

Regulamin

Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej oraz konkursu wiedzy gimnastycznej dla Szkół Podstawowych

Cele:

1. Popularyzacja gimnastyki i uświadamianie potrzeby jej uprawiania w „złotym wieku motoryczności”, jak i w całym okresie szkolnym.
2. Umiejętność zapamiętania układów ćwiczeń, poznanie specyfiki zawodów gimnastycznych oraz wyłonienie dzieci z predyspozycjami do uprawiania gimnastyki.
3. Kształtowanie umiejętności wykorzystywania swoich predyspozycji i sprawności.
4. Rozwijanie wiedzy o sportach gimnastycznych, kulturze fizycznej oraz o budowie i funkcjonowaniu ciała ludzkiego.
5. Umiejętność dbania o własne ciało i zdrowie oraz zapobieganie wadom postawy.
6. Wpływ na wzbogacanie zajęć ruchowych w szkołach o gimnastykę.
7. Integracja dzieci i poznanie przez nich rywalizacji innej niż wyścigi, czy liczba goli.
8. Propagowanie tworzenia oddziałów sportowych od najmłodszych klas.
9. Rozwijanie poczucia bezinteresownej życzliwości i szacunku wobec koleżanek i kolegów.
10. Profilaktyka zdrowotna, zachowanie trzeźwego umysłu oraz propagowanie zajęć ruchowych jako przeciwdziałanie problemom alkoholowym i narkotykowym.
11. Wdrażanie kulturalnego i życzliwego kibicowania.

Uczestnicy konkurencji sprawnościowych:

1. Uczniowie szkół podstawowych, którzy zdołają opanować układy ćwiczeń i wymogi przedstawione poniżej. Uczniów wyłaniają wychowawcy, czy nauczyciele wychowania fizycznego, na podstawie własnych odczuć (*selekcja wewnątrzklasowa*), lub na prośbę dziecka, czy rodzica.
2. *Wszyscy uczniowie klas sportowych o profilu gimnastycznym, będą rywalizować tylko na poziomie swojej klasy, ich układy ćwiczeń i wymogi będą inne niż dla pozostałych uczniów, a klasyfikacja oddzielna.*
3. *Uczniowie będący licencjonowanymi zawodnikami sekcji gimnastycznych również mogą być klasyfikowani osobno.*

Uczestnicy konkursu wiedzy gimnastycznej:

1. Uczniowie czekając na ogłoszenie wyników wezmą udział w quizie na temat budowy ciała, zdrowia, zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania, dyscyplin sportowych, a w szczególności sportów gimnastycznych. Kto pierwszy poda prawidłową odpowiedź, ten otrzymuje upominek.

Organizatorzy:

Stowarzyszenie „Piramida Działań” oraz trener i wychowawcy klas sportowych o profilu gimnastycznym Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Dobczycach. Olimpiada odbywa się przy współpracy Urzędu Gminy i Miasta Dobczyce oraz Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu.

Termin i miejsce:

4 listopada 2020 r. (środa)

9:00 – 12:00/14:00 (w zależności od liczby zgłoszeń)

RCOS w Dobczycach, ul. Szkolna 43 (aula widowiskowa, budynek gimnazjum)

Zgłoszenia i warunki uczestnictwa:

1. Zgłoszenia (*załącznik nr 2*) należy przesyłać drogą elektroniczną na adres piotrekskora@wp.pl do **30 października 2020 r.**
Liczba miejsc **ograniczona!!!** Decyduje kolejność zgłoszeń.
2. Uczniów startujących obowiązuje znajomość wymaganych układów ćwiczeń.
3. Zawodników obowiązuje strój sportowy: kostium gimnastyczny lub krótkie spodenki czy getry, przylegająca koszulka, baletki lub skarpetki oraz upięte włosy u dziewczynek.
4. Opiekunowie dostarczają organizatorowi w dniu zawodów zgody rodziców na uczestnictwo dziecka w olimpiadzie oraz oświadczenie Covidowe (*zgody poniżej*).
5. Potwierdzeniem zgłoszenia zawodników będzie email zwrotny od organizatora, a po 30 października email z planem godzinowym olimpiady.
Informacje będą również zamieszczane na stronach internetowych oraz profilach facebookowych Szkoły Podstawowej nr 2 w Dobczycach, Urzędu Gminy i Miasta Dobczyce oraz MGOKiS.

