

## Konkurencje rozgrywane w trakcie X MiniOlimpiady 2016 pod hasłem „Turniej u Króla Kazimierza”

- Konkurencje rozgrywane będą na dystansie 20 – 40 metrów.
- Startuje 12 zawodników z każdej szkoły (po 2 dziewczynki i 2 chłopców z każdego poziomu klas 4,5,6.)
- Ustawienie zawodników dowolne, ostatni zawodnik posiada znacznik.
- Zawody rozgrywane będą na czas i na punkty. Szczegóły punktacji zostaną podane w trakcie wspólnej **odprawy technicznej z nauczycielami poszczególnych szkół w dniu 03.06.2016 r. o godz. 10.31 w pokoju nauczycieli wychowania fizycznego** i zależeć będą od ilości zgłoszonych uczestników. W przypadku dużej ilości szkół przewidujemy część konkurencji rozegrać systemem np. pucharowym.

### KONKURENCJE

#### 1. „Bieg koników”



- sztafeta koleżeńska na bieżni o długości 20 m – Pierwszy startujący zawodnik pomiędzy nogami trzyma rękami „konika” (czytaj: kijek). Zawodnik porusza się „lajkonikiem” slalomem omijając przeszkody (4 pachołki) w obie strony (tzw. „Krok Polki”). Po skończeniu biegu slalomem przekazuje „konika” kolejnemu z drużyny zawodnikowi.

#### **UWAGA!**

- Zawody rozgrywane są na czas.
- Za **każde** „błędne” poruszanie się (ominięcie pachołka, bieg zamiast „lajkonika” - drużyna otrzyma po 5 sekund kary dodanego do końcowego czasu biegu).
- Zawodnik w trakcie „lajkonika” może zmieniać nogę prowadzącą np. 2 razy PNN, 2 razy LNN lub inne warianty zmiany NN.

#### 2. „Wbijanie gwoździ”.



Pierwszy zawodnik startuje z drewnianym młotkiem, pokonuje dowolnym sposobem 2 płotki o wysokości 50 cm., na półmetku wbija wszystkie „gwoździe” (zabawka drewniana dla dzieci tzw. „PRZEBIJAK”). Po wbiciu gwoździ wraca po prostej i przekazuje młotek kolejnemu zawodnikowi z drużyny.

#### **UWAGA !**

Dla kolejnego startującego zawodnika sędzia odwróci do góry „gwoździe”. „Gwoździe” muszą być wbite do końca, za każdy błąd 5 sekund karnych.

