



XVIII SPARTAKIADA AMAZONEK
OPOCZNO 17 WRZEŚNIA 2022 r.
REGULAMIN



1.	CELE	Integracja Amazonek regionu łódzkiego w formie aktywności ruchowo – rekreacyjnej.
2.	ORGANIZATOR	Stowarzyszenie Opoczyński Klub Amazonek „OKA”
3.	WSPÓŁORGANIZATOR	Gmina Opoczno, Gmina Sławno.
4.	HONOROWY PATRONAT	Marszałek Województwa Łódzkiego.
5.	PATRONAT MEDIALNY	TOP Tygodnik Opoczyński.
6.	TERMIN	17 września 2022 roku.
7.	MIEJSCE	Hala Sportowa przy Szkole Podstawowej nr 3 w Opocznie, ul. Armii Krajowej 1.
8.	UCZESTNICTWO	W spartakiadzie uczestniczyć będą zespoły zgłoszone przez stowarzyszenie.
9.	KONKURENCJE	-„Bieg po buty” -„Bieg kelnera” -„Zamiana piłek” -„Wyścig z gazetami” -„Strzał do celu”
10.	PUNKTACJA	Punktacja zespołowa: I m – 12 pkt. II m – 11 pkt. III m – 10 pkt. Kolejne miejsca każde o jeden punkt mniej.
11.	NAGRODY	Statuetki za I, II, III m. Upominki. <i>Wręczenie nastąpi po zakończeniu części sportowej.</i>
12.	INNE POSTANOWIENIA	-W grach i zabawach uczestniczą 4 – osobowe zespoły amazonki bez przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń fizycznych – potwierdzenie, lista zbiorowa. -Uczestnictwo na własną odpowiedzialność. -Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków NW dokonuje jednostka/ stowarzyszenie delegujące drużynę. -W sprawach spornych dotyczących zawodów sportowo – rekreacyjnych rozstrzyga sędzia główny i organizator.



PROGRAM SPARTAKIADY

Godz. 9.00 – przyjazd uczestników

Godz. 9.00 – 9.55 – śniadanie

Godz. 10.00 – Otwarcie Spartakiady

Godz. 10.15 – 12.00 – rozgrywki sportowo – rekreacyjne w Hali Sportowej przy Szkole Podstawowej nr 3 w Opocznie, ul. Armii Krajowej 1

Godz. 12.00 – 13.00 – rozdanie nagród i upominków

Godz. 13.00 – 14.30 – zwiedzanie zakładu płytek ceramicznych

Godz. 15.00 – uroczysty obiad w restauracji „Słoneczny Dwór” , ul. Inowłodzka 28a, 26-300 Opoczno.

OPIS KONKURENCJI

1. Zamiana piłek.

Przybory: piłki lekarskie, piłki do kosza.

Opis: Piłki lekarskie ustawiamy w odległości 10 m od linii startu, na wysokości pachołka. Pierwsza zawodniczka na sygnał, trzymając w rękach piłkę do kosza biegnie do pachołka. Obiega go z lewej strony. Następnie zostawia piłkę do kosza, zabiera ze sobą piłkę lekarską, wraca do linii startu przekazując piłkę lekarską kolejnej zawodniczce. Wygrywa zespół , którego zawodniczki uzyskają najlepszy czas.

2. Wyścig z gazetami.

Przybory: gazety, pachołki.

Opis: Pierwsza zawodniczka stoi z rozłożonymi ramionami, na których ma zawieszone gazety. Na sygnał biegnie w kierunku pachołka, który obiega z lewej strony i wraca na linię startu przekazując gazety następnej zawodniczce. Wygrywa zespół, którego zawodniczki uzyskają najlepszy czas. Dopuszcza się pomoc przy zakładaniu gazet przez kolejną zawodniczkę. Jeśli biegnąca zawodniczka zgubi gazety musi je założyć samodzielnie.

3. Bieg po buty.

Przybory: duże pudła.

Opis: Pierwsza zawodniczka biegnie w butach do pudełka, zdejmując buty i wkłada je do pudełka, omija go z lewej strony. Następnie wraca na linię startu na boso. To samo wykonują pozostali zawodnicy. Kiedy już cały zespół jest bez butów, zawodnicy w kolejności biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem na linię startu. Wygrywa zespół, którego zawodniczki uzyskają najlepszy czas.

4. Bieg kelnera.

Przybory: tace, kubki z wodą.

Opis: Pierwsza zawodniczka biegnie do pachołka z tacą, na której ustawione są trzy kubeczki wypełnione wodą. Obiega pachołek z lewej strony i wraca na linię startu, przekazując tacę z kubeczkami z wodą

następnej zawodniczce. Pozostali wykonują zadanie jak wyżej. Wygrywa zespół, który stracił (rozlał), jak najmniej wody.

5.Rzuty do celu.

Przybory: kije do unihokeja, piłeczki.

Opis: pierwsza zawodniczka kijem do unihokeja toczy piłeczkę w kierunku pachołka i na jego wysokości oddaje rzut do celu. Jeśli rzut będzie nie celny to dolicza się zespołowi karny czas 20 sekund. Zawodniczka następnie obiega pachołek z lewej strony i wraca na linię startu. Wygrywa zespół, którego zawodniczki uzyskają najlepszy czas.

ZASADY PUNKTACJI

- 1.W zabawach na czas, zespół z najlepszym czasem otrzymuje 12 pkt., następny 11 pkt., kolejny 10 pkt. itd. Do ostatniego miejsca.
- 2.W przypadku uzyskania takiego samego czasu przez dwa lub więcej zespołów otrzymują one taką samą liczbę punktów w zależności od zajętego miejsca.
- 3.W pozostałych zabawach wygrywa zespół z największą ilością zdobytych punktów.
- 4.Zwycięzcą zawodów zostaje zespół z największą liczbą punktów. W przypadku takiej samej liczby zdobytych punktów, przez dwa lub więcej zespołów przeprowadzona zostaje dogrywka pomiędzy zainteresowanymi drużynami. Konkurencją na dogrywkę to „Bieg po buty”.

