

PŁOCKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY 2016

INFORMATOR NR 1/2015

ORGANIZATOR:

URZĄD MIASTA PŁOCKA

przy współudziale

Płockiego Szkolnego Związku Sportowego

Płockiego Klubu Olimpijczyka

Miejskiego Zespołu Obiektów Sportowych

Płockiej Rady Sportu

PŁOCK

sierpień 2015

Spis treści	1
ANDRZEJ NOWAKOWSKI Prezydent Miasta Płocka	2
WOJCIECH MAJCHRZAK Prezes Zarządu Płockiego Szkolnego Związku Sportowego.....	3
RYSZARD OLCZUK Wiceprezes Zarządu Płockiego Klubu Olimpijczyka.....	4
1. Koordynatorzy Dyscyplin Sportu.....	5
2. Ogólne Założenia Programowe.....	5
2.1. CEL	5
2.2. ZADANIA	5
2.3. KIEROWNICTWO.....	6
2.4. ORGANIZATOR.....	6
3. Kategorie Wiekowe – Dyscypliny Sportu.....	6
3.1. SZKOŁY PODSTAWOWE - KATEGORIA 13 LAT I MŁODSI	6
3.2. GIMNAZJA - KATEGORIA 16 LAT I MŁODSI.....	6
3.3. SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE – 17 LAT I STARSI	7
4. Uczestnictwo	7
5. Harmonogram Działań Organizacyjnych	8
6. Ramowy Program Finałów.....	9
7. Sposób Przeprowadzenia Zawodów	9
8. Ocena Olimpiady.....	9
9. Nagrody	10
10. Postanowienia Końcowe	10
11. Regulamin Indywidualnych Dyscyplin Sportu	11
11.1. Lekkoatletyka – Dziewcząt i Chłopców	11
11.2. Pływanie – Dziewcząt i Chłopców	13
11.3. Badminton – Dziewcząt i Chłopców	15
11.4. Wioślarstwo – Dziewcząt i Chłopców	16
11.5. Tenis Stołowy - Dziewcząt i Chłopców	20
12. Zespołowe Gry Sportowe	21
12.1. Piłka Ręczna - Dziewcząt i Chłopców	22
12.2. Piłka Nożna - Dziewcząt i Chłopców	23
12.3. Koszykówka - Dziewcząt i Chłopców	25
12.4. Siatkówka - Dziewcząt i Chłopców	26
12.5. Unihokej - Dziewcząt i Chłopców	28



SZANOWNI PAŃSTWO!

Płock stawia na rozwój młodych talentów sportowych. Chcemy stworzyć im jak najlepsze warunki do treningu, rozbudowując i modernizując infrastrukturę sportową, a także dać możliwość startu w profesjonalnie przygotowanych zawodach. Naszym celem jest zachęcenie najmłodszych płocczan do uprawiania sportu, który rozwija ciało i umysł, uczy samodyscypliny, odpowiedzialności oraz wiary we własne możliwości.

Z taką myślą powstała Płocka Olimpiada Młodzieży. Dedykujemy ją uczniom płockich szkół – podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych – którzy są aktywni fizycznie i chcą rywalizować w duchu fair play. Zawodnicy swoje umiejętności sprawdzą w konkurencjach indywidualnych i drużynowych, w kilkunastu dyscyplinach. Będą musieli przejść przez gęste sito eliminacji, by uzyskać prawo startu w finałach. Poczują ducha prawdziwych igrzysk olimpijskich, biorąc udział w ceremonii otwarcia i zamknięcia zawodów, defiladzie reprezentacji oraz składając przysięgę olimpijską.

Mamy nadzieję, że udział w Olimpiadzie będzie dla młodych płocczan dobrą zabawą, dostarczy im dużą dawkę pozytywnych emocji i nowe doświadczenia. Po cichu liczymy również, że odkryjemy wielu wspaniałych zawodników na miarę przyszłych mistrzów olimpijskich i świata, a Płock stanie się kuźnią talentów.

Zapraszam uczniów i ich nauczycieli do sportowej rywalizacji i startu w Płockiej Olimpiadzie Młodzieży.

***Andrzej Nowakowski
Prezydent Miasta Płocka***



KOLEŻANKI I KOLEDZY NAUCZYCIELE!

DYREKTORZY SZKÓŁ!

Założenia programowe Płockiej Olimpiady Młodzieży korelują z zadaniami wychowania fizycznego i usportowieniem uczniów stawianym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Szkolny Związek Sportowy i Samorząd Miasta Płocka. Główne zadania wynikające z tego dla nas wszystkich to :

1. Promocja sportu i kultury fizycznej wśród młodzieży szkolnej ; promocja idei olimpizmu.
2. Współzawodnictwo płockich szkół w wybranych olimpijskich dyscyplinach sportu, uprawianych najczęściej w Płocku
3. Wyłonienie reprezentacji Płocka do współzawodnictwa w regionalnych i ogólnopolskich rozgrywkach sportowych oraz reprezentacji Miasta Płocka na Międzynarodowe Igrzyska Młodzieży Szkolnej.
4. Uaktywnienie szkół w realizacji zadań w zakresie sportu szkolnego, kultury fizycznej i sportu.
5. Organizacja jednej finałowej imprezy w kilkunastu dyscyplinach sportowych jednocześnie to podniesienie rangi i znaczenia imprezy, integracja oraz aktywizacja środowiska związanego z kulturą fizyczną i edukacją olimpijską.

Przekazując ten materiał prosimy na jego podstawie opracować własne programy przygotowań odpowiadające potrzebom i aspiracjom własnych środowisk: szkół i współpracujących z Wami stowarzyszeń sportowych.

Koleżanki i Koledzy, Proszę Państwa!

Wierzimy, że Wasze kompetencje, wieloletnie doświadczenie, zaangażowanie i wola działania na rzecz sportu dzieci i młodzieży przyczynią się do dalszego podnoszenia skuteczności naszych wspólnych działań dla rozwoju sportu szkolnego w środowisku szkół i miasta.

WOJCIECH MAJCHRZAK

Prezes Zarządu Płockiego
Szkolnego Związku Sportowego



SZANOWNI PAŃSTWO, DROGA MŁODZIEŻY!

W 2016 roku, w dalekim Rio de Janeiro rozgrywane będą Igrzyska XXXI Olimpiady. Igrzyska Olimpijskie - to największe sportowe święto na całym świecie! Wydarzenia na arenach olimpijskich z zapartym tchem będą śledzić miliony ludzi bez względu na płeć, rasę, religię i poglądy polityczne. Mam nadzieję, że na olimpijskich arenach nie zabraknie wychowanków płockich klubów sportowych, płockich trenerów, płockich szkół...

Od 1972 roku – roku Igrzysk Olimpijskich w Monachium do Igrzysk Londyn-2012 – w tym święcie biorą udział płocki sportowcy, którzy swoją karierę sportową zaczęli od sportu szkolnego. Niektórzy z nich walczyli na olimpijskich arenach wielokrotnie. Wśród nich było 12 wioślarzy, 2 zawodników piłki ręcznej, piłkarz nożny, badmintonista oraz 3 tenisistów na wózkach – uczestników Igrzysk Paraolimpijskich. Było ich w sumie 19 a sześciu z nich zdobyło medale olimpijskie. Byli to: JERZY KRASKA – złoty medal w piłce nożnej IO Monachium – 1972 oraz wioślarze: GRZEGORZ STELLAK – brązowy medal IO Moskwa – 1980 i WOJCIECH JANKOWSKI, TOMASZ TOMIAK, JACEK STREICH, MICHAŁ CIEŚLAK – brązowi medaliści IO Barcelona – 1992.