Informacje techniczne:

1. Zawodnicy startują w klasyfikacji indywidualnej osobno dla klas I, II, III, IV, V, VI, VII i VIII, jak i w klasyfikacji drużynowej, gdzie średnia punktów wyliczana jest na daną szkołę przy minimum 3 zawodnikach. Każda klasa ma te same układy ćwiczeń.
2. Klasy sportowe o profilu gimnastycznym będą rywalizowały tylko w swojej klasie.
3. Będą wyznaczone różne stacje ćwiczeń. Na każdej stacji będą odbywały się starty równocześnie w celu usprawnienia przebiegu olimpiady.
4. Każdy zawodnik dostanie kartkę z poszczególnymi konkurencjami i sam wybiera sobie kiedy i jakie ćwiczenie chce zaliczyć. Wypełnioną kartkę ćwiczeń oddaje do biura zawodów, gdzie obliczana jest średnia ważona zdobytych punktów.
5. Najwyższą wagę ma układ ćwiczeń wolnych, wagę średnią mają skoki, a stacje siłowe i sprawnościowe określone są niską wagą oceny.
6. Oceniać zawodników będą trenerzy, instruktorzy oraz sędziowie gimnastyki sportowej, artystycznej i akrobatyki sportowej oraz nauczyciele wychowania fizycznego.
7. Jeśli któraś szkoła chciałaby zaprezentować jakiś pokaz indywidualny, lub grupowy, to prosimy o wcześniejsze zgłoszenie organizatorowi.
8. Dla zawodników przewidziane są medale i dyplomy (osobno chłopcy i dziewczęta), natomiast dla klasyfikacji drużynowej (*szkolnej*) puchary.
9. Quiz odbędzie się przed oficjalnymi wynikami zawodów na auli widowiskowej.

Postanowienia końcowe:

1. W olimpiadzie mogą startować osoby, które nie mają przeciwwskazań do udziału w konkurencjach sportowych.
2. Obowiązkiem organizatora jest zabezpieczenie obiektu oraz niezbędnego sprzętu do przeprowadzenia zawodów.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków wynikłych nie z winy organizatora.
4. Organizator nie odpowiada za zagubione rzeczy.

5. W sprawach spornych wynikłych w trakcie imprezy, decyzje podejmuje organizator.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu oraz programu imprezy w zależności od ostatecznej liczby uczestników i sytuacji epidemicznej.

Bezpieczeństwo i higiena:

1. Z uwagi na stan zagrożenia Covid Sars-Cov-2, uczestnikiem Olimpiady może być tylko osoba zdrowa, u której nie występują objawy takie, jak: katar, kaszel, bóle mięśni, gorączka, duszności czy trudności w oddychaniu. Uczestnik w dniu Olimpiady dostarcza oświadczenie, że wg jego najlepszej wiedzy jest zdrowy.
2. Przed wejściem do auli widowiskowej uczestnicy Olimpiady będą mieli sprawdzaną temperaturę, będzie dostępny również płyn dezynfekujący. Wchodząc do budynku Regionalnego Centrum Oświatowo-Sportowego należy mieć zasłonięte usta i nos. Ćwiczenia wykonujemy bez maseczki.
3. W auli widowiskowej zachowany będzie wymagany odstęp między uczniami minimum 1,5 m. celem minimalizowania kontaktu z innymi uczniami. Aula przed Olimpiadą będzie wywietrzona i zdezynfekowana.
4. Obowiązkiem organizatora jest zabezpieczenie i dezynfekcja obiektu oraz niezbędnego sprzętu do przeprowadzenia zawodów.
5. Z uwagi na minimalizowanie kontaktu bezpośredniego między uczestnikami, starty odbędą się osobno dla różnych klas. O godzinie startu i zakończenia wraz z dekoracją danej klasy organizator poinformuje w minutowym planie Olimpiady po upływie terminu zgłoszeń.
6. Może zostać narzucony limit uczestników z jednego rocznika o czym poinformuje organizator jeśli zajdzie taka konieczność.

