

ZESTAW GIER I ZABAW

1. Bieg sztafetowy

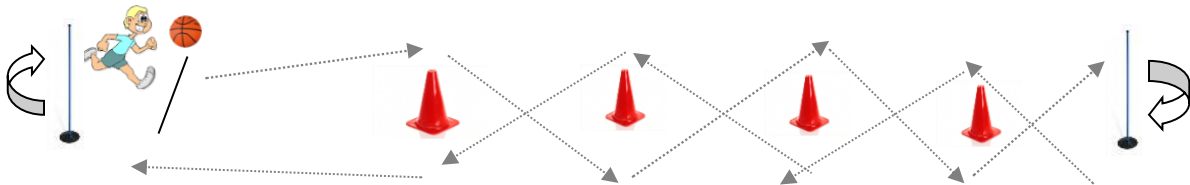
Opis przebiegu: Zawodnicy ustawiają się w rzędzie. Pierwszy zawodnik z pałeczką sztafetową na sygnał biegnie do tyczki ustawionej na półmetku przed zespołem, obiega go i wraca. Następnie obiega tyczkę ustawioną za rzędem zawodników, podbiega do przodu rzędu i przekazuje pałeczkę pierwszej osobie stojącej w kolejce. Każdy kolejny zawodnik wykonuje zadanie w ten sam sposób. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy konkurencję.



Wymagany sprzęt: pałeczka sztafetowa, 2 tyczki (jedna na półmetku przed zespołem, druga za rzędem zawodników).

2. Bieg z kozłowaniem i toceniem piłki do koszykówki

Opis przebiegu: Pierwszy zawodnik z rzędu biegnie, kozłując piłkę do koszykówki i pokonując wyznaczony slalom. Po minięciu slalomu obiega tyczkę wyznaczającą półmetek, a następnie wraca tą samą trasą, tocząc piłkę po ziemi slalomem. Po powrocie obiega tyczkę ustawioną za rzędem i przekazuje piłkę pierwszej osobie stojącej w kolejce. Każdy kolejny zawodnik wykonuje zadanie w ten sam sposób. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy konkurencję.

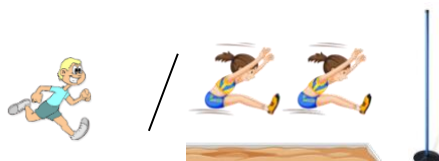


UWAGA: Slalom należy wykonać dokładnie wg wyznaczonego toru. Obiegnięcie tyczki na półmetku oraz tyczki za rzędem jest obowiązkowe. Błędem wymagającym poprawy jest omylenie toru slalomu lub utrata kontroli nad piłką (zawodnik wraca do miejsca błędu i kontynuuje konkurencję). Błędy czysto techniczne z dyscypliny koszykówki nie są gwizdane.

Wymagany sprzęt: piłka do koszykówki (rozmiar 5), 4 pachołki do slalomu oraz dwie tyczki wyznaczające półmetek i nawrót za rzędem.

3. Drużynowy skok w dal z miejsca

Opis przebiegu: Pierwszy zawodnik z rzędu ustawia się za linią startu i wykonuje skok w dal z miejsca obunóż. Kolejny zawodnik wykonuje skok z miejsca ostatniego kontaktu poprzedniego zawodnika z podłożem. Zadanie kontynuowane jest do momentu oddania skoku przez wszystkich zawodników drużyny. Wygrywa zespół, który uzyska największą łączną odległość.

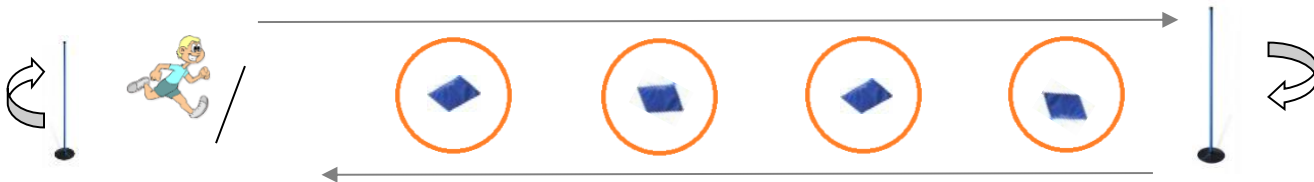


UWAGA: Każdy zawodnik wykonuje tylko jedną próbę. Miejscem rozpoczęcia skoku kolejnego zawodnika jest miejsce ostatniego kontaktu poprzedniego zawodnika z podłożem. W przypadku podparcia się ręką, nogą lub upadku do tyłu za miejsce odbicia kolejnego zawodnika przyjmuje się najbliższy linii startu punkt kontaktu z podłożem. Jeżeli warunki obiektu uniemożliwiają wykonanie konkurencji w jednym kierunku, po osiągnięciu wyznaczonej linii zawodnicy kontynuują skoki w kierunku przeciwnym, a uzyskane odległości sumuje się.