Organizatorzy Płockiej Olimpiady Młodzieży – 2016 pragną przybliżyć wszystkim ludziom sportu w Płocku a szczególnie młodzieży szkolnej - ideę olimpijską. Stworzone przez Pierre de Coubertina „fundamentalne zasady olimpizmu” stały się dla całej społeczności świata, a szczególnie młodzieży, w tym niepełnosprawnej – uniwersalną filozofią życia, chwalcą i łączącą w zrównoważoną całość jakość ciała, woli i umysłu. Łącząc sport z kulturą i edukacją, olimpizm dąży do stworzenia sposobu życia opartego na radości z wysiłku, wychowawczych wartościach dobrego przykładu, odpowiedzialności społecznej i poszanowaniu uniwersalnych podstawowych zasad etycznych. Teraz, gdy ww. wartości, wydawać by się mogły jako ponadczasowe ulegają dewaluacji, sport jest sposobem na przeniesienie w życie młodych ludzi wielu istotnych cech charakteru, takich jak pracowitość, wytrwałość w dążeniu do określonego celu, honor, uczciwość, szacunek dla drugiego człowieka, umiejętność pokonywania trudności życiowych, wyciągania wniosków zarówno z sukcesów, jak i porażek. Sport hartuje charakter młodego człowieka, przygotowuje go do godnego życia w XXI wieku.

Liczę na niezawodny i liczny udział młodzieży w Płockiej Olimpiadzie Młodzieży. Liczę na olimpijską rywalizację na płockich arenach sportowych w myśl zasady, że „nieważny jest wynik, ważny jest udział”. Liczę na wsparcie nauczycieli i dyrektorów szkół; trenerów i działaczy sportowych współpracujących ze szkołami. Razem możemy wychować w Płocku kolejnych OLIMPIJCZYKÓW!

RYSZARD OLCZUK

Wiceprezes Zarządu
Płockiego Klubu Olimpijczyka

1. KOORDYNATORZY DYSCYPLIN SPORTU

1.	PIOTR MIESZKOWSKI	ds. lekkiej atletyki
2.	JACEK KAROLAK	ds. wioślarstwa
3.	RAFAL WERESZCZKA	ds. tenisa stołowego
4.	MAGDALENA KOBA	ds. badmintonu
5.	PAWEŁ POWICHROWSKI	ds. pływania
7.	KATARZYNA WRÓBEL	ds. unihokeja
8.	DARIUSZ KLUGE	ds. piłki nożnej
9.	DOROTA STĘPNIAK	ds. koszykówki
10.	ARTUR NIEŚLUCHOWSKI	ds. piłki ręcznej
11.	JACEK ŁAZOWY	ds. siatkówki

2. OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

2.1. CEL

- aktywne uczestnictwo dzieci i młodzieży w szkolnych i międzyszkolnych imprezach sportowych stanowiących kontynuację celów i zadań ogólnego wychowania fizycznego i zdrowotnego,
- przeciwdziałanie postępującym zjawiskom patologicznym poprzez uczestnictwo dzieci i młodzieży w zajęciach rekreacyjnych i sportowych oraz w imprezach i zawodach sportowych,
- tworzenie każdemu dziecku warunków do czynnego uczestnictwa w różnych formach zajęć sportowych,
- popularyzacja i upowszechnienie sportu i kultury fizycznej oraz idei olimpizmu wśród ogółu dzieci i młodzieży.

2.2. ZADANIA

- poszerzenie procesu systematycznego szkolenia dzieci i młodzieży z uwzględnieniem ich rozwoju biologicznego;
- ocena szkół, uczniowskich klubów sportowych działających w szkole;

- rozwój dyscyplin olimpijskich poprzez włączenie dzieci i młodzież do współzawodnictwa sportowego.

2.3 KIEROWNICTWO

Ogólne kierownictwo nad przygotowaniem i przebiegiem Płockiej Olimpiady Młodzieży sprawuje Komitet Organizacyjny powołany przez Prezydenta Miasta Płocka przy współudziale Płockiego Klubu Olimpijczyka i Płockiego Szkolnego Związku Sportowego.

2.4. ORGANIZATOR

Bezpośrednim organizatorem jest Urząd Miasta Płocka przy współudziale Płockiego Klubu Olimpijczyka, Płockiego Szkolnego Związku Sportowego przy ścisłej współpracy z Wydziałem Sportu i Rekreacji UM Płocka, Miejskim Zespołem Obiektów Sportowych, związkami sportowymi i klubami sportowymi z dyscyplin sportu biorących udział w Płockiej Olimpiadzie Młodzieży.

3. KATEGORIE WIEKOWE – DYSCYPLINY SPORTU

3.1 SZKOŁY PODSTAWOWE - KATEGORIA 13 LAT I MŁODSI

- czwórbój dziewcząt i chłopców;
- mini piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- mini koszykówka dziewcząt i chłopców;
- mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- mini piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- pływanie dziewcząt i chłopców;
- badminton dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- wioślarstwo halowe dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców.

3.2 GIMNAZJA - KATEGORIA 16 LAT I MŁODSI

- 1a indywidualnie: dziewcząt i chłopców (dla I i II klas i dla III klasy);
- pływanie dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna chłopców i 5-tki dla dziewcząt;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;

- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- badminton dziewcząt i chłopców;
- wioślarstwo halowe dziewcząt i chłopców.

3.3 SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE – 17 LAT I STARSI

- la dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- siatkówka dziewcząt i chłopców;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- pływanie dziewcząt i chłopców;
- badminton dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- wioślarstwo halowe dziewcząt i chłopców

4. UCZESTNICTWO

4.1. W PŁOCKIEJ OLIMPIADZIE MŁODZIEŻY PRAWO STARTU MAJĄ UCZNIOWIE PŁOCKICH SZKÓŁ:

- szkoły podstawowe - kategoria wiekowa do 13 lat i młodsi;
- gimnazja – kategoria wiekowa 16 lat i młodsi;
- szkoły średnie – uczniowie dziennych szkół ponad gimnazjalnych

4.2. We wszystkich kategoriach wiekowych i wszystkich dyscyplinach zespół składa się z uczniów jednej szkoły.

4.3. Prawo reprezentowania szkoły mają uczniowie, którzy w danym roku szkolnym rozpoczęli naukę nie później niż 1 października.

4.4. Obowiązuje ścisły podział na kategorie wiekowe.

4.5. Przy weryfikacji dokumentów wymagana będzie imienna lista potwierdzona przez Dyрекcję Szkoły zawierająca : nazwisko i imię, datę urodzenia zawodników/czek, nazwisko i imię nauczyciela lub dorosłego opiekuna i pielęgniarki szkolnej.

4.6. Do zawodów dopuszczani będą uczniowie/ce bez dodatkowych badań lekarskich posiadający grupę dyspenseryjną A lub B uczestniczący czynnie w zajęciach wychowania fizycznego oraz uczniowie posiadający licencje zawodnicze polskich związków sportowych.

4.7. Uczeń szkoły może brać udział tylko w dwóch dyscyplinach sportu – jednej grze zespołowej plus jednej dyscyplinie indywidualnej. Udział tego samego ucznia w kilku dyscyplinach sportowych jest wykluczony pod karą dyskwalifikacji drużyn.

