

MISTRZOSTWA OŚRODKA

I. OPIS KONCEPCJI

1. Założenia ogólne

Rozgrywki sportowe dla mieszkańców internatu, skonstruowane tak by angażowały jak największą ilość osób, jednocześnie były dobrowolne i ogólnodostępne dla wszystkich, którzy chcą wziąć w nich udział bez szczególnej konieczności przygotowywania się od strony kondycyjnej czy też umiejętności. Ważniejszy od wyniku rozgrywek będzie udział w nich. Dyscypliny sportowe, indywidualne (tenis stołowy, ergometr wioślarski, trójbój: rzut piłką do kosza, strzał na bramkę, dart) i zespołowe (koszykówka, piłka siatkowa, unihokej, piłka nożna), tak dobrane aby mogli w nich rywalizować wszyscy, bez względu na wiek i umiejętności. System rozgrywek łączący dyscypliny zespołowe z indywidualnymi, pozwalający poszczególnym grupom wyrównywać szansę w walce o zwycięstwo.

2. System rozgrywek

System rozgrywek oparty na dziesięciu drużynach (5 męskich i 5 żeńskich). Zawody rozgrywane oddzielnie dla dziewcząt i oddzielnie dla chłopców. Wszystkie dyscypliny zespołowe rozgrywane systemem „każdy z każdym”, a indywidualne zgodnie z ich specyfiką (kto zdobędzie więcej punktów, lub systemem pucharowym).

Składy poszczególnych zespołów powinny być stworzone w oparciu o naturalny podział na grupy w internacie. Zespoły te mogą przyjąć umowne nazwy (nazwy państw, klubów sportowych, itp., itd.) oraz dobrze byłoby gdyby stworzyły sobie odpowiednie stroje (np. koszulki z nawami drużyn namalowane farbami do materiału).

Każda drużyna ma obowiązek wystartować we wszystkich wyżej wymienionych dyscyplinach (każda drużyna – tzn., że każda drużyna musi wytypować swoich reprezentantów do poszczególnych dyscyplin), zbierając w ten sposób punkty.

Podział na drużyny (żeńskie / męskie):

DRUŻYNA 1		DRUŻYNA 2		DRUŻYNA 3		DRUŻYNA 4		DRUŻYNA 5	
Lp.	Imię i nazwisko	Lp.	Imię i nazwisko	Lp.	Imię i nazwisko	Lp.	Imię i nazwisko	Lp.	Imię i nazwisko
1.		1		1		1		1	
2.		2		2		2		2	
3.		3		3		3		3	
...		

System rozgrywek „każdy z każdym” (koszykówka, piłka nożna, unihokej, piłka siatkowa).

DYSCYPLINA								
Drużyny	1	2	3	4	5	Małe pkt.	Miejsce	Duże pkt.
1	X							
2		X						
3			X					
4				X				
5					X			

3. **Regulamin rozgrywek**

DYSCYPLINY ZESPOŁOWE

- KOSZYKÓWKA

Ogólne zasady gry w koszykówkę z tą różnicą, że drużyny składają się trzech zawodników (reszta grypy to zawodnicy rezerwowi) a zmiany dokonuje się dowolnie (co do liczby i czasu). Czas gry: 2 x 10 minut + 5 minut przerwy.

- PIŁKA SIATKOWA

Ogólne zasady gry w piłkę siatkową z tą różnicą, że gra odbywa się do dwóch wygranych setów, z czego każdy set rozgrywany jest do 15 pkt. (obowiązuje zasada przewagi 2 pkt.). Skład drużyny to trzech zawodników w polu reszta rezerwowi. Zmian dokonuje się dowolnie (co do liczby i czasu).

- PIŁKA NOŻNA HALOWA

Ogólne zasady gry w piłkę nożną. Zakaz robienia wślizgów. Po kopnięciu piłką w sufit – rzut karny dla drużyny przeciwnej. Czas gry: 2 x 10 minut + 5 minut przerwy. Skład drużyny to trzech zawodników w polu reszta rezerwowi. Zmian dokonuje się dowolnie (co do liczby i czasu).

