

# Konkurencje

## VI DOMOWYCH POTYCZEK SPORTOWYCH CHOJNICE-FUNKA 2019r.

### 1. WYŚCIG RYDWANÓW. (konkurencja drużynowa)

Konkurencja dla jednej drużyny 3 osobowej.

Drużyna dostaje „rydwan”. Na sygnał jedna osoba z trójki siada na kocyku, a pozostali ciągną ją w kierunku pachołka. Po minięciu pachołka następuje zamiana zawodnika na „rydwanie”. Zwycięzcą jest drużyna, która ukończy konkurencję z najlepszym wynikiem czasowym.

### 2. BIEG W GACIACH . (konkurencja drużynowa)

Konkurencja dla jednej drużyny 3 osobowej. Zwycięzcą jest drużyna, która na wyznaczonym odcinku, ukończy bieg z najlepszym wynikiem czasowym.

### 3. SIATKÓWKA.

Drużyny pięcioosobowe rozgrywają 2 sety do 7 punktów. Zwycięzcą seta jest drużyna, która pierwsza uzyska wynik 7 punktów lub więcej z przewagą 2 punktów do drużyny przeciwnej. Każda akcja kończy się punktem.

Zasadą jest, że piłkę zagrywa drużyna zdobywająca punkt.

**W przypadku wyniku 1-1 w setach, rozgrywany jest tie-break (przełamanie remisu) do 7 punktów.**

Rozgrywka pucharowa (pokonany odpada z rywalizacji).

### 4. BIEG NA DESZCZUŁKACH. (konkurencja drużynowa)

Konkurencja dla jednej drużyny 2 osobowej. Zabawa polegająca na pokonaniu trasy w jak najkrótszym czasie na specjalnych deskach (nartach) w wersji dwu- osobowej.

### 5. RZUTY DO KOSZA.

Konkurencja dla jednego zawodnika z drużyny. Zawodnik ma za zadanie wrzucić jak najwięcej razy piłkę do kosza w czasie 3 minut. Zwycięża osoba z najlepszym wynikiem wrzutów. W konkurencji bierze udział jedna osoba wyznaczona z drużyny.

### 6. BIEG NA CZAS. (konkurencja drużynowa)

Konkurencja lekkoatletyczna dla jednej drużyny czteroosobowej.

Drużynowy bieg na wyznaczonym dystansie.

Zwycięzcą jest drużyna, która ukończy bieg z najlepszym wynikiem czasowym.

### 7. TURLANDO (toczenie piłki) . (konkurencja drużynowa)

Konkurencja dla jednej drużyny czteroosobowej.

Każdy z zawodników toczy piłkę "Gigant" (wysokość 2 m), na wyznaczonym odcinku toru.

Zwycięzcą jest drużyna, która ukończy konkurencję z najlepszym wynikiem czasowym.

## 8. RZUTY WORECZKAMI.

(konkurencja drużynowa)

Konkurencja dla jednej drużyny czteroosobowej.

Każdy z zawodników drużyny rzuca woreczkiem do tablicy punktowej.

-po jednym rzucie każdy zawodnik. Suma zdobytych punktów, to wynik końcowy

## 9. PRZECIĄGANIE LINY.

(konkurencja drużynowa)

W konkurencji biorą udział drużyny złożone z co najmniej 4 osób.

Zwycięża drużyna, która przeciągnie znacznik zawieszony na linie

na swoją stronę.

## 10. SKOK W DAL.

Konkurencja dla jednej osoby z drużyny.

Konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnicy wykonują rozbieg, odbijają się z jednej nogi z belki i lądują na piaszczystej części skoczni.

Wynik skoku jest mierzony od linii między belką, a ostatnim najbliższym belce śladem pozostawionym na piasku. Każdy zawodnik wykonuje trzy skoki.

Każdy zawodnik ma 1 skok próbny.

**Wynik końcowy, to najdłuższy skok w serii trzech skoków.**

## 11. UNIHOKEJ( streetbandy).

(konkurencja drużynowa)

Konkurencja dla jednej drużyny czteroosobowej.

Odmiana unihokeja, w którym nie ma bramkarza.