5. HARMONOGRAM DZIAŁAŃ ORGANIZACYJNYCH

Lp.	NAZWA ZADANIA	TERMIN	ZESPÓŁ ODPOWIEDZIALNY ZA REALIZACJĘ
1.	WYBÓR DYSCYPLIN SPORTOWYCH DO UDZIAŁU W IMPREZIE FINAŁOWEJ	do 30 czerwca 2015r	Płocki Szkolny Związek Sportowy (PSZS) - po konsultacjach ze stowarzyszeniami sportowymi przy współpracy z Klubem Olimpijczyka (KOL) i Płockiej Rady Sportu (POS)
2.	POWOŁANIE KOMITETÓW: HONOROWEGO I ORGANIZACYJNEGO	do 30 września 2015r	PREZYDENT MIASTA PŁOCKA – NA WNIOSEK: PSZS I KOL.
3.	PRZEDSTAWIENIE ZAINTERESOWANYM KALENDARZA ELIMINACJI – ZASAD I REGULAMINÓW ELIMINACJI W POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLINACH SPORTU (podczas uroczystości podsumowania 2015 i inauguracji 2016 roku współzawodnictwa – aula UMP	3 września 2015r	PSZS; WYDZIAŁ EDUKACJI UM; WYDZIAŁ SPORTU I REKREACJI; MZOS
4.	USTALENIE OBIEKTÓW DO PRZEPROWADZENIA ELIMINACJI W POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLINACH SPORTU	do 15 września 2015r	MZOS
5.	OPRACOWANIE KOSZTORYSU ELIMINACJI W 2015R	30.09.15	KOMITET ORGANIZACYJNY
6.	OPRACOWANIE: <ul style="list-style-type: none"> • PROGRAMU CEREMONII OTWARCIA I ZAKOŃCZENIA IMPREZY • SZCZEGÓŁOWEGO PROGRAMU IMPREZY FINAŁOWEJ • KOSZTORYS ORGANIZACJI IMPREZY FINAŁOWEJ • PRZYGOTOWANIE PROJEKTU BUDŻETU OLIMPIADY ODPOWIEDNIEJ 	30 września 2015	KOMITET ORGANIZACYJNY
7.	USTALENIE OBIEKTÓW DO IMPREZY FINAŁOWEJ	30 października 2015	KOMITET ORGANIZACYJNY
8.	ZAKOŃCZENIE ELIMINACJI SZKOLNYCH - DYSCYPLINY HALOWE (koszykówka, siatkówka, unihokej, piłka ręczna, pływanie, badminton, tenis stołowy)	29 lutego 2016r	KOMITET ORGANIZACYJNY
9.	FINAŁY W DYSCYPLINACH HALOWYCH	5-6-7 MARZEC 2016	KOMITET ORGANIZACYJNY
10.	ZAKOŃCZENIE ELIMINACJI SZKOLNYCH – DYSCYPLINY LETNIE (piłka nożna, lekkoatletyka, wioślarstwo,)	30 kwietnia 2016	KOMITET ORGANIZACYJNY
11.	FINAŁY PŁOCKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY	6-7-8 MAJA 2016	KOMITET ORGANIZACYJNY

5.1 ZGŁOSZENIA SZKÓŁ DO ZAWODÓW – DO 30 WRZEŚNIA 2015 ROKU (TERMIN OSTATECZNY)

5.2 ELIMINACJE W POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH – SZCZEGÓŁOWE TERMINU USTALAJĄ KOORDYNATORZY DYSCYPLIN SPORTOWYCH

6. RAMOWY PROGRAM FINAŁÓW

- 5.03.2016 – uroczyste otwarcie finałów w dyscyplinach halowych
- 5 – 7. 03.2016 – finały w dyscyplinach halowych
- 6.05.2016 – Stadion Miejski – OTWARCIE PŁOCKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY(ceremoniał olimpijski, defilada z udziałem wszystkich uczestników Płockiej Olimpiady Młodzieży, przysięga olimpijska, apel olimpijski, zapalenie znicza, występy artystyczne)
- 7.05.2016 – rozgrywki finałowe w poszczególnych dyscyplinach sportowych.
- 8.05.2016 – rozgrywki finałowe w poszczególnych dyscyplinach sportowych - zakończenie Olimpiady, wręczenie medali i pucharów, zgaszenie znicza

UWAGA!

Szczegółowy program finałów Płockiej Olimpiady Młodzieży zostanie opracowany po otrzymaniu zgłoszeń do imprezy (po 30.09.2015r).

7. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

- Obowiązują szczegółowe regulaminy dla każdej dyscypliny sportowej – patrz pkt.15 informatora nr 1 /2015 Płockiej Olimpiady Młodzieży;
- W grach zespołowych przy zgłoszeniu dużej ilości szkół do 30 września 2015 roku przeprowadzone zostaną eliminacje. Przy zgłoszeniu małej liczby szkół zostaną rozegrane tylko finały.

8. OCENA OLIMPIADY

Organizatorzy zawodów finałowych Olimpiady dokonają jej oceny (punktacji) osobno dla każdej kategorii wiekowej i w każdej dyscyplinie sportowej. Suma wszystkich punktów zdecyduje o miejscu jakie w klasyfikacji zespołowej zajmie dana szkoła.

8.1. ZASADY NALICZANIA PUNKTÓW:

I miejsce – 15 pkt.	II miejsce – 13 pkt.	III miejsce – 11 pkt.	IV miejsce - 9 pkt.
V miejsce -- 8 pkt.	VI miejsce – 7 pkt.	VII miejsce – 6 pkt.	VIII miejsce – 5 pkt.
IX miejsce – 4 pkt.	X miejsce – 3 pkt.	XI miejsce – 2 pkt.	XII miejsce – 1 pkt.

9. NAGRODY

Za osiągnięte wyniki we współzawodnictwie nagrody otrzymują:

9.1 SZKOŁY (W KLASYFIKACJI OGÓLNEJ Z PODZIAŁEM NA SZKOŁY PODSTAWOWE, GIMNAZJA i ponad gimnazjalne)

- za miejsca I - III – puchary
- za miejsca I – VI – dyplomy

9.2 Zawodnicy:

za miejsca I – III – medale

9.3 W poszczególnych dyscyplinach sportu szkoły otrzymują puchary i dyplomy za miejsca I-III

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- W sprawach szczegółowych dotyczących interpretacji postanowień regulaminu lub w sprawach nim nie objętych decydują organizatorzy – sędziowie główni poszczególnych dyscyplin sportowych w porozumieniu z komisarzem Płockiej Olimpiady Młodzieży.
- Nie będą rozpatrywane protesty wynikające z pracy sędziów. Obowiązuje generalna zasada i wiara w uczciwość uczestników i organizatorów. W przeciwnym wypadku winni będą wykluczani z zawodów.
- Prawo dokonywania zmian regulaminowych przysługuje wyłącznie głównym organizatorom Olimpiady tj. Płockiemu Klubowi Olimpijczyka i Płockiemu Szkolnemu Związkowi Sportowemu.

11. REGULAMIN INDYWIDUALNYCH DYSCYPLIN SPORTU (OBJĘTYCH PROGRAMEM POM)

ZASADA OGÓLNA : wszystkie zawody rozegrane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami polskich związków sportowych dla poszczególnych kategorii wiekowych i zgodnie z niniejszymi regulaminami.

11.1 LEKKOATLETYKA – DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

- 1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – PIOTR MIESZKOWSKI**
- 2. TERMINY ELIMINACJI: USTALA KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU**
- 3. OBIEKTY: stadion im. Bernarda Szymańskiego**
- 4. SZKOŁY PODSTAWOWE - CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY**

4.1. PROGRAM ZAWODÓW :

- bieg 60 m;
- rzut piłeczką palantową (do 150 g.);
- bieg : 600 m dziewcząt; 1000 m chłopców;
- skok (dla całego zespołu) w dal ze strefy lub wzwyż.