Wymagany sprzęt: taśma miernicza, taśma do wyznaczania miejsca lądowania (lub kreda).

4. Sadzenie i zbieranie ziemniaków

Opis przebiegu: Pierwszy zawodnik z rzędu biegnie do półmetka, umieszczając po drodze po jednym woreczku („ziemniaku”) w każdym z czterech obręczy. Po obiegnięciu tyczki wyznaczającej półmetek wraca tą samą trasą, zbierając woreczki z obręczy. Po powrocie obiega tyczkę ustawioną za rzędem i przekazuje wszystkie cztery woreczki następnemu zawodnikowi. Każdy kolejny zawodnik wykonuje zadanie w ten sam sposób. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy konkurencję.

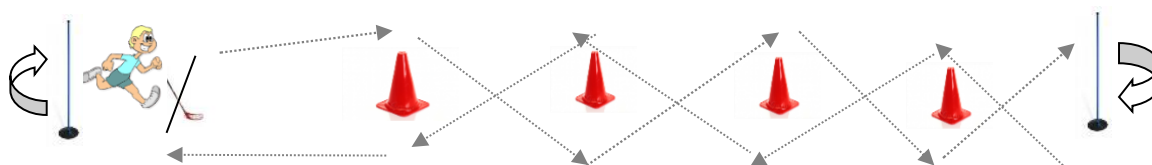


UWAGA: Woreczek musi znajdować się wewnątrz obręczy. Woreczek dotykający krawędzi obręczy uznaje się za umieszczony prawidłowo, o ile żadna jego część nie wystaje poza jej zewnętrzny obwód. W przypadku nieprawidłowego umieszczenia woreczka zawodnik wraca do miejsca popełnienia błędu i poprawia jego ułożenie. Tyczka wyznaczająca półmetek oraz tyczkę ustawioną za rzędem należy obowiązkowo obiec.

Wymagany sprzęt: 4 woreczki, 4 obręcze/hula-hop, 2 tyczki (wyznaczające półmetek i nawrót za rzędem).

5. Slalom z piłką do unihokeja

Opis przebiegu: Pierwszy zawodnik z rzędu prowadzi piłkę kijem do unihokeja, pokonując wyznaczony slalom. Po minięciu slalomu obiega pachołek wyznaczający półmetek, wraca tą samą trasą, pokonując slalom. Po powrocie obiega pachołek ustawiony za rzędem i przekazuje piłkę oraz kij następnemu zawodnikowi. Każdy kolejny zawodnik wykonuje zadanie w ten sam sposób. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy konkurencję.



Wymagany sprzęt: kij i piłka do unihokeja, 4 pachołki, 2 tyczki (wyznaczające półmetek i nawrót za rzędem).

6. Celny chwyt

Opis przebiegu: Jeden z zawodników zajmuje miejsce w kole hula-hop i trzyma odwrócony pachołek. Pozostałych 11 zawodników, stojąc za wyznaczoną linią – wyznaczoną 5 metrów od hula-hop, kolejno wykonuje po jednym rzucie woreczkiem do pachołka. Zawodnik stojący w kole stara się chwycić woreczki do pachołka, nie opuszczając obręczy hula-hop. Wygrywa zespół, który zdobędzie największą liczbę punktów. Każdy woreczek złapany do pachołka daje 1 punkt.