- UNIHOKEJ

Dyscyplina wzorowana na hokeju na lodzie, rozgrywana w naszym przypadku w składach 3. zawodników w polu + bramkarz. Czas gry 2 x 5 minut + 2 minuty przerwy.

DYSCYPLINY INDYWIDUALNE

- ERGOMETRY WIOŚLARSKIE

Urządzenia te umożliwiają imitację rzeczywistej pracy wioślarza. Dzięki wmontowanemu komputerowi, można odczytywać wynik w przebytych metrach, w zużytych WATAch mocy, spalonych kaloriach. Rozgrywanie tej dyscypliny w formie indywidualnych zawodów w przepłynięciu na czas dystansu 250 metrów dla kobiet i 500 metrów dla mężczyzn.

O zwycięstwie decyduje ranking stworzony na podstawie uzyskanych czasów.

- TENIS STOŁOWY

Zawody rozgrywane zgodnie z przepisami gry w tenisa stołowego. W zawodach uczestniczą wszyscy mieszkańcy internatu (oddzielnie dziewczęta, oddzielnie chłopcy). Zawody rozgrywane systemem pucharowym (przeegrany odpada) – zamieszczonym poniżej. Rozstawienie zawodników na podstawie losowania. Gra do dwóch wygranych setów, z czego każdy set do 11 pkt. (obowiązuje zasada przewagi 2 pkt.). O zwycięstwie decyduje ranking stworzony na podstawie uzyskanych zwycięstw.

- TRÓJBÓJ

Ta konkurencja łączy w sobie trzy inne polegające na trafieniu do celu.

- **Rzut piłką do kosza** – każdy zawodnik na do wykonania pięć rzutów do kosza. Rzuty mogą odbywać się z dwóch odległości: za 2 pkt. lub za 3 pkt. O wyborze odległości decyduje sam zawodnik. Wynikiem danego zawodnika jest suma pkt. uzyskanych przez niego w pięciu rzutach. W przypadku jednakowej ilości pkt. uzyskanych przez dwóch lub więcej zawodników, rozgrywana jest pomiędzy nimi dogrywka (dodatkowe 3 rzuty).
- **Dart** – rzut strzałkami do tarczy. Każdy zawodnik ma pięć rzutów z ustalonej przez organizatorów odległości. Wynikiem danego zawodnika jest suma pkt. uzyskanych

przez niego w pięciu rzutach. W przypadku jednakowej ilości pkt. uzyskanych przez dwóch lub więcej zawodników, rozgrywana jest pomiędzy nimi dogrywka (dodatkowe 3 rzuty).

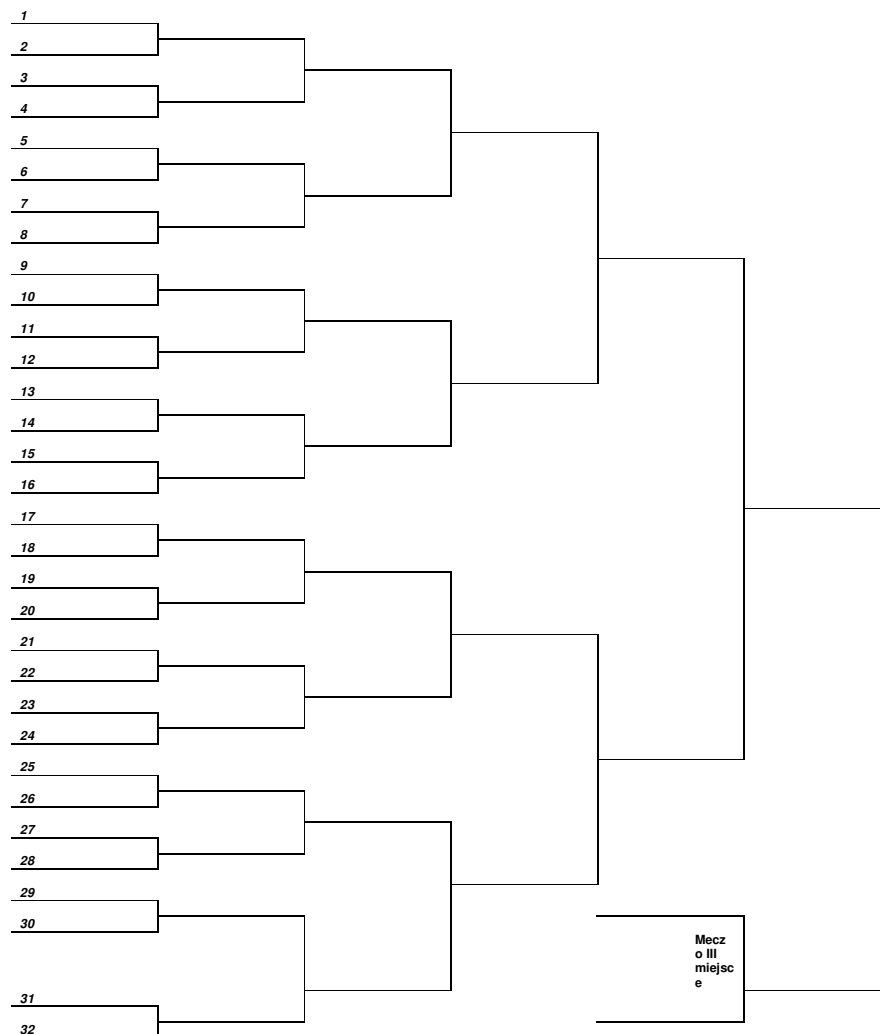
- **Strzał piłką do bramki** – każdy zawodnik strzela piłką (do nogi) do pustej bramki w środku której ustawiona jest mniejsza bramka (od unihokeja). Strzał odbywa się ze środka boiska. Każdy zawodnik oddaje pięć strzałów. Punktacja celności jest następująca:

