|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***XI edycja*** ***Kaliski Tydzień Zdrowia******KONKURENCJE SPORTOWE*****SZKOŁY PONADPODSTAWOWE****TECHNIKUM ŚW.JÓZEFA ul. ZŁOTA 144****13.06.2024** | Obraz zawierający rysowanie, ptak, tekst, clipart  Opis wygenerowany automatycznie |
| *Autor: Nikola Rubas* |

PATRONAT HONOROWY

********

***WYŚCIGI RZĘDÓW:***

1-Zespół składa się z 8 uczniów jednej szkoły ponadpodstawowej rocznik 2004 i młodsi-**4 chłopcy-4 dziewczynki.**

2- Za zwycięstwo zespół otrzymuje kolejno-20 pkt, II m-18 pkt, III m- 15 pkt, IV m- 14 pkt, V m -13 pkt, VI m -12 pkt ……………itd. Wygrywa szkoła ,która zgromadzi najwięcej punktów. W przypadku takiej samej ilości punktów decyduje ilość wygranych konkurencji.

3- Sprawy sporne rozstrzyga kierownik zawodów. Ostateczna interpretacja należy do organizatora.

Konkurencje rozgrywane będą w seriach na czas.

***KONKURENCJE:***

***1-Bieg z pałeczką sztafetową -lekkoatletyka-„królowa sportu”***

Uczeń biegnie z pałeczką sztafetową w dłoni obiega słupek i wraca na linię mety przekazując pałeczkę kolejnej osobie. Wygrywa zespół , który pierwszy ukończy konkurencje.

***2-Bieg z szarfą-„gimnastyka artystyczna”***

Uczeń biegnąc z trzema szarfami ma za zadanie założyć szarfę kolejno na trzy pachołki następnie obiega słupek zabiera szarfy z pachołków i wraca na linie mety przekazując szarfy kolejnej osobie. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy wyścig.

***3-„Unihokej”***

Uczeń trzymając kij do unihokeja biegnie slalomem z piłką między pachołkami obiega słupek i wraca z powrotem z piłką w dłoni przekazując kij i piłeczkę kolejnej osobie. Wygrywa szkoła, która pierwsza ukończy konkurencje.

***4-Bieg z 3-Bieg z rakietką do tenisa ziemnego-„Tenis ziemny”-IGA ŚWIĄTEK-HUBERT HURKACZ***

Trzymając w jednej ręce rakietę do tenisa ziemnego zawodnik kładzie piłkę tenisową i biegnie jak najszybciej omijając słupek i biegnie do mety przekazując rakietkę i piłkę kolejnej osobie. W przypadku gdy piłka tenisowa spadnie należy się zatrzymać i rozpocząć bieg z tego miejsca gdzie lotka spadła i biec dalej

***5-Marsz w podporze tyłem***

Zawodnik startuje w podporze tyłem trzymając piłkę lekarską między kolanami i porusza się w tej pozycji do przodu dochodząc do słupka bierze piłkę i biegnie do mety przekazując piłkę kolejnej osobie. Wygrywa zespół ,który pierwszy ukończy konkurencje. W przypadku gdy piłka spadnie z kolan należy ja ponownie umieścić na nogach i kontynuować marsz.

***6-Bieg z przewrotem***

Zawodnik dobiega do materaca wykonuje przewrót w przód dalej dobiega do szarfy przekłada ja w dowolny sposób(dół, góra) obiega pachołek i wraca jak najszybciej na linię mety.

***7-Bieg z alkogoglami/narkogoglami***

Zawodnik startując załozonymi alko/narkogoglamii i przemieszcza się do przodu obiegając pachołek biegnie w kierunku mety przekazując sprzęt kolejnej osobie. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy konkurencje.

W razie pytań, informacji udziela p. Waldemar Olszyna