### 3. „Bieg w worku”.

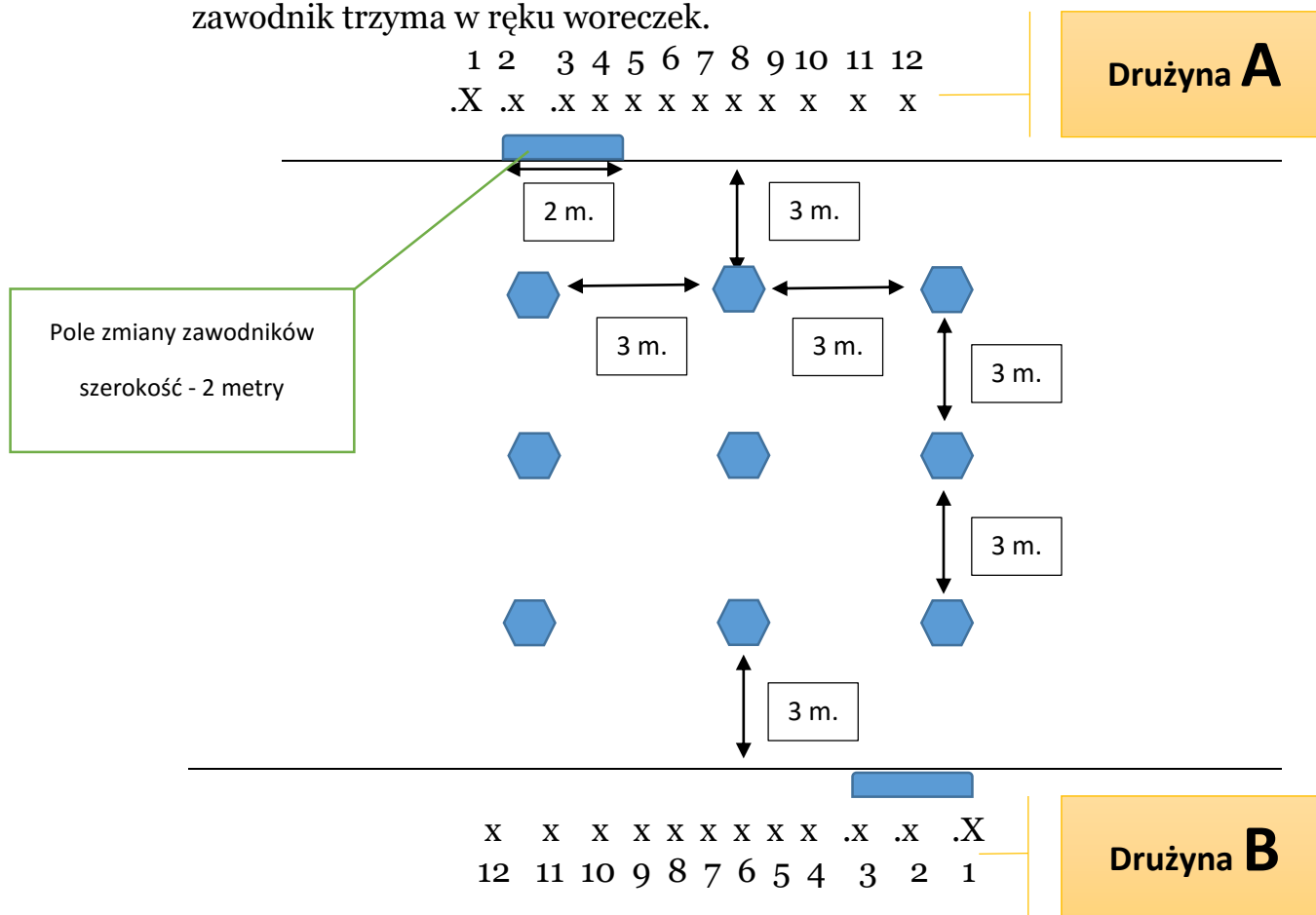


Pokonanie dystansu 20 m ( 2x 10m) w workach.  
Na półmetku okrążamy pacholek.  
Technika wykonania dowolna: mogą być skoki lub bieg.

### 4. „Kółko i krzyżyk”.

**Ustawienie** zawodników w szeregu na linii startu. Gra toczy się pomiędzy dwoma zespołami. Każda z drużyn stoi w szeregu naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się 9 punktów ustawionych w 3 rzędach po 3 punkty. Odstęp między kolejnymi punktami wynosi minimum 3 metry. Linia startu dla zawodników znajduje się w odstępnie minimum 3 metrów od pierwszego punktu (jednego z 9). Każda drużyna ma po 3 krążki do gry.

Pierwszych trzech zawodników z każdej drużyny trzyma w ręku po jednym krążku (krążki dla drużyn są w różnych kolorach), dodatkowo pierwszy zawodnik trzyma w ręku woreczek.



#### Przebieg gry:

- Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu biegnie z kółkiem i woreczkiem. Kładzie kółko na dowolnym polu w drugim lub trzecim szeregu licząc od siebie. **UWAGA ! Pierwszy zawodnik nie może położyć kółka w pierwszym szeregu od siebie (drużyna natychmiast straci punkt).**

- Po położeniu kółka zawodnik wraca do drugiego w kolejności zawodnika i przekazuje mu woreczek. Po przekazaniu woreczka idzie na koniec swojej drużyny.
- Drugi zawodnik po otrzymaniu woreczka startuje i kładzie krążek w dowolnym wolnym punkcie, może to zrobić już również w pierwszym szeregu (wolny punkt tzn. nie ma na nim jeszcze położonego krążka). Po położeniu krążka przekazuje woreczek trzeciemu zawodnikowi drużyny itd.
- Jeżeli pierwszych trzech zawodników nie ułożyło w linii 3 krążków to czwarty zawodnik biegnie z woreczkiem i przekłada krążek swojej drużyny z jednego miejsca na drugie itd. piąty, szósty zawodnik, aż do zdobycia przez którąś z drużyn punktu.
- Punkt zdobywa drużyna, która szybciej ułoży trzy krążki na trzech punktach i utworzy linię prostą (prostokątą lub równoległą lub skośną)

### **UWAGA!**

1. Jeżeli dwóch zawodników z przeciwnych drużyn zdecydowało się położyć krążek na tym samym polu to wygrywa ten, który zrobił to szybciej, drugi zawodnik musi wybrać inne pole. W razie sporu decyduje sędzia.
2. W kolejnej rozgrywce o punkt zawodnikiem pierwszym startującym jest zawodnik kolejny z szeregu ( Przypominam, nie kładzie krążka w pierwszym szeregu od siebie) itd...

### **5. „Przeciąganie liny w siadzie”.**



Konkurencja wykonywana **w siadzie**. Zawodnicy siedzą trzymając linę jeden za drugim. Na sygnał zadaniem drużyny jest przeciągnąć zaznaczone miejsce na linie w wyznaczonej strefie.

### **6. „Gra w MOLKKY”.**



Szczegółowe zasady gry wyjaśnione zostaną przed zawodami.

Przykład gry w MOLKKY można obejrzeć na stronie internetowej:

<http://www.youtube.com/watch?v=dOTj17qod3Q>

W skrócie jest to gra rzutowa (z zachowaniem przepisów gry) na celność klockiem drewnianym w klocki drewniane z punktami (początkowe ustawienie klocków to odległość około 4 m.). Każdy zawodnik z drużyny ma jeden rzut, wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów.