

REGULAMIN POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH OBJĘTYCH PROGRAMEM IGRZYSK

ZASADA OGÓLNA: wszystkie zawody rozegrane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami polskich Związków Sportowych dla poszczególnych kategorii wiekowych i zgodnie z niniejszymi regulaminami (z niniejszym regulaminem).

I. DWA OGNIE USPORTOWIONE

1. Uczestnicy – uczniowie / uczennice klasy IV i młodsi;
2. Zasady rozgrywania zawodów: zawody od szczebla szkoły do dzielnicy.
3. Zasady gry wg przepisów ustalonych przez Zarządy Dzielnicowe SZS.

II. INDYWIDUALNE I SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Program zawodów:
Biegi indywidualne:

Dzieci - Szkoły Podstawowe
klasy V, VI - 800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców
młodzież

klasy VII sp oraz 2 i 3 wygaszanych gimnazjów - 1000 m dla dziewcząt i 1500 m dla chłopców

Szkoły Ponadgimnazjalne
1000 m i 2000 m dla dziewcząt i 1500 m i 3000 m dla chłopców

Biegi sztafetowe:

- Szkoły Podstawowe - klasy V – VI - 10 x 800 dziewcząt i chłopców

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- kl VII SP oraz 2 i 3 gim.
- 10 x 800 dziewcząt
- 10 x 1000 chłopców

2. Uczestnictwo:

W biegach indywidualnych startują po 10 najlepszych zawodników/czek z zawodów dzielnicowych osobno na każdym dystansie wynikającym z programów zawodów.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Nie dopuszcza się do startu w obuwiu z kolcami.

Wszyscy startują ze startu wspólnego w tym na pierwszej zmianie w biegach sztafetowych. Strefa zmian w sztafetach wynosi 20 m.

4. Ocena wyników:

W biegach indywidualnych prowadzona będzie punktacja indywidualna i szkolna. Punktacją objęci są wszyscy uczestnicy biegu wg zasady:

I	miejsce	- 6 pkt.
II-III	miejsce	- 5 pkt.
IV-X	miejsce	- 4 pkt.
XI-XXXIII	miejsce	- 3 pkt.
XXXIV-LXVI	miejsce	- 2 pkt.
LXVII-CI	miejsce	- 1 pkt.
pozostałe miejsca		- 0,5 pkt.

Suma punktów uzyskanych przez startujących z danej szkoły składa się na punktację szkolną.

III. CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Program zawodów:

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

2. Uczestnictwo:

W zawodach prawo startu mają reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców w składzie 6 osób.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

3. Sposób przeprowadzania zawodów:

Zawody zostaną rozegrane w ciągu 1-go dnia.

1 dzień dziewczęta

2 dzień chłopcy

kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna z tym, że bieg długi musi być rozgrywany jako ostatnia konkurencja

a) 60 m

Bieg będzie rozgrywany w seriach na czas. Zawodnicy startują z bloków 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 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 interwały 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 poprzeczki, 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 piłką palantową

Rzut wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu.

Każdy startujący zawodnik ma prawo do wykonania jednego rzutu próbnego, a następnie trzy rzuty w konkursie.

Odległość uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością do pół metra.

Liczy się najlepszy rezultat. Pomiaru dokonuje się w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

4. Punktacja:

Wyniki przelicza się na punkty wg lekkoatletycznych tabel punktowych.

Suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika.

Na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5-ciu najlepszych zawodników (z 6 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 najlepszego zawodnika.

IV. LEKKOATLETYKA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Program zawodów:

Dla klas VII SP oraz 2 gim.

- dziewczęta - 100, 300, 600, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (3 kg), sztafeta 4 x 100 m.

- chłopcy - 100, 300, 1000, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (5 kg), sztafeta 4 x 100 m.

Dla klas 3 gim .

- dziewczęta - 100, 200, 400, 800, skok w dal i wzwyż, kula /3kg/, sztafeta 4x100 i olimpijska /800,400,200,100/;

- chłopcy - 100,200,400,800,1500,skok w dla i wzwyż, kula /5kg/, sztafeta 4x100 i olimpijska /800,400,200,100/.

2. Uczestnictwo:

Zawodnik /czka może brać udział w jednej konkurencji i w sztafecie.

Do jednej konkurencji można zgłosić maksimum 3 zawodników /czek.

Zawodnik/czka młodszy/a nie może startować w klasie starszej.

3. Punktacja:

Współzawodniczą osobno dziewczęta i chłopcy. Suma punktów uzyskanych przez szkołę w kl. VII SP – 2 i 3 gim. – daje końcowy wynik danej szkoły.

Obowiązuje następująca punktacja:

I m	miejsce	9 pkt
-----	---------	-------

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

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

6 – ciu pierwszych zawodników/czek w każdej konkurencji i trzy kolejne sztafety kwalifikują się do zawodów Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej.

V. DWUBÓJ NOWOCZESNY

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział drużyny szkolne dziewcząt i chłopców w 5 osobowych składach. Do punktacji zaliczane są wyniki 4-ch najlepszych zawodników/czek.

2. Program:

- pływanie: 100 m stylem dowolnym, basen 25/50 m;
- bieg: 1000 m stadion lekkoatletyczny;

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Zawody rozgrywane są jednego dnia w następującej kolejności:

- pierwsze – pływanie
- drugi – bieg (można biegać w dowolnym obuwiu biegowym)

4. Punktacja:

Prowadzona jest punktacja drużynowa.

Do punktacji zaliczane są wyniki 4-ch najlepszych zawodników/czek. wg następującej zasady:

- chłopcy: 100 m czas: 1.14,0 1000 pkt. 0,5 s ± 6 pkt.
100 m czas: 3.10,0 1000 pkt. 0,5 s ± 3 pkt.
- dziewczęta: 100 m czas: 1.20,0 1000 pkt. 0,5 s ± 6 pkt.
100 m czas: 3.40,0 1000 pkt. 0,5 s ± 3 pkt.