4.2. UCZESTNICTWO :

W zawodach prawo startu mają reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 6 dziewcząt i 6 chłopców w wieku 13 lat i młodsi.

4.3. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW :

Zawody zostaną rozegrane w ciągu 1-go dnia: 1 dzień dziewczęta; 2 dzień chłopcy

Kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna.

a/ 60 m

Bieg będzie rozgrywany w seriach na czas. Zawodnicy startują z bloków startowych i winni biec po przydzielonym im torze od startu do mety . Zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim fałstarcie zachowując prawo startu w następnych konkurencjach.

b/ skok w dal

Strefa odbicia jest częścią rozbiegu, posypana kredą. Szerokość strefy równa się szerokości rozbiegu, a długość wynosi 100 cm. Końcem strefy powinna być belka z plasteliną. W skład strefy nie wchodzi plastelina. Każdy zawodnik/czka ma prawo do trzech prób. Pomiaru dokonujemy od najbliższego śladu pozostawionego przez czubek buta w strefie. Jeżeli zawodnik odbije się przed strefą, pomiaru dokonujemy od początku strefy. Pozostałe przepisy jak w skoku w dal.

c/ skok wzwyż

Pierwsza wysokość ustalana jest bezpośrednio przed konkursem, przy czym w zawodach obowiązują następujące wysokości :

- dziewczęta do 140 cm co 5 cm powyżej co 3 cm;
- chłopcy do 160 cm co 5 cm powyżej co 3 cm;

Przekroczenie płaszczyzny skoku (na zewnątrz stojaków), bez strącenia poprzeczki nie powoduje zaliczenia próby jako nieudanej. W przypadku strącenia po prawidłowo wykonanym skoku, nie należy próby zaliczyć jako nieważnej, lecz poinformować (ostrzec) zawodnika, że w przypadku powtórzenia się takiej sytuacji skok uznany zostanie za „nieważny”.

d/ rzut piłeczką palantowa

Rzut wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu. Każdy zawodnik/czka ma prawo do wykonania jednego rzutu próbnego, a następnie trzy rzuty w konkursie.

Odległość uzyskaną przez zawodnika/czkę ocenia sędzia z dokładnością do pół metra. Liczy się najlepszy rezultat. Pomiaru dokonujemy w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika/czki.

4.4. PUNKTACJA :

Wyniki przelicza się na punkty wg tabel czwórbojowych. Suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika. Na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5-ciu najlepszych zawodników/czek (z sześciu startujących). W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez dwie lub więcej szkół przyznaje się miejsca dzielone. Przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące I - III miejsce, O wyższej lokacie decyduje wynik w 4-boju najlepszego zawodnika/czki.

5. GIMNAZJA + SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE

5.1. PROGRAM ZAWODÓW :

klasy I – II :

- dziewczęta - 100,300,600,skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą, sztafeta 4 x 100 m.
- chłopcy - 100,300, 1000, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą, sztafeta 4x100 m.

klasy III :

- dziewczęta - 100, 200, 400, 800, skok w dal, skok w wzwyż, pchnięcie kulą, sztafety: 4x100 i olimpijska (800, 400, 200, 100),
- chłopcy -100, 200, 400, 800, 1500, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą, sztafety: 4x100 i olimpijska (800, 400, 200, 100).

5.2. SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE :

- dziewczęta - 100m, 400m, 800m, skok w dal, kula(4kg), sztafeta 4x100m
- chłopcy - 100m, 400m, 1500m, skok w dal, kula(5kg), sztafeta 4x100m

O wadze kuli w wyżej wymienionych kategoriach wiekowych decydują aktualne przepisy PZLA.

5.3. UCZESTNICTWO :

Zawodnik/czka może brać udział w jednej konkurencji i w jednej sztafecie. Do jednej konkurencji można zgłosić maksimum 3 zawodników/czek i po jednej sztafecie.

5.4. PUNKTACJA :

Współzawodniczą osobno dziewczęta i chłopcy. Suma punktów uzyskanych przez szkołę w klasach I – II i III daje końcowy wynik danej szkoły. Obowiązuje następująca punktacja :

I m	9 pkt	VIII – IX m	3 pkt
II m	7 „	X – XI m	2 „
III m	6 „	XII m	1 „
IV – V m	5 „		
VI – VII m	4 „		

Troje zawodników/czek w każdej konkurencji I jednej sztafecie kwalifikuje się do zawodów rejonowych.

11.2 PŁYWANIE – DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – PAWEŁ POWICHROWSKI
2. TERMINY ELIMINACJI: **USTALA KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU**
3. OBIEKTY: pływalnie: Podolanka, Kobylanka i Jagiellonka
4. PROGRAM

4.1. SZKOŁY PODSTAWOWE:

- sztafeta 8x25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców
- indywidualnie :
 - 25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców -- klasy III – IV
 - 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców -- klasy III – IV
 - 50 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców -- klasy V – VI
 - 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców -- klasy V – VI

4.2.GIMNAZJA

- sztafeta 6x25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców
- indywidualnie :

50 m grzbietowym kl. I dziewcząt i chłopców

50 m dowolnym kl. I dziewcząt i chłopców

50 m klasycznym kl. II dziewcząt i chłopców

50 m dowolnym kl. II dziewcząt i chłopców

50 m klasycznym kl. III dziewcząt i chłopców

50 m dowolnym kl. III dziewcząt i chłopców

4.3. SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE

50m dowolny dziew. i chłopcy

50m grzbiet - " -

50m klasyczny - " -

sztafeta 4 x 25m dziewcząt i chłopców stylem dowolnym

4. UCZESTNICTWO :

- W zawodach startują zespoły 8-mio osobowe – po dwie osoby z każdej klasy od III-ciej do VI-tej, wszyscy z jednej szkoły.

- W konkurencjach indywidualnych startują po jednym/nej z klasy III i IV na dystansie 25 m stylem grzbietowym i po jednej stylem dowolnym analogicznie z klas V – VI na dystansie 50 m dowolnym i grzbietowym oraz zespoły Gimnazjów 6-cio osobowe – po dwie osoby z każdej kolejnej klasy.

- W szkołach ponadgimnazjalnych – startują 10 osobowe.

-Zasady startów indywidualnych jak w szkołach podstawowych.

6. SPOSOBY PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW :

- zawody zostaną przeprowadzone seriami na czas;
- start do biegu sztafetowego następuje po gwizdku sędziego, skokiem dowolnym ze słupka startowego ; start do kolejnego odcinka od strony płytkiej basenu następuje z wody;
- kolejni zawodnicy/czki rozpoczynają swój odcinek sztafety dopiero po uprzednim dotknięciu ściany przez zawodnika/czkę kończącego swój odcinek;
- przedwczesny start powoduje dyskwalifikację sztafety.

7. PUNKTACJA :

Obowiązuje łączna punktacja szkół tj. za sztafetę i konkurencje indywidualne wg zasady :
suma czasów sztafety i konkurencji indywidualnych.

11.3 BADMINTON – DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – MAGDALENA KOBA
2. TERMIN ZAWODÓW: **USTALA KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU**

2.1. 6.03.2016 - preferowany termin rozegrania turnieju głównego

2.2. Turniej eliminacyjny wskazany wyłącznie przy dużej ilości zgłoszeń.

3. MIEJSCE ZAWODÓW: Sala gimnastyczna ZST 70 Płock ul. Kilińskiego 4

5. ZASADY UCZESTNICTWA :

Prawo startu w POM mają uczniowie płockich szkół, w tym zawodnicy posiadający licencje PZBad.