Kontakt:

mgr Piotr Skóra – 506 540 347
piotrekskora@wp.pl

Serdecznie zapraszamy do udziału w zabawie.

Układy obowiązkowe wieloboju gimnastycznego Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej 2020

ĆWICZENIA WOLNE – układ dla wymogi dla klas I-VIII

L.p.	Układ	Wartość elementu	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Z postawy zasadniczej przysiad podparty i dowolnym sposobem stanie na głowie (2s)	1,2	- brak wytrzymania - brak zaznaczenia - ugięte nn	0,2 0,5 0,3
2.	Z przysiadu podpartego przewrót w przód w pozycji skulonej do przysiadu podpartego	1,0	- NN rozłączone - podpieranie przy wstawaniu	0,3 0,5
3.	i łącznie przewrót w przód do leżenia tyłem RR w górę	1,2	- ugięte NN, błąd stóp - niekontrolowany opust NN	0,3 0,5
4.	Mostek (2s), powrót do leżenia tyłem, siad płaski z RR w górze	1,0	- ugięte NN lub RR - brak wytrzymania 2s - głowa dotyka podłoża	0,3 0,5 wartość el.
5.	Skłon tułowia w przód (dłonie na podłożu) (2s)	0,5	- T powyżej 45 stopni (plecy okrągłe) - NN ugięte, rozłączone, błąd stóp	0,5 0,5
6.	Powrót do leżenia tyłem RR w górę, przetoczenie do leżenia przodem RR w górę, wznos RR i NN w górę (2s) tzw. „samolot”	0,5	- NN rozłączone - NN lub RR ugięte - brak wytrzymania	0,2 0,3 0,5
7.	Podpór leżąc przodem i dwa ugięcia RR (pompki)	0,6	- za małe ugięcie RR - brak utrzymanej sylwetki	0,3 0,2
8.	Dowolny szpagat (2s)	1,0	- niepełny szpagat - błąd stóp - skręcone biodra - brak wytrzymania	0,5 0,2 0,2 0,5
9.	Z przysiadu podpartego przewrót w tył w pozycji skulonej do przysiadu podpartego	2,0	- nn rozłączone - kolana dotykają podłoża	0,2 0,5
10.	Z rozbiegu przerzut bokiem (gwiazda) do postawy RR w bok	1,0	- ugięte NN	0,2

*zezwala się na jedną poprawkę ćwiczeń wolnych przy czym poprzednia ocena zostaje anulowana

(youtube: „układ ćwiczeń wolnych na Olimpiadę Gimnastyczną w Dobczycach”)

SKOK – wymogi dla klas I-VIII

L.p.	Elementy	Wartość	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Z rozbiegu naskok odbicie z batutu wyskok w górę lądowanie na materac	3,0	- błąd naskoku - błąd odbicia (1 noga lub zatrzymanie) - błąd lądowania	do 1,0 do 1,0 do 1,0
2.	Z rozbiegu naskok odbicie z batutu i podciągnięcie kolan do klatki piersiowej w powietrzu i lądowanie (tzw. „kuczka”)	3,0	- błąd naskoku i odbicia - brak skulenia - błąd lądowania	do 1,0 do 1,0 do 1,0
3.	Z rozbiegu naskok odbicie z batutu i podciągnięcie prostych nóg do rozkroku w powietrzu i lądowanie (tzw. „rozkrocza”)	4,0	- błąd naskoku i odbicia - brak rozkroku - ugięte nn - błąd lądowania	do 1,0 do 1,0 do 1,0 do 1,0

* Zawodnik wykonuje po jednym skoku z każdego rodzaju.