VI. GIMNASTYKA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Program:

Układ gimnastyczny dla dziewcząt i chłopców:

- ćwiczenia wolne;
- skoki – rozkroczny przez kozła (wysokość 90-110 m);
- ćwiczenia równoważne dla dziewcząt;
- ćwiczenia na drążku – wymyk do podporu przodem – dla chłopców;

2. Uczestnictwo:

Startują drużyny szkolne składające się po 8 zawodników /czek tj. po 2 dziewczynki i 2-ch chłopców z klas I-IV.

3. Sposób przeprowadzania ćwiczeń:

W zawodach szkolnych oceniać ćwiczenia może jedna osoba.

W zawodach gminnych, dzielnicowych minimum 2, a w zawodach finałowych minimum 3-ch sędziów.

Ostateczny wynik drużyny stanowi suma punktów z czterech konkurencji uzyskanych przez wszystkich członków.

Układ ćwiczeń wolnych dziewcząt i chłopców na ścieżce akrobatycznej, filcu lub materacach.

Nr	Opis ćwiczenia	Wartość ćwic.	Błędy wykonania	Potrącenia
1.	Z PZ RR w górę, krok w przód i zamachem jednej nogi ST na RR (przy ścianie lub drabince – wytrzymać 3 sek.	1,5 pkt.	Brak wytrzymania, NN i RR ugięte.	do 0,5 pkt.
2.	Opust prosty, złączonych NN i łącznie wyprost T do PZ, RR w górę zewnątrz	0,5 pkt.	NN ugięte	do 0,2 pkt.
3.	Krążenie RR łukiem tylnym w dół i łącznie wyskok z ½ OBR do PZ, RR w górę zewnątrz	0,5 pkt.	Zachwianie, NN ugięte	do 0,2 pkt.
4.	Krok w przód i przerzut bokiem („gwiazda”) do rozkroku, RR w bok	1,5 pkt.	Załamanie w biodrach, NN ugięte	do 0,5 pkt.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

5.	Krążenie P-L R łukiem zewnętrznym w dół z ¼ OBR do PZ, RR w górę zewnątrz			
6.	Z półprzysiadu przewrót w przód (chwilowy wyprost NN w kolanach, po odbiciu w fazie lotu) do przysiadu i łącznie wyprost T do PZ, RR w górę zewnątrz	1,0 pkt.	NN ugięte	do 0,2 pkt.
7.	Skłon T w przód (dłonie na podłożu) i przewrót w przód (NN proste, złożone) do leżenia tyłem, RR wzdłuż T	1,0 pkt.	NN ugięte	do 0,5 pkt.
8.	Ugięcie RR i NN – podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) 0 wytrzymać 3 sek. Równoczesne ugięcie RR i NN, przejście do leżenia tyłem, RR wzdłuż T	1,5 pkt.	Brak wytrzymania, NN i RR ugięte	do 0,2 pkt.
9.	Wznos T i przejście do siadu prostego i łączenie skłon T w przód z chwytem od zewnątrz za stopy – wytrzymać 3 sek.	1,0 pkt.	Brak wytrzymania, NN ugięte, skłon niepełny	do 0,5 pkt.
10.	Przewrót w tył do rozkroku podpartego	0,5 pkt.	NN ugięte	do 0,2 pkt.
11.	Podskokiem przysiad podparty; wyprost i wyskok w górę z wymachem RR do góry – w tył, NN („sprężynka”). Doskok do PZ, RR w górę zewnątrz.	0,5 pkt.	NN gięte, brak ustania	do 0,2 pkt.

ocena wyjściowa - 9,5 pkt.
 premia - 0,5 pkt.
 - 10, 0 pkt.

Wykaz skrótów:

T - tułów
 L-P - lewa, prawa
 PZ - postawa zasadnicza
 NN - nogi
 RR - ręce
 OBR - obrót
 ST na RR - stanie na rękach

UWAGI:

Ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie pozycje statyczne (ST na RR „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane 3 sek. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nie ujętych opisem.

Za mistrzowskie wykonanie ćwiczenia dodaje się premie – 0,5 pkt.

Ćwiczenia równoważne na ławeczce (dziewczęta)

ławeczka gimnastyczna dł. 4 m, szer. 25 cm

UWAGI:

Ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie
pozycje statyczne (ST na RR „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane 2-3 sek. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nie ujętych opisem.

Za mistrzowskie wykonanie ćwiczenia dodaje się premie – 0,5 pkt.

Nr	Opis ćwiczenia	Wartość ćwicz.	Błędy wykonania	Potrącenia
1.	Wejście na początek ławeczki do pozycji równoważnej na 1 N, druga N prosta w tył O wytrzymać 2-3 sek.	1,5 pkt.	Brak wytrzymania, NN i RR ugięte.	do 0,5 pkt.
2.	4 kroki w przód z pogłębieniem, RR w bok	1,0 pkt.	Zachwianie	do 0,5 pkt.
3.	Wspięcie na palce obunóż i obrót o 180°	2,0 pkt.	Zachwianie	do 0,2 pkt.
4.	Stanie równoważne na 1 N, druga N ugięta w przód, ręka przeciwna w przód, druga w bok – wytrzymać 2-3 sek.	1,0 pkt.	Brak wytrzymania , zachwianie	do 0,5 pkt.
5.	2-3 kroki w tył	1,0 pkt.	Zachwianie	do 0,2 pkt.
6.	Przysiad, obrót w przysiadzie 180°	2,0 pkt.	Zachwianie	do 0,2 pkt.
7.	Zeskok w bok do PZ (w fazie lotu przed doskokiem – zamach NN i RR w tył)	1,0 pkt.	Zeskok niski, brak ustania, brak wytrzymania, NN RR ugięte	do 0,3 pkt. do 0,5 pkt.

ocena wyjściowa - 9,5 pkt.

premia - 0,5 pkt.

- 10,0 pkt.