6. SYSTEM ZAWODÓW:

- 6.1. Zawody zostaną rozegrane wyłącznie w grach pojedynczych.
- 6.2. System zawodów jest uzależniony od ilości zgłoszeń (grupowo-pucharowy bądź pucharowy).
- 6.3. W zawodach obowiązują aktualne przepisy gry wg PZBad z zastrzeżeniem, że przy dużej ilości zgłoszeń w fazie grupowo- pucharowej sety mogą być skrócone do 11 punktów.
- 6.4. W zawodach obowiązuje rozstawienie zawodników wg aktualnej listy rankingowej PZBad.

7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- 7.1. Lotki do gry zapewnia organizator.
- 7.2. Dla zawodników niezrzeszonych organizator zalewni wypożyczenie rakiet badmintonowych.

11.4 WIOŚLARSTWO – DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCIPLINY SPORTU – JACEK KAROLAK

2. ELMINACJE:

2.1. Szkoły podstawowe: „II Sztafeta Olimpijska” - 13.11. 2015 – Zespół Szkół Technicznych

2.2. Gimnazja i Szkoły ponadgimnazjalne: „XXIV Płockie Ergowiośle” – 27.02.2016 –

Zespół Szkół Technicznych

3. FINAŁY: Stadion Miejski im. BERNARDA SZYMAŃSKIEGO w Płocku 7 maja 2016. Startują:

3.1. 8 najlepszych sztafet (dziewcząt i chłopców) wyłonionych podczas Sztafety Olimpijskiej (szkoły podstawowe);

3.2. 8 najlepszych dziewcząt i 8 najlepszych chłopców w kategorii gimnazjum wyłonionych podczas „Płockich Ergowioseł”;

3.3. 8 najlepszych kobiet i 8 najlepszych mężczyzn ze szkół średnich wyłonionych podczas „Płockich Ergowioseł”.

4. SZKOŁY PODSTAWOWE - REGULAMIN ZAWODÓW NA ERGOMETRACH WIOŚLARSKICH – „SZTAFETA OLIMPIJSKA”

4.1. TEREMIN i MIEJSCE:

Zawody odbędą się w dniu 13 listopada 2015r (piątek) w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Technicznych w Płocku, ul Kilińskiego 4 i przeznaczone są dla uczniów płockich szkół podstawowych. Planowane rozpoczęcie imprezy – godzina 11:00.

4.2. KIEROWNICTWO I ORGANIZACJA IMPREZY:

Organizatorem zawodów jest Płockie Towarzystwo Wioślarskie, Płocki Klub Olimpijczyka oraz Zespół Szkół Technicznych - Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Płocku. Komisję sędziowską powołuje organizator imprezy.

4.3. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- Zawody odbędą się na ergometrach wioślarskich typu Concept II na dystansach: 200m + 400m + 600m + 800m.
- W zawodach startują czteroosobowe sztafety – jedna osoba na ww. dystansie.

- Zwycięzcą zostaje sztafeta, która uzyska najlepszy czas łączny, zmierzony przez każdy ergometr spośród wszystkich startujących w sztafecie zawodników.
- Zawody rozgrywane będą w kategorii dziewcząt i chłopców.

4.4. UCZESTNICZY:

- Uczennice i uczniowie płockich szkół podstawowych – czteroosobowe sztafety dziewcząt i chłopców zgłoszone do zawodów zgodnie z pkt.V.1-2 niniejszego regulaminu.
- wyborze dystansu dla uczestnika (-czki) sztafety decyduje opiekun. Kolejność startu należy podać w zgłoszeniu – zgodnie pkt.5.2. niniejszego regulaminu.

4.5. ZGŁOSZENIA

- Termin zgłoszeń do zawodów mija 06.11.2015 r
- Imienne zgłoszenia należy przesłać drogą elektroniczną (e-mailem) na adres: ptw.1882@wp.pl z podaniem nazwy szkoły lub klubu, składu sztafety z podziałem na dystanse; (np. SP nr 1 – 200m Jan Kowalski; 400m – Andrzej Zieliński; 600m – Kazimierz Nowak, 800m – Bartek Jankowski) lub pocztą na adres: Płockie Towarzystwo Wioślarskie, 09-400 Płock, ul. Kawieckiego 1a
- Ewentualne zmiany w zgłoszeniach przyjmowane będą przez Komisję sędziowską do godziny 10:00.
- Za prawidłowość zgłoszeń szkół odpowiadają dyrektorzy szkół lub osoby przez nich upoważnione. Zgłoszenia muszą spełniać kryteria udziału uczniów w zawodach międzyszkolnych.
- Otwarcie imprezy – połączone z defiladą uczestników – planowane jest o godzinie 11:00. Pierwszy start – godzina 11:30.
- Wszelkie sprawy sporne nieobjęte niniejszym regulaminem rozstrzyga komisja w składzie: sędzia główny zawodów, przedstawiciel organizatora i przedstawiciel uczestników zawodów niezainteresowany kwestią sporną.

4.6. NAGRODY

- Puchary dla szkół za trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji końcowej wśród dziewcząt i chłopców.
- Medale dla zawodników za trzy pierwsze miejsca w sztafetach dziewcząt i chłopców.

5. GIMNAZJA I SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE - REGULAMIN XIV PŁOCKICH ERGOWIOSEŁ 2016 MEMORIAŁ KAZIMIERZA MŁYNARKIEWICZA

5.1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

Zawody zostaną przeprowadzone dwuetapowo:

- I etap - eliminacje do imprezy głównej, tzn. Mistrzostw Szkół Gimnazjalnych, rozegrane zostaną na terenie gimnazjów w terminie od 8 do 26 lutego 2016 roku.

- Gimnazja, zainteresowane rozegranie eliminacji – Mistrzostw Szkoły, zgłaszają się do udziału w imprezie ustalając z PTW termin rozegrania imprezy w swojej szkole. PTW ze swej strony zapewnia ergometry, ich transport i obsługę.
- Udział szkół gimnazjalnych w eliminacjach nie jest konieczny i nie dyskwalifikuje szkoły z udziału w finałach.
- Eliminacje nie dotyczą szkół ponadgimnazjalnych.
- II etap - Finały -odbędą się w dniu marca 2016 roku w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Technicznych w Płocku. Początek zawodów o godzinie 10:00. Program w załączeniu.

5.2. CEL IMPREZY

1. Współzawodnictwo sportowe w masowej imprezie sportowo-rekreacyjnej młodzieży szkolnej i akademickiej oraz zawodników wyczynowych, weteranów wioślarstwa, niepełnosprawnych, dziennikarzy, nauczycieli, służb mundurowych, VIP-ów.
2. Promocja wioślarstwa halowego, jako formy współzawodnictwa sportowego i rekreacyjnego.
3. Uczczenie pamięci patrona imprezy, Kazimierza Młynarkiewicza – wieloletniego dyrektora ZSZ nr 7, działacza sportu szkolnego.

5.3. ORGANIZATOR IMPREZY

Organizatorem imprezy jest Płockie Towarzystwo Wioślarskie w partnerstwie z Urzędem Miasta Płocka, przy współudziale Zespołu Szkół Technicznych w Płocku. Komisję sędziowską powołuje organizator.

5.4. UCZESTNICZY IMPREZY

W Finale XXIV Płockich Ergowioseł 2016, wystąpią:

1. Trzyosobowe reprezentacje szkół gimnazjalnych (dziewcząt i chłopców).
2. Trzyosobowe reprezentacje szkół ponadgimnazjalnych (dziewcząt i chłopców).

