

Wiosenny Festiwal Sprawności



**Sportowa Podstawowa nr 3
im. J. Jaworskiego w Aleksandrowie Łódzkim**

Zaprasza

do udziału w grach i zabawach ruchowych

Uczniów - rocznik 2015 i młodszy

gminy Aleksandrów Łódzki

o puchar Naczelnik Edukacji, Kultury i Sportu Pani Hanny Beda

Zadania są dostosowane do podstawy programowej I etapu edukacyjnego.

Termin imprezy sportowej: **11 marca 2025 r. (wtorek) godz. 10.00 - 12.30**

Miejsce: **Hala Sportowej Szkoły Podstawowej nr 3**

Skład zespołów: **10 uczniów (5 dziewcząt i 5 chłopców)**

(można wystawić zawodników rezerwowych do 2 osób).

Spotkanie w szkole: **9.45**

Konkurencje rozgrywane oddzielnie dla chłopców i dziewcząt:

1. rzut p. lekarską 1 kg.;
2. 40m;
3. skok w dal z miejsca;
4. sztafeta: 5 x 130m (jedno okrążenie).

Zasady

1. rzut p. lekarską 1 kg.

Zawodnicy kolejno wykonują 2 rzuty piłką lekarską 1kg zza głowy w przód (decyduje lepszy wynik). Sędziowie sumują odległości uzyskane przez zawodników. Suma odległości rzutów decyduje o zajętych miejscach.

2. bieg na 40m;

Zawodnicy wykonują bieg na 40m na czas (w seriach). Sędziowie sumują uzyskane przez zawodników czasy biegu. Suma uzyskanych czasów biegów decyduje o zajętych miejscach.

3. skok w dal obunóż z miejsca;

Pierwszy zawodnik wykonuje skok w dal obunóż z miejsca. Kolejny zawodnik wykonuje skok z miejsca odległości uzyskanej przez poprzednika (linia pięt). Wygrywa zespół który uzyska najdłuższą odległość.

4. sztafeta: 130m (jedno okrążenie);

Bieg z pałeczką sztafetową. Pierwszy zawodnik trzymając w ręku pałeczkę sztafetową z linii startu/mety na sygnał biegnie jedno okrążenie(130m). Przekazuje pałeczkę sztafetową następnemu zawodnikowi upoważniając go do rozpoczęcia biegu itd. Konkurencja rozgrywana w seriach. Uzyskany czas decyduje o zajętych miejscach.

Konkurencje dla wszystkich: 4 wyścigi rzędów.

Każdą konkurencję poprzedzi pokaz zabawy i dokładne jej objaśnienie
Wyścigi rzędów odbywać się będą na odcinku 2 X 18 m. (boisko do piłki siatkowej)

1.Przekładanie koła hula-hop

Przybory: 2 pachołki, koło hula hop.

Przebieg: zawodnik dobiega do pierwszego pachołka, (6m od linii startu), okrąży go i biegnie do koła hula hop, (koło znajduje się w odległości 12m od startu), wchodzi do koła przekłada je przez ciało, odkłada koło i biegnie do pachołka na półmetku(18m) obiega go i wykonuje te same zadania w drodze powrotnej. Wraca na linię startu, upoważniając do biegu następnego zawodnika.

2.Bieg slalomem

Przybory: 5 pachołków, niski płotek lekkoatletyczny.

Przebieg: zawodnik dobiega do 4 pachołków rozstawionych w odległości 1,5m od siebie, pokonuje je slalomem, biegnie do płotka przeskakuje nad nim, biegnie do pachołka na półmetku obiega go i wykonuje tylko slalom w drodze powrotnej. Wraca na linię startu, upoważniając do biegu następnego zawodnika.

3. Bieg z piłką 1kg

Przybory: piłka lekarska 1kg, koło hula-hop, woreczki, materacyk 1.20x0.50 pachotek.

Przebieg: zawodnik biegnie z piłką lekarską 1kg, zostawia piłkę w kole (8m), biegnie do wyznaczonego miejsca z woreczkami i wykonuje rzut do celu umieszczonego na podłożu w odległości 3m. (szkoła, która odda 8 celnych rzutów otrzyma dodatkowo 1pkt. Rzut jest celny wtedy, gdy woreczek ma bezpośredni kontakt z wyznaczonym celem). Zawodnik po rzucie okrąży pachotek- półmetek i wraca na linię startu zabierając po drodze piłkę 1kg, podaje ją następnemu zawodnikowi, upoważniając go do rozpoczęcia biegu.

4. „Sadzenie ziemniaków”

Przybory: 3 woreczki, 3 koła o średnicy 30cm, pachotek.

Przebieg: zawodnik biegnie z trzema woreczkami w kierunku półmetka kładąc kolejno woreczki na kołach, (woreczki muszą znajdować się w kołach. Za każde 5 woreczków poza kołem -1punkt karny). Okrąży pachotek na półmetku i wracając zbiera kolejno woreczki. Na linii mety przekazuje je następnemu zawodnikowi upoważniając go tym do rozpoczęcia biegu.

Punktacja: od 6 pkt. za zwycięstwo:

za I miejsce –6 punktów, II miejsce –5, III miejsce –4 , IV miejsce –3 ,V miejsce -2 , VI miejsce –1.

Przy zajęciu w poszczególnych wyścigach miejsca ex aequo np. pierwszego miejsca przez dwa zespoły, obowiązuje punktacja 6, 6, 4, 3, 2, 1 lub drugiego miejsca, punktacja jest następująca 6, 5, 5, 3, 2, 1 itd.

W przypadku dyskwalifikacji zespół otrzymuje 0 punktów.

O zajętych miejscach zespołu decyduje suma zdobytych punktów.

W przypadku równej ilości punktów zdobytych przez dwa lub więcej zespołów o zwycięstwie decyduje:

1. Bezpośredni wynik rywalizacji w wyścigach rzędów.
2. Dogrywka – w losowo wybranym wyścigu rzędów.

Nagrody:

Za I miejsce puchar Naczelnik Edukacji, Kultury i Sportu Pani Hanny Beda.

Dla najlepszej szkoły niesportowej puchar Dyrektora SSP nr 3

Za miejsca I – III medale ufundowane przez Dyrektora SSP nr 3.

Za kolejne miejsca pamiątkowe dyplomy.

Za stan zdrowia startujących odpowiada nauczyciel zgłaszający.

Osoby odpowiedzialne za organizację festiwalu:

Robert Kowalski i Ilona Zinser

Prosimy o potwierdzenie udziału do dnia 05.03.2025 r.

Telefon: 42-712-15-68, 781-811-966

Życzymy wspaniałej zabawy.