Skok rozkroczny przez kozła (dziewczęta i chłopcy)

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż wysokości 90-110 cm;

- wykonuje się dwa skoki, ocena ostateczna za skok lepszy;

- zezwala się na użycie dwóch odskoczni.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

Ocena skoku:

- skok wykonany w pozycji stojącej - do 8,0 pkt. (minus błędy wykonane)
- skok wykonany z zamachem NN - do 9,0 pkt. (minus błędy wykonane)
(stopy na wysokości bioder)
- skok wykonany z zamachem NN - do 10,0 pkt. (minus błędy wykonane)
(stopy powyżej bioder)

Błędy wykonania:

- brak wyprost (w biodrach) po odbiciu z RR za kozłem (lot i doskok w załamaniu)
- kara do 1,0 pkt.
- brak lub złe odbicie z odskoczni - kara do 0,5 pkt.
- NN ugięte w całym skoku - kara do 0,5 pkt.

Drążek – wymyk do podporu przodem (chłopcy)

- drążek przyścienny lub zawieszony na drabinie

Ocena ćwiczenia:

- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN – z pełnego zwisu) o NN prostych - do 10,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN – z pełnego zwisu) o NN ugiętych - do 9,5 pkt.
wykonanie ćwiczenia z odbicia z NN prostych - do 8,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia z NN ugiętych - do 7,5 pkt.

Błędy wykonania i uwagi:

- ćwiczenie powinno być zakończone w podporze przodem o RR prostych (wyttrzymać 3 sek.)
- brak podporu przodem i wytrzymania - kara do 1,0 pkt.
- po wykonaniu ćwiczenia dozwolone jest dowolne zejście z przyrządu tj. odmyk lub zeskok w tył
- pomoc przy ćwiczeniu powoduje nie zaliczenie całości ćwiczenia - ocena 0,0 pkt

VII. DRUŻYNOWE I INDYWIDUALNE ZAWODY W PŁYWANIU

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Program:

Dla szkół podstawowych :

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- sztafeta 8 x 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców
- indywidualne:
 - 25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców - klasy III i IV
 - 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców - klasy III i IV
 - 50 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców - klasy V - VI
 - 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców - klasy V - VI

Dla VII klas SP oraz 2 i 3 wygaszanych gimnazjów:

- sztafeta 6 x 25 m dziewcząt i chłopców
- indywidualne:
 - 50 m grzbietowym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły
 - 50 m dowolnym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły
 - 50 m klasycznym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły

2. Uczestnictwo:

W zawodach dzieci startują zespoły 8-mio osobowe – po dwie osoby z każdej klasy od III-ciej do VI-tej, **wszyscy z jednej szkoły**, W zawodach młodzieży – zespoły 6-osobowe, po dwie osoby w każdym ze stylów, wszyscy z jednej szkoły.

W konkurencjach indywidualnych dzieci, startują ze składu sztafety 4 zawodników /czek 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. Sztafeta 8x25 m stylem dowolnym – po 2 zawodników z każdej klasy od III do VI

W konkurencjach indywidualnych młodzieży startuje ze składu sztafety po 2 zawodników w każdym stylu.

Sztafeta 6x25m stylem dowolnym – 6 zawodników z danej szkoły.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

- zawody zostaną przeprowadzone seriami na czas;
- start do wyścigu 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 kończącego swój odcinek;
- przedwczesny start powoduje dyskwalifikację sztafety.

4. Punktacja:

Obowiązuje łączna punktacja szkół tj. za sztafetę i konkurencje indywidualne wg zasady:

- suma czasów sztafety i konkurencji indywidualnych.
- zespoły które nie wystawiły sztafet nie będą klasyfikowane

VIII. TENIS STOŁOWY

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo:

- W zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców w dwóch kategoriach wiekowych:
Dzieci - 13 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe)
Młodzież - 16 lat i młodsi (VII klasa SP ora 2 i 3 klasy Gim.)
- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły urodzeni w 2005 (dzieci) lub 2002 (młodzież) i młodsi. Zespół liczy:
 - 2 dziewczynki + 1 rezerwowa,
 - 2 chłopców + 1 rezerwowy,
- - obowiązuje ten sam skład przez cały turniej.

2. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Kolejność gier:

I rzut	II rzut	III
rzut		
A – X		A – Y
	Gra podwójna	
B – Y		B – X

- Mecz rozgrywany jest do trzech wygranych punktów.
- Gry rozgrywane są do trzech wygranych setów (set będzie wygrany przez zawodnika lub parę, którzy pierwsi zdobędą 11 punktów) oprócz stanu gdy obaj zawodnicy zdobędą 10 pkt, wtedy set będzie wygrany przez pierwszego zawodnika, który w trakcie gry uzyska prowadzenie 2 pkt.
- Zawodnik rezerwowy może występować w danym meczu tylko w grze podwójnej, a w kolejnym meczu może być zawodnikiem podstawowym.
- System wyłaniania mistrza uzależniony jest od liczby uczestniczących drużyn.

IX. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA CHŁOPCÓW „ZŁOTY KRAŻEK”

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Program zawodów:

Na program zawodów składają się 4 konkurencje

A - jazda przodem z prowadzeniem krążka;

B - jazda tyłem z kijem hokejowym;

C - jazda slalomem z prowadzeniem krążka;

D - strzelanie krążkiem do bramki;

2. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział chłopcy w wieku 13 lat i młodsi.

Drużyna składa się z 6-ciu zawodników z tej samej szkoły podstawowej.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

W każdej konkurencji startuje po 5 zawodników (dowolnie wybranych z 6-ciu zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodnicy wykonują 2 razy.

Do punktacji liczy się lepszy czas.

Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 4-ch konkurencji.

Lodowisko – ustawienie drużyn:

Lodowisko ma następujące wymiary: długość przynajmniej 35m, szerokość 20m. Szerokość toru powinna wynosić przynajmniej 10 m. Długość na linii startu do linii półmetka wynosi 27m. Na linii półmetka ustawia się na podstawie o średnicy 25cm, grubość 5cm, chorągiewkę 150cm.