UWAGA – każda szkoła jeden zespół kobiet i jeden mężczyzn.

5.5. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW.

1. Zgłoszenia swojego gimnazjum do eliminacji – mistrzostw szkoły, można ustalić z Płockim Towarzystwem Wioślarskim dzwoniąc pod nr telefonu: 24 262 49 24, godz.7-15.
2. Zgłoszenia do II etapu zawodów (finałów), na załączonych drukach, należy przesłać do dnia

19 lutego 2016 roku na adres:

Płockie Towarzystwo Wioślarskie

09-402 Płock, ul. Juliusza Kawieckiego 1a

lub e-mailem: ptw.1882@wp.pl

3. Na zgłoszeniach reprezentacji szkół – osoba zgłaszająca do zawodów potwierdza swoim podpisem tożsamość zawodnika oraz zgodę lekarza do uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego i sportu.

5.6. KLASYFIKACJA I NAGRODY

- W zawodach gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych oraz wyższych uczelni prowadzone będą dwie klasyfikacje: drużynowa i indywidualna. Do klasyfikacji drużynowej (oddzielnie kobiet i mężczyzn) zaliczone zostaną trzy wyniki indywidualne uzyskane przez reprezentantów szkoły.
- Trzy najlepsze zespoły w klasyfikacji kobiet i mężczyzn w zawodach dla szkół gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych i uczelni – otrzymują puchary.
- Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji indywidualnej kobiet i mężczyzn w zawodach dla szkół gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych i uczelni – otrzymują medale.

5.7. INFORMACJE DODATKOWE.

1. Program minutowy finałów zostanie dostarczony uczestnikom imprezy po zamknięciu zgłoszeń (tylko e-mailem, jeśli będzie podany na zgłoszeniu)
2. W sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie decyduje komisja w składzie:
 - Sędzia główny zawodów,
 - Przedstawiciel organizatora,

11.5 TENIS STOŁOWY - DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – RAFAŁ WERESZCZAKA

2. TERMINY ELIMINACJI: **USTALA KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU**

3. OBIEKTY: SALA MZOS - PŁOCK, ul. KORCZAKA

4. ZASADY UCZESTNICTWA

4.1. Uczestniczą uczniowie płockich szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich zgłaszani przez szkoły lub kluby sportowe. W rozgrywkach obowiązują przepisy Polskiego Związku Tenisa Stołowego.

4.2. Uczestnik może reprezentować zarówno szkołę jak i klub sportowy.

5. KONKURENCJE (KATEGORIE WIEKOWE).

- szkoły podstawowe - dziewczęta i chłopcy osobno
- szkoły gimnazjalne - dziewczęta i chłopcy osobno
- szkoły średnie - dziewczęta i chłopcy osobno

6. SYSTEM ROZGRYWEK

- W ramach eliminacji rozgrywane są trzy turnieje ogólnomiejskie, każdy punktowany wg. zasad punktacji Wojewódzkich Turniejów Kwalifikacyjnych Mazowieckiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego. Po trzech turniejach w każdej kategorii wyłaniana jest pierwsza szesnastka zawodników, którzy kwalifikują się do finału.
- Turniej POM rozgrywany jest systemem radzieckim do dwóch porażek z grą o trzecie miejsce po lewej stronie i z grami systemem pucharowym do ustalenia miejsc 5, 6, 7, 8.
- W przypadku, gdy w danej kategorii zgłosi się do 5 zawodników/zawodniczek turniej rozgrywa się systemem gier "każdy z każdym".
- W przypadku zgłoszenia się od 6 do 10 zawodników w danej kategorii, turniej rozgrywa się systemem mieszanym (grupowym/pucharowym) podział na dwie grupy, w których rozgrywa się mecze systemem każdy z każdym celem wyłonienia zawodników do awansu do fazy pucharowej w której bierze udział czterech bądź ośmiu zawodników.
- W przypadku zgłoszenia się powyżej 10 zawodników turniej rozgrywa się systemem radzieckim. Turniej finałowy POM rozgrywa się systemem radzieckim, ale bez rozgrywania meczu o trzecie miejsce - są dwa trzecie miejsca i dwa brązowe medale.
- W pierwszym turnieju rozstawienie zawodników do losowania następuje wg. klasyfikacji MOZTS z poprzedniego sezonu - dla szkół podstawowych - kategorii młodzik, dla szkół gimnazjalnych - kategorii junior, dla szkół średnich - kategorii senior. Rozstawienia w kolejnych turniejach, włącznie z turniejem finałowym, dokonuje się na podstawie zdobytych punktów w POM.

12. ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

PROGRAM:

SZKOŁY PODSTAWOWE - MINI GRY DLA GRUPY 13 LAT I MŁODSI

- mini koszykówka dziewcząt i chłopców;
- mini piłka nożna (szóstki piłkarskie) – dziewcząt i chłopców;
- mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- mini piłka siatkowa (czwórki) dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców.

GIMNAZJA - ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE (DUŻE) DLA GRUPY 16 LAT I MŁODSI

- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna (szóstki piłkarskie) – dziewcząt i chłopców;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców.

SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE (DUŻE)

- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców.

UCZESTNICTWO:

W każdej z gier maja prawo uczestniczyć uczniowie jednej szkoły w składzie:

• mini koszykówka	12 zawodników/czek;
• mini piłka nożna	10 zawodników/czek;
• mini piłka ręczna	14 zawodników/czek;
• mini piłka siatkowa	10 zawodników/czek;
• unihokej (13 lat i młodsi)	12 zawodników/czek;
• koszykówka	12 zawodników/czek;
• piłka nożna	10 zawodników/czek
• piłka nożna ponadgimnazjalne	18 zawodników/czek
• piłka ręczna	14 zawodników/czek;
• piłka siatkowa	12 zawodników/czek;
• unihokej (16 lat i młodsi)	12 zawodników/czek.

UWAGA :

Rocznik początkowy w poszczególnych kategoriach wiekowych liczy się od stycznia tj. od drugiej części kalendarzowej roku szkolnego.

12.1 PIŁKA RĘCZNA - DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – ARTUR NIEŚŁUCHOWSKI
2. TERMINY ELIMINACJI: **USTALA KOORDYNATOR DYSCYPLINY**
3. OBIEKTY: SZKOŁY PODSTAWOWE – hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 16
GIMNAZJA I SZKOŁY PODSTAWOWE – hala sportowa zespołu Szkół Technicznych
4. SZKOŁY PODSTAWOWE - MINI PIŁKA RĘCZNA

4.1. PRZEPISY GRY :

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami ZPRP z ułatwieniami :

- na boisku może znajdować się łącznie z bramkarzem 7 zawodników/czek;
- piłka nr „1”;
- czas gry 2 x 12 minut i 5 minut przerwy;
- sposób krycia : w I połowie system gry w obronie „każdy swego”; w II połowie dowolny system obrony;
- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu;
- obowiązuje zakaz używania środków klejących piłkę;
- obowiązuje zakaz dokonywania zmian, gdy przy piłce jest przeciwnik;

4.2. PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje :

- większa liczba zdobytych punktów;
- większa liczba zdobytych punktów pomiędzy zainteresowanymi zespołami;
- lepsza różnica bramek między zainteresowanymi zespołami;
- lepsza różnica bramek w rozgrywkach;
- większa liczba zdobytych bramek w rozgrywkach.

