**REGULAMIN OLIMPIADY PRZEDSZKOLAKA**

**O PUCHAR WÓJTA GMINY TCZEW**



MIEJSCE:

* HALA WIDOWISKOWO - SPORTOWA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W DĄBRÓWCE (11 MARCA 2023 GODZINA 9 :00)

ORGANIZATORZY:

* GMINA TCZEW;
* SZKOŁA PODSTAWOWA W DĄBRÓWCE.

CELE:

* PROPAGOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA;
* ROZWIJANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ DZIECI;
* ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI WSPÓŁPRACY I WSPÓŁDZIAŁANIA
W ZESPOLE;
* POZNAWANIE I PRZESTRZEGANIE ZASAD ZDROWEJ RYWALIZACJI SPORTOWEJ;
* ROZWIJANIE ODPORNOŚCI EMOCJONALNEJ W SYTUACJACH PORAŻKI LUB ZWYCIĘSTWA;
* WDRAŻANIE I PRZESTRZEGANIE ZASAD FAIR PLAY.

WARUNKI UCZESTNICTWA:

* **ZGŁOSZENIA DRUŻYN PROSIMY DOKONAĆ
DO DNIA 03 MARCA 2023 W SEKRETARIACIE
SZKOŁY PODSTAWOWEJ W DĄBRÓWCE TEL: 585369666**
* ZESPÓŁ SKŁADA SIĘ Z 10 UCZNIÓW Z JEDNEGO PRZEDSZKOLA W TYM:
5 DZIEWCZĄT I 5 CHŁOPCÓW ( DZIECI URODZONE W ROKU 2017
I MŁODSI)

ORGANIZACJA:

* **ZBIÓRKA - 11 MARCA 2023 ROKU GODZ. 9:00;**
* **ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW - 9:30;**
* **ZAKOŃCZENIE - 11:00 /11:30.**

PRZEPISY GRY I PUNKTACJA:

* TURNIEJ PRZEPROWADZONY ZOSTANIE W FORMIE WYŚCIGU RZĘDÓW

(ZESTAW PONIŻEJ)

* KONKURENCJE BĘDĄ PUNKTOWANE WG SYSTEMU:

DLA 5 ZESPOŁÓW – 1M. 6 PKT., II M. 4 PKT., III M. 3 PKT, IV M. 2 PKT., 5M. 1 PKT.,

* PRZY RÓWNEJ ILOŚCI PUNKTÓW O WYŻSZEJ LOKACIE DECYDUJE ILOŚĆ WYŻSZYCH MIEJSC W ZABAWACH
* JEŻELI NADAL NIE MOŻNA USTALIĆ KOLEJNOŚCI KOŃCOWEJ, WÓWCZAS NALEŻY PRZEPROWADZIĆ DOGRYWKĘ MIEDZY ZAINTERESOWANYMI ZESPOŁAMI ( PRZECIĄGANIE LINY )

***dabrowkasp@wp.pl***

**ZESTAW GIER I ZABAW**

1. ***BIEG SZTAFETOWY***

Pierwszy z rzędu, z pałeczką sztafetową w ręku, biegnie do półmetka, okrąża stojak

i wraca na linię startu przekazując pałeczkę kolejnemu uczestnikowi.

 Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: pałeczka sztafetowa, stojak (ustawiony na półmetku).

1. ***WYŚCIG PAJĄKÓW PRZODEM***

Pierwszy z rzędu wykonuje podpór tyłem i porusza się przodem do płotka z woreczkiem na brzuchu (ustawienie płotka w połowie drogi do półmetka).

Przechodzi pod płotkiem zostawia woreczek, wstaje i biegiem okrąża półmetek.

W drodze powrotnej przechodzi pod płotkiem, zabiera woreczek i trzymając woreczek w ręku dobiega do linii zmiany i przekazuje go następnemu zawodnikowi.

 Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.



**UWAGA –** jeżeli w trakcie wykonywania pajączków woreczek spadnie z brzucha, należy przerwać ćwiczenie, poprawić ułożenie woreczka i dalej kontynuować zadanie.

 Sprzęt: woreczek, płotek, stojak.

# *SADZENIE ZIEMNIAKÓW*

Zawodnicy biegnąc do półmetka, sadzą ziemniaki (woreczki) do rozłożonych na trasie trzech pierścieni ( ringo), okrążają tyczkę, wracając zbierają ziemniaki (woreczki)

i przekazują je na linii zmian następnemu zawodnikowi.

**UWAGA-** Woreczek powinien mieć kontakt z pierścieniem.

Jeżeli nie ma kontaktu z pierścieniem należy wrócić i poprawić sadzenie ziemniaka. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: 3 woreczki, 3 pierścienie, stojak.


# *.SLALOM Z PIŁKĄ ( DO KOSZYKÓWKI )*

Pierwszy zawodnik rozpoczyna bieg tocząc piłkę pomiędzy pachołkami do półmetka. Okrążając półmetek wraca na linię zmian slalomem trzymając piłkę w ręku.

Piłkę na linii zmian przekazuje następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół, który poprawnie i najszybciej wykona zadanie. Sprzęt: piłka lekarska (1kg), 3 pachołki, stojak


# *. SZTAFETA PARAMI*

Pierwsza para dziewczynka i chłopiec trzymając wspólnie szarfę biegną do półmetka.

Po jego obiegnięciu wracają na linię zmian wciąż trzymając szarfę. Szarfę na linii zmian przekazuje następnej parze, która wykonuje zadanie w ten sam sposób.

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie. Sprzęt: szarfa, stojak.

***6. BIEG W WORKACH***

Pierwszy zawodnik rozpoczyna bieg w worku, dobiega do półmetka ( stojak ), wychodzi z worka i biegnie na linię startu przekazując worek kolejnemu uczestnikowi. Wygrywa zespół który zadanie wykona jak najszybciej. Sprzęt: worki do skakania,stojak

***7. BIEG Z WORECZKIEM NA GŁOWIE***

Pierwszy zawodnik rozpoczyna bieg z woreczkiem położonym na głowie,

dobiega do półmetka ( stojak ), ściąga woreczek z głowy i jak najszybciej wraca

na linię startu przekazując woreczek kolejnemu zawodnikowi.

**Uwaga: Nie można trzymać woreczka ułożonego na głowie – rękoma.**



***8. SLALOM Z PIŁKĄ DO UNIHOKEJA***

Biegnąc slalomem między pachołkami zawodnik prowadzi piłkę kijem do unihokeja, obiega półmetek i wraca slalomem trzymając piłkę i kij w ręku. Piłkę i kij oddaje na linii zmian następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

 Sprzęt: kij i piłka do unihokeja, 3 pachołki , stojak.