Ustawienie drużyny przed każdą konkurencją jednakowe. Zawodnicy stoją jeden za drugim – pierwszy na linii startu.

Konkurencja A – jazda przodem z prowadzeniem krążka:

Na sygnał startera zawodnik startuje, prowadząc kijem krążek, leżący w chwili startu przed linią startową. Zawodnik prowadzi krążek w dowolny sposób (nie musi dryblować). Po okrążeniu ustawionej na półmetku chorągiewki zawodnik wraca do mety (startu), prowadząc krążek w ten sam sposób. Kolejny zawodnik startuje w chwili przyjęcia krążka za linią startową, podanego z pola podań. W ten sam sposób jadą następni zawodnicy. W przyjęciu krążka na mecie mogą pomagać inni członkowie zespołu.

Sędziowie zamykają stopery w momencie kiedy łyżwy ostatniego zawodnika oraz krążek miną linię mety.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

Przewidziane kary:

- za podanie krążka z odległości dalszej niż 10 m od linii – dyskwalifikacja;
- za podanie z pola przedwczesnych podań – 1 sek.;
- za przedwczesny start (przyjęcie krążka z pola podań) – 0,5 sek.;
- za przyjęcie krążka w polu przedwczesnych podań – dyskwalifikacja;

Konkurencja B – jazda z kijem tyłem:

Na sygnał startera zawodnik startujący tyłem do kierunku jazdy startuje jadąc tyłem, dojeżdża do półmetka i po okrążeniu ustawionej tam chorągiewki wraca w ten sposób do mety. Zawodnik może stratować przekładanką z ustawienia tyłem. W czasie jazdy kij należy trzymać na lodzie. Jeżeli zawodnik wykroczy poza wyznaczony dla niego tor, a nie przeszkodzi zawodnikowi drużyny przeciwnej, nie otrzymuje kary, jeżeli przeszkodzi, drużyna otrzymuje 0,5sek. kary. Jeżeli drużyna poszkodowana w sposób wyraźny traci na tym zderzeniu, może zażądać powtórzenia konkurencji (jadąc ponownie z drużyną, która zawiniła).

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start (pole podań) – 0,5 sek.;
- za ustawienie bokiem przy starcie – 0,3 sek.;
- za trzymanie kija w górze – 0,2 sek.;
- za jazdę przodem po upadku (dla nabrania rozpędu) – 0,5 sek.;

Konkurencja C – jazda slalomowa z prowadzeniem krążka:

Na trasie ustawionych jest 6 chorągiewek wysokości 1,5 m na drewnianych krążkach o szerokości 25 cm, grubości 5 cm. Pierwsza chorągiewka powinna być ustawiona w odległości 5 m od linii startu, a ostatnia 20 m, pozostałe zaś w odstępach 3 m.

Na sygnał startera pierwszy zawodnik rozpoczyna jazdę z krążkiem, prowadzi go kijem pomiędzy chorągiewkami, mija je raz z lewej raz z prawej strony i po dojechaniu do ostatniej chorągiewki okrąży ją oraz wraca do mety w ten sam sposób.

Z miejsca, gdzie stoi pierwsza chorągiewka od linii startu podaje krążek następnemu zawodnikowi, który zatrzymuje go dowolnym sposobem za linią startu i rozpoczyna jazdę.

W przypadku ominięcia chorągiewki (nie przejechania światła bramki) zawodnik powinien zawrócić i prawidłowo objechać ominiętą chorągiewkę. W przypadku przewrócenia chorągiewki jadący zawodnik może ją postawić sam lub musi ją

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

postawić zawodnik jadący w następnej kolejności. W przypadku kiedy chorągiewkę przewróci ostatni zawodnik, musi ją postawić sam i dopiero wtedy kontynuować jazdę do mety.

Przewidziane kary:

- za przyjęcie krążka przed linią startu – 0,2 sek.;
- za nie przejechanie światła bramki (ominięcie chorągiewki) – dyskwalifikacja.;

Konkurencja D – strzał w bramkę:

W odległości 10m od linii startu znajduje się linia poprzeczna rozpoczynająca pole strzału, 5m dalej znajduje się linia wyznaczająca koniec pola strzału. W oddaleniu 8m od linii kończącej pole strzału ustawiona jest bramka o wymiarach 120 x 50 cm. Każdy zawodnik ma swój własny krążek. Na sygnał startera zawodnik startuje prowadząc krążek i w pasie ograniczonym dwoma liniami oddaje strzał w bramkę, objężdża ją i wraca najkrótszą drogą do mety. Następny zawodnik startuje w momencie, gdy łyżwy poprzednika miną linię mety. Jeżeli strzał oddany jest z poza pola strzału, uważa się go za niezaliczony. Sędziowie zamykają stopery w momencie, kiedy łyżwy ostatniego zawodnika miną linię mety.

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start – 0,5 sek.;

Przewidywane premie:

- za celny strzał do bramki – 2 sek.;

**UWAGA: KAŻDEGO UCZESTNIKA ZAWODÓW
OBOWIĄZUJE JAZDA W KASKACH OCHRONNYCH.**

X. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA DZIEWCZĄT „BŁĘKITNA SZTAFETA”

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Program zawodów:

Na program zawodów składają się 4 konkurencje:

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- A - jazda przodem (po prostej);
- B - jazda tyłem;
- C - jazda slalomem;
- D - jazda w ósemkę;

2. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział dziewczęta w wieku 13 lat i młodsze. Drużyna składa się z 6 zawodniczek, z tej samej szkoły podstawowej.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

W każdej konkurencji startuje po 5 zawodniczek (dowolnie wybranych z 6-ciu zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodniczki wykonują 2 razy.

Do punktacji liczy się lepszy czas.

Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 4-ch konkurencji.