5. GIMNAZJA I SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

5.1. PRZEPISY GRY :

- czas gry : 2 x 20 minut, 10 minut przerwy;
- piłka – nr 1 (dziewczęta), nr 2 (chłopcy);
- obowiązują przepisy ZPRP;
- dowolny system obrony przez cały mecz;
- zakaz dokonywania zmian, gdy piłkę posiada przeciwnik;

5.2. PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów. Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno :

- większa liczba zdobytych punktów w spotkaniach między zainteresowanymi zespołami;
- lepsza różnica bramek z rozegranych spotkań;
- większa liczba zdobytych bramek.

12.2 PIŁKA NOŻNA - DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – DARIUSZ KLUGE

2. TERMINY ELIMINACJI: **USTALA KOORDYNATOR DYSCYPLINY**

3. OBIEKTY: ELIMINACJE – ORLIKI

PÓŁFINAŁY I FINAŁY (dla szkół ponadgimnazjalnych Stadion im. Bernarda Szymańskiego)

4. SZKOŁY PODSTAWOWE - MINI PIŁKA NOŻNA - 13 lat i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

4.1. UCZESTNICTWO :

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej 13 lat i młodsi.
- zespół liczy 10 zawodników/czek (w całym turnieju).

4.2. PRZEPISY GRY :

- zespół składa się z 5 zawodników/czek w polu + bramkarz;
- zawody powinny być rozegrane na boisku o nawierzchni trawiastej lub trawa syntetyczna boisko typu ORLIK; wymiarach szerokość 20 – 32 m długość 40 – 56 m;
- bramki : 5 x 2 m, dopuszcza się na niższych szczeblach – bramki 3 x 2 m,
- czas gry : 2 x 15 minut + 5 minut przerwy;
- obuwie : typu adidas, korki lane;
- piłka nr „4”;
- pole bramkowe : prostokąt o wymiarach 7 x 15 m (w przypadku o wymiarach boiska 20 x 40 m, pole bramkowe wyznacza półk o promieniu 6 m (pole jak w piłce ręcznej);
- bramkarz może chwytać piłkę rękami tylko w polu bramkowym;
- gra bez „ spalonego”;
- zmiany hokejowe (błędy będą karane jak w piłce ręcznej : strata piłki, wykluczenie, rzut karny z 7 m / przy bramkach 3 x 2 m/ lub 9 m/ przy bramkach 5 x 2 m/, za złą zmianę bramkarza – rzut karny;
- bramkarz wprowadza piłkę do gry ręką lub nogą w obrębie własnej połowy boiska;
- piłka z rzutu od bramki nie może bezpośrednio przekroczyć linii środkowej;
- jeżeli piłka z rzutu od bramki przekroczy bezpośrednio linię środkową, drużyna, która nie popełniła przewinienia wykonuje rzut wolny pośredni z linii środkowej boiska. W tym przypadku nie obowiązuje przepis o „ prawie korzyści”;
- Podczas wykonywania stałych fragmentów gry zawodnicy/czki drużyny przeciwnej muszą znajdować się przynajmniej 5 m od piłki;
- stosowane będą kary wychowawcze : 2 min, 5 min i dyskwalifikacja (wykluczenie z meczu).

4.3. PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegrane 0 punktów. O kolejności zespołów decydują kolejno :

1. większa liczba zdobytych punktów,
2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a. większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz/e)
 - b. korzystniejsza różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,

- c. lepsza różnica bramek w całym turnieju,
 - d. większa liczba bramek zdobyta w całym turnieju,
3. Jeżeli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia należy przeprowadzić wykonywanie rzutów karnych między zainteresowanymi zespołami, w meczach, które muszą wyłonić zwycięzcę.
4. W przypadku remisu, przeprowadza się dogrywkę trwającą 2 x 5 minut i gra się do „złotej bramki”. Następnie rzuty karne strzelane najpierw po 5, potem po razie do skutku.

Dopuszcza się również rozgrywanie turnieju na boiskach typu ORLIK. W tym przypadku obowiązują przepisy dla piłki nożnej chłopców szkół gimnazjalnych.

5. SZKOŁY GIMNAZJALNE PIŁKA NOŻNA CHŁOPCÓW (sześćoosobowa)

5.1. UCZESTNICTWO :

Zespół liczy 10 zawodników jednej szkoły (w całym turnieju). Dalsze przepisy odnoszące się do uczestnictwa regulują przepisy Płockiej Olimpiady Młodzieży dotyczące kategorii wiekowych.

5.2. PRZEPISY GRY :

- zespół na boisku składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz;
- czas gry : 2 x 15 minut z 5 minutowa przerwą (przy trzech spotkaniach 2 x 10 min)
- boisko : szerokość 26 m, długość 56 m, boisko trawiaste lub trawa syntetyczna;
- bramki : 5 m x 2 m;
- pole karne : prostokąt o wymiarach 12 m x 16 m
- rzut karny z 9 metrów;
- rzuty wolne, różne – odległość zawodników przeciwnej drużyny 5 metrów od piłki;
- gra bez spalonego;
- zmiany hokejowe (błędy zmian karane jak w piłce ręcznej, tj. strata piłki, wykluczenie, rzut karny za złą zmianę bramkarza ;
- bramkarz wprowadza piłkę do gry ręką lub nogą w obrębie własnej połowy;
- bramkarz może chwycić piłkę rękami tylko w polu bramkowym;
- obuwie : trampki, lub korkotrampki tzw. „lanki”
- piłka : piłka nożna nr 5;
- gra niedozwolona i nie sportowe zachowanie – karane wykluczeniem : żółta kartka 2 minuty, czerwona kartka – 5 minut wykluczenia z meczu (po odbyciu kary na boisko wchodzi inny zawodnik)

5.3. PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegrana 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów. Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno :

- wynik bezpośredniego spotkania;
- lepsza różnica bramek;
- większa liczba zdobytych bramek;
- rzuty karne – po meczu remisowym, który musi wyłonić zwycięzcę.

6. SZKOŁY GIMNAZJALNE PIŁKA NOŻNA DZIEWCZĄT

Przepisy takie same jak w mini piłce nożnej. Dopuszcza się również rozgrywanie turnieju dziewcząt na boiskach typu ORLIK. W tym przypadku obowiązują przepisy dla piłki nożnej chłopców szkół gimnazjalnych.

SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE PIŁKA NOŻNA CHŁOPCÓW

Zawody zostaną rozegrane zgodnie z przepisami PZPN.

7. 1. CZAS GRY :

- 2 x 30 minut + 10 minut przerwy;
- przy 3 spotkaniach 2 x 20 minut;
- boiska i bramki – pełnowymiarowe;
- obuwie piłkarskie – korkotrampki;
- w czasie gry można wymienić 5 zawodników w polu oraz bramkarza;
- piłka nr"4".

7.2. PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów. Przy równej ilości punktów decyduje kolejno:

- wynik bezpośredniego spotkania;
- lepsza różnica bramek;
- większa liczba zdobytych bramek;
- rzuty karne – po meczu remisowym.

12.3 KOSZYKÓWKA - DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – DOROTA STĘPNIAK

2. TERMINY ELIMINACJI: **USTALA KOORDYNATOR DYSCYPLINY**

3. OBIEKTY:

SZKOŁY PODSTAWOWE – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 21

GIMNAZJA I SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE – sala sportowa ZS nr 1

4. **SZKOŁY PODSTAWOWE - MINI KOSZYKÓWKA:**

4. 1. PRZEPISY GRY :

- czas gry : 4 x 6 minut (czystej gry);
- piłka : nr „5”;
- zespół I i II kwartę gra innymi piątkami; w III i w IV kwarcie obowiązuje dowolność zmian
- zawodnicy/czki 11 i 12 pozostają w dyspozycji trenera;
- w przypadku popełnienia 5 przewinień (dotyczy I i II kwarty) do gry wchodzi zawodnik/czka 11 lub 12;
- obowiązuje krycie” każdy swego” (zakaz gry obroną strefową), przepis połowy, przepis 3 sek., przepis 5 sek.;
- przewinieniach technicznych dla zawodników/czek i trenerów decyduje sędzia zgodnie z przepisami PZKosz;

- za przewinienia dokonane na zawodniku rzucającym celnie do kosza nie przyznaje się dodatkowego rzutu;
- kosz powinien być zawieszony na wysokości 260 cm od podłoża;
- odległość linii rzutów wolnych od tablicy wynosi 4 m - nie wyznacza się linii wolnych za 3 punkty.