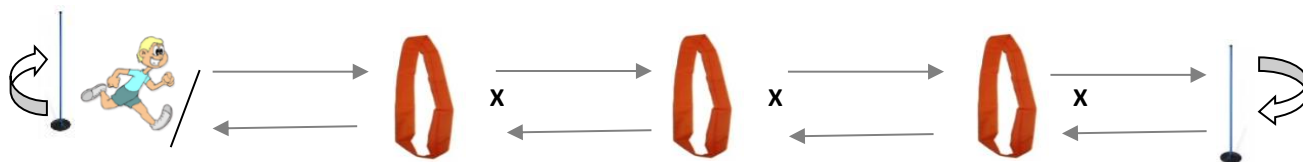


UWAGA: Zawodnik trzymający pachołek przez cały czas musi pozostawać w obrębie koła hula-hop. Woreczek zawieszony na brzegu pachołka uznaje się za trafiony. Rzut wykonany z przekroczeniem linii rzutu oraz chwyt wykonany po wyjściu zawodnika poza koło hula-hop nie są zaliczane. W przypadku uzyskania przez dwie lub więcej drużyn jednakowej liczby punktów przeprowadza się dogrywkę aż do wyłonienia zwycięzcy (dogrywka w formie kolejnych 11 rzutów przesuwając hula hop do 7 metrów odległości).

Wymagany sprzęt: 11 woreczków, pachołek, koło hula-hop.

7. Bieg z szarfami

Opis przebiegu: Pierwszy zawodnik z rzędu biegnie w kierunku półmetka. Po drodze pokonuje trzy wyznaczone strefy, przechodząc przez umieszczone w nich szarfy dowolnym sposobem. Następnie obiega tyczkę wyznaczającą półmetek, wraca do swojej drużyny tą samą drogą, przechodząc przez umieszczone w nich szarfy dowolnym sposobem, obiega tyczkę ustawioną za rzędem i przekazuje sygnał do startu kolejnemu zawodnikowi poprzez jego dotknięcie. Każdy kolejny zawodnik wykonuje zadanie w ten sam sposób. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy konkurencję.

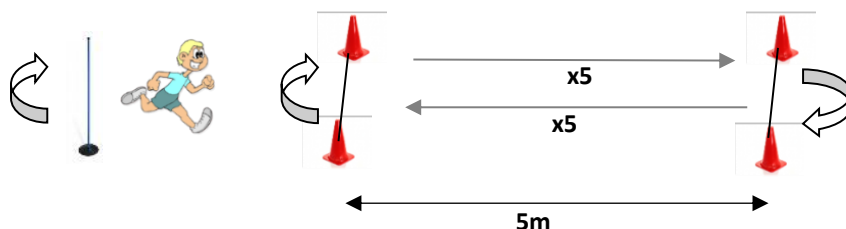


UWAGA: Zawodnik ma obowiązek przejść przez trzy szarfy i za każdym razem odłożyć w miejsce oznaczone krzyżykiem, oraz obiega tyczkę wyznaczającą półmetek i tyczkę ustawioną za rzędem. Pominięcie szarfy, nieobiegnięcie tyczki lub brak przekazania sygnału do startu kolejnemu zawodnikowi, skutkuje koniecznością powrotu do miejsca popełnienia błędu i jego poprawieniem.

Wymagany sprzęt: 3 szarfy, 2 tyczki (wyznaczające półmetek i nawrót za rzędem)

8. Bieg sztafetowy wahadłowy 10 × 5 m

Zawodnicy ustawiają się w rzędzie. Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie do linii oddalonej o 5 metrów, przekracza ją obiema nogami i wraca do linii startu. Zawodnik wykonuje pięć pełnych odcinków tam i z powrotem (10 × 5 m). Po zakończeniu biegu przekracza linię mety wyznaczoną za pachołkiem, obiega pachołek ustawiony za rzędem zawodników i przekazuje sygnał do startu (dotknięciem) następnemu zawodnikowi. Każdy kolejny zawodnik wykonuje zadanie w ten sam sposób. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy konkurencję.



UWAGA: Przy każdym nawrocie zawodnik ma obowiązek przekroczyć linię obiema stopami. Niedopuszczalne jest podpieranie się rękami podczas nawrotów. W przypadku nieprawidłowego wykonania nawrotu zawodnik wraca do miejsca popełnienia błędu i poprawia jego wykonanie. Po zakończeniu biegu zawodnik ma obowiązek przekroczyć linię mety wyznaczoną za pachołkiem oraz obiega tyczkę ustawioną za rzędem przed przekazaniem sygnału do startu kolejnemu zawodnikowi.

Wymagany sprzęt: 4 pachołki wyznaczające linie nawrotów oraz 1 tyczka ustawiona za rzędem zawodników