Lodowisko ma następujące wymiary: długość przynajmniej 35 m, szerokość 20 m. Szerokość toru powinna wynosić przynajmniej 10 m. Długość na linii startu do linii półmetka wynosi 27 m. Na linii półmetka ustawia się na podstawce o średnicy 25 cm, grubość 5 cm, chorągiewkę 150 cm.

Ustawienie drużyny przed konkurencjami A, B, C, D jednakowe. Zawodniczki stoją jedna za drugą – pierwsza na linii startu.

Konkurencja A – jazda przodem:

Na sygnał startera pierwsza zawodniczka startuje jadąc przodem, dojeżdża do półmetka, objeżdża ustawioną na linii półmetka chorągiewkę i wraca do mety (startu).

Kolejna zawodniczka startuje w momencie, kiedy poprzedniczka minie linię mety. Sędziowie zatrzymują stopery w momencie, gdy ostatnia (piąta) zawodniczka minie metę.

Konkurencja B – jazda tyłem:

Przebieg taki sam jak konkurencja A, z tym, że zawodniczki jadą cały czas tyłem.

Konkurencja C – jazda slalomem:

Na torze ustawionych jest 6 chorągiewek, pierwsza 5 m od linii startu, następna do 3 m. Zawodniczka jedzie slalomem między chorągiewkami, mijając je kolejno raz z prawej raz z lewej strony. Po dojechaniu do półmetka objeżdża chorągiewkę i slalomem wraca do mety.

Konkurencja D – jazda po ósemce:

Dla każdej startującej drużyny ustawiony jest na lodowisku osobny tor. Oś podłużna ósemki wynosi 26 m. Oś poprzeczna każdego z kół – 13 m. Drużyna ustawia się do startu w rzędzie na osi podłużnej. Linię mety (startu) określa linia ukośna na środku osi podłużnej. Zawodniczki wykonują ósemkę, rozpoczynając jazdę w dowolnym kierunku.

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start – 0,2 sek.;
- za ustawienie bokiem przy starcie (do konkurencji: A, B, C, D) – 0,3 sek.;
- za jazdę przodem (dla nabrania rozpędu) – 0,5 sek.;

**UWAGA: KAŻDĄ UCZESTNICZKĘ ZAWODÓW
OBOWIĄZUJE JAZDA W KASKACH OCHRONNYCH.**

XI. BADMINTON DRUŻYNOWY

I. Badminton (w kategorii dzieci i młodzieży)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo:
 - W zawodach biorą udział (osobno) drużyny dziewcząt i chłopców w dwóch kategoriach wiekowych:
 - 13 lat – rocznik 2005 i młodsi (dzieci)
 - 16 lat – rocznik 2002 i młodsi (młodzież)

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- Drużyny składają się z max. trzech dziewcząt lub trzech chłopców. Trzeci zawodnik/czka może być wystawiony w grze podwójnej w danym meczu.
- Zawodnik, który rozpoczął grę, musi ją dokończyć. Mecz składa się z dwóch gier singlowych i jednej gry podwójnej.
- Zawody finałowe rozgrywane są systemem pucharowym do dwóch przegranych.
- Mecz rozgrywany jest do dwóch wygranych pojedynków.
- Pojedynek rozgrywany jest do dwóch wygranych setów.
- Sety do 11 pkt.
- Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z ogólnym regulaminem WOM i przepisami Polskiego Związku Badmintonu.
- Zasady naliczania punktów WOM:
 - inne dyscypliny

XII. Szachy (w kategorii dzieci)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo

- - drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej w wieku 13 lat (rocznik 2005) i młodsi.
- - drużyna składa się z 4 osób:
- - I szachownica – chłopiec,
- - II szachownica – chłopiec,
- - III szachownica – chłopiec,
- - IV szachownica – dziewczyna,
- - kolejność zawodników w drużynie nie może ulec zmianie w trakcie rozgrywek.
- - na szachownicy chłopca może zostać zgłoszona dziewczyna.
- - skład drużyny obowiązuje przez cały turniej.

2. Program zawodów

- - zawody przeprowadzone są w formie drużynowej.
- - zaleca się prowadzenie zawodów systemem szwajcarskim kontrolowanym na dystansie 7 rund
- - tempo gry 10-20 min. na partię dla zawodnika (w zależności od liczby uczestników)

2. Punktacja

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- O miejscu drużyny decyduje w kolejności:
 - punkty duże (meczowe 2, 1, 0)
 - suma punktów zdobytych przez zawodników (wygrana – 1 pkt; remis – 0,5 pkt, przegrana – 0 pkt).
 - wynik bezpośredniego spotkania,
 - lepszy wynik na pierwszej, ewentualnie kolejnych szachownic,
 - dodatkowy mecz po wyczerpaniu w/w kryteriów,
- W zawodach obowiązują przepisy regulaminu WOM i Kodeksu Szachowego PZSzach.
- Zasady naliczania punktów WOM:
 - inne dyscypliny

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

PROGRAM

1. Mini gry dla grupy dzieci - 13 lat i młodsi:
 - mini koszykówka dziewcząt i chłopców;
 - mini piłka nożna (piątki piłkarskie) dziewcząt i chłopców
 - mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - mini piłka siatkowa (czwórki) dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców
2. Zespołowe gry sportowe (duże) dla grupy młodzieży - 16 lat i młodsi:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców
 - piłka nożna (6-tki chłopców i 5-tki piłkarskie dziewcząt)
 - piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - piłka siatkowa dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców
 - ringo (zespół mieszany)

UCZESTNICTWO:

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

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

- mini koszykówka	12 zawodników /czek
- mini piłka nożna	10 zawodników/czek
- mini piłka ręczna	16 zawodników /czek
- mini piłka siatkowa	10 zawodników /czek
- unihokej (13 lat i młodsi)	12 zawodników/czek
- unihokej (16 lat i mł.)	12 zawodników /czek
- koszykówka	12 zawodników /czek
- piłka nożna (gimnazja-SPG)	10 zawodników/czek
- piłka ręczna	16 zawodników /czek
- piłka siatkowa	12 zawodników /czek
- ringo	6 w składzie mieszanym

UWAGA:

Rocznik początkowy w poszczególnych kategoriach wiekowych musi odpowiadać rocznikowi ustawowemu danej klasy.