4. 2. PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów. Kolejności miejsc decyduje większa liczba zdobytych punktów. W przypadku równej liczby punktów decyduje liczba punktów między zainteresowanymi.

5. SZKOŁY GIMNAZJALNE I PONADGIMNAZJALNE – DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

5.1. PRZEPISY GRY:

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZPKosz.

- zaleca się, aby dziewczęta rozegrały spotkania piłką nr „6”;
- czas gry : 4 x 10 minut;
- spotkanie nie może się rozpocząć jeśli zespół liczy mniej niż 8 zawodników/czek. W razie remisu zarządza się 5 minutową dogrywkę.

5.2. PUNKTACJA

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt. O kolejności miejsc decyduje :

- większa liczba zdobytych punktów;
- większa liczba punktów między zainteresowanymi drużynami.

12.4 SIATKÓWKA - DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCYPLINY SPORTU – JACEK ŁAZOWY

2. TERMINY ELIMINACJI: USTALA KOORDYNATOR ZESPOŁU

3. OBIEKTY:

**SZKOŁY PODSTAWOWE – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 23
GIMNAZJA I SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE – Gimnazjum nr 8**

4. SZKOŁY PODSTAWOWE – DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

4. 1. PRZEPISY GRY:

- Wymiary boiska: 4,5 x 7 m;
- Wysokość siatki: dziewczęta - 215 cm; chłopcy - 230 cm;
- Gra się do dwóch wygranych setów, tie breakiem do 25 pkt . Przy dużej liczbie zespołów startujących można grać wg, określonego czasu;

- W rozgrywkach czwórek drużyna składa się z 10 zawodników/czek. W pierwszym secie gra 4 zawodników/czek + rezerwowi. W drugim secie 5 pozostałych zawodników/czek (4 + 1). W trzecim secie rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna trójka, wyznaczona z dziesiątki + rezerwowi;
- Czwórki z tej samej szkoły nie mogą rozgrywać setów równocześnie;
- Obowiązuje tylko cykliczna kolejność wykonywania zagrywki, grający w każdej akcji mogą atakować i zastawiać w dowolnym miejscu przy siatce;
- Każdy zespół może wykorzystać 2 czasy po 30 sek. w każdym secie.;
- Obowiązują przepisy PZPS z pewnymi ustaleniami;
- rozsądna tolerancja czystości odbić;
- obowiązuje tylko cykliczna kolejność wykonywania zagrywki, grający w każdej akcji mogą atakować i zastawiać w dowolnym miejscu przy siatce.

4. 2. PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt. O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów. Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno :

- większa liczba zdobytych punktów;
- lepszy stosunek setów;
- lepszy stosunek małych punktów;
- wynik bezpośredniego spotkania.

5. GIMNAZJA i SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE

5.1. PRZEPISY GRY :

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZPS.

- wysokość siatki : dziewczęta – 224 cm; chłopcy – 243 cm;
- sety rozgrywane są tie breakiem do 25 punktów;
- spotkanie należy rozgrywać do dwóch wygranych setów.

5.2.PUNKTACJA :

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegraną 0 punktów. O kolejności miejsc decyduje kolejno :

- większa liczba zdobytych punktów;
- lepszy stosunek setów;
- lepszy stosunek małych punktów.

12.5 UNIHOKEJ - DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

1. KOORDYNATOR DYSCIPLINY SPORTU – KATARZYNA WRÓBEL
2. TERMINY ELIMINACJI: **USTALA KOORDYNATOR ZESPOŁU**
3. OBIEKTY: Sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 22
4. SZKOŁY PODSTAWOWE - 13 lat i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

4.1. UCZESTNICTWO :

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej 13 lat i młodsi;
- zespół składa się z 12 zawodników/czek – 5 na boisku + bramkarz i 6 rezerwowych (w całym turnieju).

4.2. PRZEPISY GRY

- zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nie określone w regulaminie – zgodnie z przepisami PZU.
- czas gry 2 x 5-10 minut + 1 – 2 minuty przerwy (w zależności od ilości drużyn);
- ostatnia minuta meczu jest zatrzymywana na każdy gwizdek sędziego;
- bramki 160 cm, x 115 cm (dopuszcza się bramki klubowe 140 cm x 105 cm);
- pole przed bramkowe : szerokość 2,5 m, długość 1 m (linia bramkowa znajduje się 3,5 m od linii końcowej boiska).

4.3. PUNKTACJA

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów. O kolejności zespołów decydują kolejno :
 - a) większa liczba zdobytych punktów;
 - b) jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska te samą liczbę punktów :
 - większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz/e),
 - większa, dodatnia różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
 - lepsza różnica bramek w całym turnieju,
 - większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju,
 - rzuty karne między zainteresowanymi zespołami.

5. GIMNAZJA - 16 lat i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

5. 1. UCZESTNICTWO

- drużynę stanowią uczniowie gimnazjum;
- zespół składa się z 12 zawodników/czek w tym 5 zawodników/czek w polu, bramkarz i 6 rezerwowych zawodników;
- zawody rozgrywane są oddzielnie dla chłopców i dziewcząt.

5. 2. PRZEPISY GRY

- wymiary boiska szer. 18 – 20 m , dł. 36 – 40 m;
- czas gry : 2 x 10 minut + 2 przerwy (zgodnie z ustaleniami organizatora);
- pole bramkowe : szerokość 5 m, długość 1 m (linia bramkowa znajduje się 3,5 m od linii końcowej boiska);
 - bramki 160 x 115 cm;
 - ostatnia minuta meczu jest zatrzymywana na każdy gwizdek sędziego).

5.3. PUNKTACJA

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis 1 punkt, za przegrana 0 punktów; o kolejności zespołów decydują kolejno :

1. Większa liczba zdobytych punktów;
2. Jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów :
 - większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz/-e),
 - większa, dodatnia różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn;
 - lepsza różnica bramek w całym turnieju;
 - większa liczba bramek zdobytych w całym turnieju;;
3. Jeżeli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia należy przeprowadzić rzuty karne między zainteresowanymi zespołami.

UWAGA!

**SZCZEGÓŁOWE PROGRAMY I TERMINY ELIMINACJI ZOSTANĄ
OPRACOWANE Z KOORDYNATORAMI POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN
SPORTU PO OTRZYMANIU WSTĘPNYCH ZGŁOSZEŃ NADESŁANYCH PRZEZ
DYREKCJE SZKÓŁ UCZESTNICZĄCYCH W POM - 2016**

OPRACOWANIE:

1. WOJCIECH MAJCHRZAK – PŁOCKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
2. RYSZARD OLCZUK – PŁOCKI KLUB OLIMPIJCZYKA

przy współpracy:

- JACEK KAROLAK - wioślarstwo
- MAGDALENA KOBA – badminton
- RAFAŁ WERESZCZAKA – tenis stołowy
- Wydziału Sportu i Rekreacji UM
- Miejskiego Zespołu Obiektów Sportowych