nie trafienie w dużą bramkę	- 0 pkt.
strzał w poprzeczkę lub słupek dużej bramki	- 1 pkt.
strzał w światło dużej bramki, obok małej bramki	- 2 pkt.
strzał w poprzeczkę lub słupek małej bramki	- 3 pkt.
strzał w światło małej bramki	- 4 pkt.

Wynikiem danego zawodnika jest suma pkt. uzyskanych przez niego w pięciu strzałach. W przypadku jednakowej ilości pkt. uzyskanych przez dwóch lub więcej zawodników, rozgrywana jest pomiędzy nimi dogrywka (dodatkowe 3 strzały).

O zwycięstwie w trójboju decyduje ranking stworzony na podstawie sumy punktów uzyskanych w poszczególnych dyscyplinach.

System pucharowy do rozgrywania turnieju tenisa stołowego.



4. Punktacja końcowa

Dla łatwości punktacji całych mistrzostw stosuje się dwa rodzaje punktacji:

Małe punkty – wynikające bezpośrednio z przepisów danej dyscypliny, pozwalające stworzyć ranking zajętych miejsc w poszczególnych konkurencjach.

Duże punkty – przyznawane drużynom na podstawie miejsc zajętych w poszczególnych dyscyplinach.

Wynikiem danej drużyny (zespołu – grupy internatowej) w dyscyplinach zespołowych jest liczba dużych punktów przyznanych zespołowi na podstawie zajętego miejsca w rozgrywkach.

Wynikiem danej drużyny (zespołu – grupy internatowej) w dyscyplinach indywidualnych jest suma trzech najlepszych wyników indywidualnych członków danego zespołu.

Każda dyscyplina punktowana jest (duże punkty) następująco:

I miejsce – 30 pkt.

II miejsce – 25 pkt.

III miejsce – 20 pkt.

IV miejsce – 18 pkt.

V miejsce – 17 pkt.

Zwycięża ta drużyna, która uzbiera największą liczbę punktów.

KLASYFIKACJA KOŃCOWA																
Drużyny	Koszykówka		Piłka siatkowa		Unihokej		Piłka nożna		Tenis stołowy		Ergometry		Trójbój		Razem	
	Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty	Miejsce	Punkty	Punkty	Miejsce
1																
2																
3																
4																
5																

W przypadku posiadania przez dwie lub więcej drużyn takiej samej ilości punktów zwycięża, która ma więcej zdobytych pierwszych miejsc następnie drugich, trzecich oraz czwartych.

5. Nagrody

- do uzupełnienia