W meczach finałowych rozgrywanych systemem pucharowym w przypadku remisu zarządza się dogrywkę a gdy ta nie daje rozstrzygnięcia należy zastosować rzuty karne /dotyczy p. ręcznej, nożnej i unihokeja/.

• W piłce nożnej, piłce ręcznej, unihokeju o kolejności w rozgrywkach grupowych decydują kolejno:

1. Większa liczba zdobytych punktów,
2. Jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a) większa liczba punktów zdobytych w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - b) korzystniejsza różnica bramek z zawodów pomiędzy
 - c) zainteresowanymi zespołami,
 - d) większa liczba zdobytych bramek z zawodów pomiędzy
 - e) zainteresowanymi zespołami,
 - f) korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
 - g) większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.
 - h) rzuty karne po meczach remisowych granych w grupie

• W piłce siatkowej o kolejności w rozgrywkach grupowych decydują kolejno:

1. Większa liczba zdobytych punktów,
2. Jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- a. większa liczba punktów zdobytych w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - b. lepszy stosunek setów zdobytych do straconych pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - c. lepszy stosunek małych punktów,
 - d. wynik bezpośredniego spotkania.
- **W koszykówce o kolejności w rozgrywkach grupowych 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,
 - b. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - c. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w całym turnieju,
 - d. większa liczba zdobytych koszy w całym turnieju.

UWAGA – czas oczekiwania na drużynę – 15 minut od planowanej godziny rozpoczęcia meczu. Po tym czasie – walkower.

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE MINI GIER:

I. MINI KOSZYKÓWKA:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2004 i młodszy.
- zespół liczy 10 -12 zawodników/czek.

2. Przepisy gry

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- czas gry: 4 x 6 minut.
- - piłka: numer „5”.
- - mecze powinny być rozgrywane na koszach zawieszonych na wysokości **305** cm. Odległość linii rzutów wolnych od tablicy wynosi 4 m. (linia przerywana koła od strony kosza).
- - nie wyznacza się linii rzutów za 3 pkt.
- - zespół I i II kwartę gra innymi piątkami. Zawodnicy biorący udział w I kwarcie nie mogą grać w II kwarcie. W III i IV kwarcie obowiązuje dowolność zmian. W przypadku, gdy zespół liczy 11 lub 12 zawodników zawodnicy ci są odpowiednio zawodnikami pierwszej i ew. drugiej piątki i mogą zostać zmienieni w pierwszej i drugiej kwarcie za dowolnego zawodnika występującego w tej kwarcie
- - gdy zespół składa się z 10 zawodników – zespół kończy grać kwartę w składzie 3-4 osobowym.
- **obowiązuje:**
 - a. krycie „każdy swego” (zakaz gry obroną strefową),
 - b. przepis połowy,
 - c. przepis 3 sekund,
 - d. przepis 5 sekund.
- w przypadku remisu zarządza się 3 minutowe dogrywki.
 - w wypadku nieprzestrzegania przepisu „krycia każdy swego” i po zwróceniu uwagi trenerowi, odgwizdywany jest faul techniczny B (faul ławki). Karą jest rzut wolny, a po nim piłka zostaje przyznana jest drużynie, która wykonywała rzut.
 - o przewinieniach technicznych dla zawodników i trenerów decyduje sędzia zgodnie z przepisami PZKosz.
 - za przewinienie dokonane na zawodniku rzucającym celnie do kosza nie przyznaje się dodatkowego rzutu.

3. Punktacja

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt, za walkower 0 punktów.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów
- jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów.
 - a. większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
 - b. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- c. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w całym turnieju,
- d. większa liczba zdobytych koszy w całym turnieju.

II. MINI PIŁKA SIATKOWA:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo

- - drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2005 i młodszy.
- - w skład zespołu wchodzi 10 zawodników (w całym turnieju)

2. Przepisy gry

- wymiary boiska: 14 m x 7 m, na boisku wyznacza się linię ataku (3 m od siatki)
- wysokość siatki 215 cm dziewczęta, 224 cm chłopcy
- obowiązuje rozmiar piłki nr 5
- gra się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane są do 25 punktów. Ewentualny 3 set decydujący rozgrywany jest do 15 punktów.
- w pierwszym secie gra 4 zawodników + 1 rezerwowo.
- w drugim secie pozostałych 5 zawodników.
- w trzecim secie, rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna czwórka, wyznaczona z dziesiątki.
- kolejność CZWÓREK ustalona przed zawodami nie może być zmieniona przez cały turniej.
- każdy zespół może wykorzystać 2 czasy po 30 sekund w każdym secie.
- obowiązuje rotacyjna kolejność wykonywania zagrywki,
- zawodnik zagrywający jest zawodnikiem obrony. Zawodnik linii obrony nie może przebiegać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki
- rozsądna tolerancja czystości odbić,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- w każdym secie dozwolona jest tylko jedna podwójna zmiana tzn. można wymienić jednego z zawodników, który może wrócić w trakcie seta na swoje miejsce (druga zmiana dokonana).
- w momencie uderzenia piłki przez zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej stronie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego)

Uwaga:

Zgodnie z Regulaminem Polskiego Związku Piłki Siatkowej w turnieju przeprowadzanym w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej w którym startuje więcej niż 4 drużyny, w którym drużyny rozgrywają więcej niż 4 mecze dziennie gra się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane są do 11 punktów. Ewentualny 3 set decydujący rozgrywany jest do 7 punktów

3. Punktacja

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane - 1 punkt, za walkower 0 punktów.
- kolejności zespołów decydują kolejno:
 1. większa liczba zdobytych punktów
 2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a. lepszy (wyższy) stosunek setów – wygranych do przegranych pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - b. lepszy (wyższy) stosunek małych punktów – zdobytych do straconych pomiędzy zainteresowanymi zespołami.,
 - c. wynik bezpośredniego meczu pomiędzy zainteresowanymi zespołami.