1. Mecz unihokeja trwa 20 minut - 2razy po 10 minut

2. Nie wolno zagrywać piłki ręką lub głową (2 min kary).

3. Nie wolno popychać i przytrzymywać przeciwnika.

4. Jeżeli piłka opuszcza pole gry, grę rozpoczyna drużyna przeciwna w promieniu ok. 1 metra od miejsca, w którym piłka opuściła boisko, jeżeli piłka opuszcza boisko za bramką grę rozpoczyna się z narożnika.

5. W trakcie wykonywania rzutu wolnego przeciwnik powinien znajdować się co najmniej 3 metry od piłki.

6. Piłkę można kopnąć, lecz nie więcej niż jednej raz.

7. Zawodnik nie może grać bez kija i w leżeniu

8. Nie wolno zagrywać piłki ręką lub głową (2 min kary).

9. **Rzut wolny lub 2 minuty kary otrzymuje gracz za następujące przewinienia:**

- grę wysokim kijem

- uderzanie kija przeciwnika

- zagranie piłki ręką lub głową

- popychanie

- przytrzymywanie

- przeszkadzanie

- rzucanie kija

- niezachowanie odstępu w czasie wykonywania rzutu wolnego

- rzut karny jest zarządzany, gdy przewinienie popełniono w trakcie strzału na bramkę.

**W trakcie meczu każda drużyna może zmieniać zawodników dowolną ilość razy,**

**Celem jest zwycięstwo w meczu poprzez zdobycie większej liczby bramek niż rywal.**

**Mecz jest prowadzony przez dwóch równouprawnionych sędziów, którzy znajdują się po przeciwległych stronach boiska.**

## **12. DWA OGNIĘ.**

**(konkurencja drużynowa)**

Zabawa polega na tym aby zbić zawodników przeciwnej drużyny, czyli:

1. Losujemy (np. rzut monetą ), która z „matek” zaczyna grę.
2. Zbijamy przez trafianie piłką przeciwników (przy czym nie zbijamy w głowę).
3. Zbijać mogą „matki” oraz osoby z drużyn ,  
które przechwycą piłkę i jej nie upuszczą.
4. Nie zbija się „matek”.
5. Osoba trafiona piłką schodzi z boiska.
6. Nie liczą się zbita, jeżeli: piłka odbiła się od ziemi zanim trafiła zawodnika,  
lub zawodnik po prostu złapał piłkę, lub zawodnik został trafiony,  
ale ktoś z jego drużyny złapał piłkę zanim dotknęła ona podłoża.
7. Zawodnicy mogą uciekać przed zbijaniem tylko w obrębie wyznaczonego  
dla nich pola,
8. Jeżeli piłka wypadnie poza boisko, przejmuje ją „matka”,  
w której stronę piłka leciała.
9. Wygrywa drużyna, która pierwsza zbije wszystkich zawodników drużyny  
przeciwnej.

## **13. CHODZENIE PO LINIE.**

**(konkurencja drużynowa)**

**Konkurencja dla jednej drużyny czteroosobowej.** Na sygnał sędziego rozpoczynamy chodzenie po linii rozłożonej na ziemi do wyznaczonego pachołka. Następnie biegniemy do linii startu. Po przekroczeniu linii startu drugi zawodnik rozpoczyna chodzenie po linii. Zwycięzcą jest drużyna, która ukończy konkurencję z najlepszym wynikiem czasowym.

## **14. PRZEBIERANKA.**

**(konkurencja drużynowa)**

**Konkurencja dla jednej drużyny czteroosobowej. Rozbierz -włóż .**

Pierwszy uczestnik z rzędu otrzymuje SPECJALNY UBIÓR (zestaw garderoby).

Na sygnał sędziego ubiera ją i biegnie do pachołka, gdzie ją zdejmuje i zostawia.

Następnie wraca do swojego rzędu(na start). Następny zawodnik biegnie do pachołka, ubiera koszulkę i biegnie ubrany na start i tak dalej .

Zwycięzcą jest drużyna która, ukończy konkurencję z najlepszym wynikiem czasowym

## **Uwaga!!**

**Obowiązkowe obuwie lekkie typu: tenisówki, trampki, adidas.**  
**(zakaz używania korkotrampków)**