykonuje trzy przeskoki zawrotne przez ławeczkę (ławeczka znajduje się w połowie odległości od półmetka), następnie dobiega do dwóch kółek ringo znajdujących się na półmetku w odległości ok. metra i przenosi piłkę lekarską z prawego kółeczka ringo na lewe; następnie wraca po prostej na linię startu, upoważniając do biegu następnego zawodnika, który wykonuje takie same czynności jak poprzedni, ale przenosi piłkę z lewej strony na prawą.

Uwaga! Przeskoki przez ławeczkę muszą być wykonane z odbicia obunóż.

### INTERPRETACJA REGULAMINU

Wszelkie protesty i zastrzeżenia należy zgłaszać w trakcie rozgrywania meczów lub przed jego rozpoczęciem.

Rozpatrywane one będą przez sędziego głównego zawodów oraz przedstawiciela Organizatora.

We wszystkich sprawach dotyczących Ligi, a nie ujętymi w Regulaminie decyzje podejmie Organizator.

W spornych sytuacjach Organizator zastrzega sobie własną interpretację regulaminu. Organizator Ligi zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie w uzasadnionych przypadkach.

\*Wszyscy uczestnicy Finałów Wojewódzkich otrzymają Puchary, Medale, Dyplomy oraz nagrody i upominki rzeczowe w miarę posiadanych środków.