III. MINI PIŁKA RĘCZNA:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2005 i młodszy.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- zespół liczy do 16 zawodników

2. Przepisy gry:

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami ZPRP z ułatwieniami:

- na boisku może znajdować się łącznie z bramkarzem 7 zawodników;
- czas gry: 2 x 12 i 5 minut przerwy; piłka do mini p. ręcznej;
- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.
- sposób krycia: W pierwszej połowie meczu nakaz stosowania systemu „każdy swego”. W drugiej połowie meczu obowiązuje dowolny system ustawienia w obronie poza stosowaniem obron „kombinowanych” w tym systemu „każdy swego”.
- piłka: nr „1” dla dziewcząt, i chłopców

3. Punktacja:

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

O kolejności miejsc decyduje:

- większa liczba zdobytych punktów
- jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a. większa liczba punktów zdobytych w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz/e)
 - b. korzystniejsza różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - c. większa liczba zdobytych bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami
 - d. korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
 - e. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.

IV. MINI PIŁKA NOŻNA:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Przepisy gry

- zespół składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz,
- zawody powinny być rozgrywane na boisku o nawierzchni trawiastej o wymiarach szerokość,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- 20 – 32 m długość 40 – 56 m,
- bramki: 5 x 2 m, dopuszcza się na niższych szczeblach – na poziomie dzielnic bramki 3 x 2 m.,
- czas gry: 2 x 15 - 20 minut + do 5 minut przerwa,
- obuwie: typu adidas, korki lane
- piłka: numer „4”,
- pole bramkowe: prostokąt o wymiarach 7 x 15 m (w przypadku o wymiarach boiska 20 x 40 m, pole bramkowe wyznacza półłuk o promieniu 6 m (pole ja w piłce ręcznej),
- bramkarz może chwycić 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 x2 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 to 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 drużyny przeciwnej muszą znajdować się przynajmniej w odległości 5 m od piłki.
- stosowane będą kary wychowawcze: 2 min., 5 min. i dyskwalifikacja (wykluczenie z meczu).

2. Punktacja

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 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 zdobytych bramek w całym turnieju,
3. jeżeli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia należy przeprowadzić rzuty karne między zainteresowanymi zespołami

W meczach, które muszą wyłonić zwycięzcę, w przypadku remisu, przeprowadza się dogrywkę trwająca 2 x 5 minut i gra się do

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

„złotej bramki”. Następnie rzuty karne strzelane najpierw po 5, potem po razie do skutku.

V. UNIHOKEJ dzieci - 13 lat i młodsi

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2005 i młodsi.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- zespół składa się z 12 zawodników – 5 na boisku + bramkarz i 6 rezerwowych

2. Przepisy gry

Zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nie określone w regulaminie – zgodnie z przepisami PZU.

- Czas gry 3 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 bramkowe: szerokość 5 m, długość 4 m.
- Pole przedbramkowe: szerokość 2,5 m, długość 1 m (linia bramkowa znajduje się 3,5 od linii końcowej boiska)

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 tę samą liczbę punktów:
 - większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- 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.

VI. UNIHOKEJ młodzież - 16 lat i młodsi

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2002 i młodsi.
- zespół składa się z 12 zawodników w tym 5 zawodników w polu + bramkarz i 6 rezerwowych zawodników.
- zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry

- - wymiary boiska szer. 18-20 m dł. 36-40 m.
- - czas gry: 3 x 5-10 minut + 2 minuty przerwy (zgodnie z ustaleniami organizatora).
- - pole bramkowe: szerokość 5 m długość 4 m,
- - pole przedbramkowe szerokość 2,5 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.

3. Punktacja

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za remis – 1 punkt, za przegrana- 0 punktów.
- kolejności zespołów decydują kolejno:
 1. większa liczba zdobytych punktów
 2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- a. większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
 - b. większa, dodatnia różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
 - c. lepsza różnica bramek w całym turnieju,
 - d. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju,
3. Jeżeli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia należy przeprowadzić rzuty karne między zainteresowanymi zespołami

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE GIER „DUŻYCH”:

I. KOSZYKÓWKA:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

MŁODZIEŻ (VII klasy SP oraz 2 i 3 klasy Gim)

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2002 i młodsi.
- zespół liczy 8 - 12 zawodników.

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 10 minut z przerwami między I i II kwartą 2 min., a między II i III kwartą 10 min., a między III i IV 2 minuty.
- zawody nie mogą się rozpocząć jeżeli zespół nie liczy 8 zawodników.
- w razie remisu zarządza się 5 minutowe dogrywki.
- czas akcji – 24 sekundy. Piłkę trzeba wprowadzić na pole przeciwnika w ciągu 8 sekund.
- nowe 14 sekund zostają przyznane, gdy piłka dotyka obręczy po zbiórce w ataku.
- rzuty wolne są wykonywane za każdy faul obrońców po czwartym faulu drużyny w każdej kwarcie

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- w każdej kwarcie zespół ma prawo do 1-minutowej przerwy. W czwartej kwarcie dodatkowo jeszcze jedną.
- rozgrywki dziewcząt odbywać się będą piłką nr 6, chłopców piłką nr 7

3. Punktacja

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt, za walkower - 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. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami,
 - c. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w całym turnieju,
 - d. większa liczba zdobytych koszy w całym turnieju.

SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE

1. Uczestnictwo

- zawody przeprowadzane są osobno w kategoriach dziewcząt i chłopców.
- drużynę stanowią uczniowie szkoły ponadgimnazjalnej (szkoły dzienne).
- zespół liczy 8 - 12 zawodników (w turnieju).