RÓWNOWAŻNIA – wymogi dla klas I-VIII

L.p.	Elementy	Wartość	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Przejście przodem po równoważni	2,0	- nie na palcach - nn ugięte - zachwianie równowagi - upadek	0,5 0,5 0,5 0,5
2.	Na środku zatrzymanie i waga przodem (2s) (tzw. „jaskółka”)	4,0	- brak wytrzymania - ugięte nn - ugięte rr	0,2 0,5 0,3
3.	Przejście przodem do końca równoważni	2,0	- jak w punkcie 1	
4.	Zeskok do pozycji lądowania	2,0	- brak pozycji lądowania - upadek	0,3 0,5

SKOK PRZEZ KOZŁA – wymogi dla klas I-VIII

L.p.	Elementy	Wartość	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Z rozbiegu naskok na odskocznię i skok kuczny przez kozła odbijając się z niego rękami	10,0	- brak naskoku - brak tempa przy odbiciu - dotknięcie kozła nogami - nn rozłączone - błąd lądowania - zatrzymanie na koźle	2,0 1,0 1,0 1,0 2,0 3,0

TRAMPOLINA – wymogi dla klas I-VIII

L.p.	Elementy	Wartość	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Po podskoku odbicie obunóż, następnie w tempo odbicie z klęku prostego i połączenie z odbiciem z siadu prostego i wyskokiem z całym obrotem i wylądowanie do pozycji lądowania	10,0	- nn ugięte - rr ugięte - zatrzymania (brak tempa) - upadek - nn rozłączone - brak panowania nad ciałem w powietrzu	0,5 0,2 0,5 0,5 0,5 0,5

DRAŻEK – wymogi dla klas I-VIII

Zadanie	Uwagi o wykonaniu
1. Wymyk i odmyk nachwytem na drążku przy drabinkach.	Wykonanie wymyku tyłem do drabinek – 10 pkt. Wykonanie wymyku przodem do drabinek z ich pomocą – 8 pkt. Brak wytrzymania podporu – kara 2 pkt. Oceniana również czystość wykonania ćwiczenia tj. wyprost ramion, nóg i tułowia w podporze, stopy w point.

KONKURENCJE SPRAWNOŚCIOWE

1. Wszystkie konkurencje punktowane są do 10 pkt. Wynik końcowy wyliczany jest na podstawie oceny ważonej, gdzie ćwiczenia wolne mają wagę wyższą, skoki wagę średnią, a suma pozostałych konkurencji wagę niższą.
2. Rodzaje błędów: duży – 0,5; średni – 0,3 i mały 0,2 pkt.
3. Jeżeli potrącenia za błędne wykonanie elementu przekraczają jego wartość, sędziowie odejmują jedynie całą wartość tego elementu.

Legenda:

LR – lewa ręka; PN – prawa noga; RR – ramiona; NN – nogi; T - tułów

RR w górę – ułożenie ramion wyprostowanych w górę, zawsze takie samo bez względu na pozycję wyjściową

Błąd stóp – brak cechy gimnastycznej, czyli zgięcia podeszwy stóp (point – czyt. puent)

Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem

2s – oznacza wytrzymanie elementu 2 sekundy

Zgłoszenie udziału w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej

Lista zawodników

Imię i nazwisko	Klasa

Nazwa i adres szkoły:

Nr polisy ubezpieczeniowej:

Zgody rodziców/opiekunów

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej, która odbędzie się w dniu 4 listopada 2020 r. w Dobczycach.

Równocześnie oświadczam, że moje dziecko jest zdrowe i nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Wyrażam zgodę na publikację wizerunku dziecka w relacjach zdjęciowych z Olimpiady.

Oświadczam również, że zapoznałem/am się z Regulaminem Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej.

.....
(podpis rodzica)

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej, która odbędzie się w dniu 4 listopada 2020 r. w Dobczycach.

Równocześnie oświadczam, że moje dziecko jest zdrowe i nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Wyrażam zgodę na publikację wizerunku dziecka w relacjach zdjęciowych z Olimpiady.

Oświadczam również, że zapoznałem/am się z Regulaminem Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej.

.....
(podpis rodzica)

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej, która odbędzie się w dniu 4 listopada 2020 r. w Dobczycach.

Równocześnie oświadczam, że moje dziecko jest zdrowe i nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Wyrażam zgodę na publikację wizerunku dziecka w relacjach zdjęciowych z Olimpiady.

Oświadczam również, że zapoznałem/am się z Regulaminem Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej.

.....
(podpis rodzica)