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 10 minut z przerwami między I i II kwartą 2 min., a między II i III kwartą 10 – 15 min., a między III i IV 2 minuty.
- zawody nie mogą się rozpocząć jeżeli zespół nie liczy 8 zawodników. W razie remisu zarządza się 5 minutowe dogrywki.
- w każdej kwarcie zespół ma prawo do dyspozycji jedną jednonominutową przerwę. W czwartej kwarcie dodatkowo jeszcze jedną.
- rozgrywki dziewcząt odbywać się będą piłką nr 6, chłopców piłką nr 7

3. Punktacja

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt, za walkower - 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. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami,
 - b. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w całym turnieju,
 - c. większa liczba zdobytych koszy w całym turnieju.

II. PIŁKA NOŻNA:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

MŁODZIEŻ (VII klasy SP oraz 2 i 3 klasy Gim)

1. Przepisy gry:

- zespół na boisku składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz
- czas gry: 2 x 15 minut z 5 minutową przerwą (przy 3 spotkaniach 2 x 10 minut)
- boisko o nawierzchni trawiastej o wymiarach szerokość, 20 – 32 m długość 40 – 56 m lub boisko: typu ORLIK
- bramki 5m x 2m, dopuszcza się na niższych szczeblach – na poziomie dzielnic bramki 3 x 2 m.,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- 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: obuwie typu „adidas”, „halówki” lub korki lane
- piłka: piłka nożna nr 5
- gra niedozwolona i niesportowe zachowanie - karane wykluczeniami: żółta kartka
- 2 minuty, czerwona kartka – 5 minut i wykluczenie z meczu (po odbyciu kary na boisko wchodzi inny zawodnik)

3. 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 liczbie punktów decyduje kolejno:

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

(SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE)

Zawody zostaną rozegrane zgodnie z przepisami PZPN.

1. Czas gry:

2 x 30 minut + 10 minut przerwy;

przy 3 spotkaniach 2 x 20 minut;

boiska i bramki – pełnowymiarowe;

obuwie piłkarskie – typu „adidas”, „halówki” lub korki lane

w czasie gry można wymienić 5 zawodników w polu oraz bramkarza;

piłka nr „5”

2. Punktacja:

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

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

III. PIŁKA RĘCZNA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

MŁODZIEŻ (VII klasy SP oraz 2 i 3 klasy Gim)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2017 roku.

1. Uczestnictwo

- - drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2002 i młodsi
- zespół liczy do 16 zawodników

2. Przepisy gry

- czas gry: 2 x 20 minut + 5 minut przerwy.
- obowiązują rozmiary piłki: nr 1 (50-52 cm) – dziewczęta; nr 2 (54-56)- chłopcy
- przy większej liczbie spotkań dziennie zaleca się skracanie czasu gry.
- dowolny system ustawienia obrony podczas całego meczu.
- zmieniony jest przepis dotyczący zmian; zmiany zawodników możliwe są w dowolnym momencie meczu, a nie tylko wtedy, gdy drużyna zmieniająca zawodnika jest w posiadaniu piłki
- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.
- zakaz używania kleju.

3. Punktacja

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

O kolejności zespołów decydują kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę sama liczbę punktów:
 - a. większa liczba punktów zdobytych w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
 - b. korzystniejsza różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - c. większa liczba zdobytych bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - d. korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
 - e. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.

SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Uczestnictwo

- - zawody przeprowadzane są osobno w kategoriach dziewcząt i chłopców.
- - drużynę stanowią uczniowie szkoły ponadgimnazjalnej (szkołyienne).
- zespół liczy do 16 zawodników

2. Przepisy gry

- czas gry: 2 x 25 minut + 5 minut przerwy. (w systemie turniejowym czas gry dostosowany jest do liczby rozgrywanych meczy).
- obowiązują rozmiary piłki: nr 2 (54-56 cm) – dziewczęta; nr 3 (56-58)- chłopcy
- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.
- dowolny system ustawienia obrony podczas całego meczu.
- zmieniony jest przepis dotyczący zmian; zmiany zawodników możliwe są w dowolnym momencie meczu, a nie tylko wtedy, gdy drużyna zmieniająca zawodnika jest w posiadaniu piłki

3. Punktacja

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

O kolejności zespołów decydują kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów,
- jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę sama liczbę punktów:
 - a. większa liczba punktów zdobytych w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

- b. korzystniejsza różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
- c. większa liczba zdobytych bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
- d. korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
- e. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.

IX. PIŁKA SIATKOWA:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. Przepisy gry:

- Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZPS.
- Wysokość siatki - dziewczęta - 224 cm
- chłopcy- 243 cm
- Gra się do dwóch wygranych setów; sety do 25 pkt., trzeci set do 15 pkt.

2. Punktacja:

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegraną 0 pkt.

X. RINGO:

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

1. System rozgrywek i przepisy:

W zawodach uczestniczy młodzież – rocznik 2002 i młodsi (VII klasa SP oraz 2 i 3 klasy Gim.)

Reprezentacje szkolne rozgrywają między sobą mecze w systemie:

- jedyńki dziewcząt;
- jedyńki chłopców;
- dwójki dziewcząt;
- dwójki chłopców;
- trójki mieszane.
- Zawody rozgrywane będą w hali lub na obiekcie otwartym z wykorzystaniem boiska do gry w siatkówkę 9 x 18 m dla gier

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

podwójnych i trójek oraz 8 x 16 m dla gier pojedynczych z linką dzielącą zawieszoną na wysokości 243 cm.

- Rozstawienie na boisku jest dowolne, a każdy rozgrywa swe rzuty sam, bez podawania partnerom ani sobie.
- Celowe podbijanie kółka pod pozorem „upuszczenia” powoduje utratę punktu.
- Ponadto obowiązują przepisy PZRingo.

**OGÓLNY TERMINARZ
WARSZAWSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY
NA ROK SZKOLNY 2017/2018**

L.p.	Dyscypliny sportowe	Terminy
Kategoria 13 lat i młodsi i 16 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe i Gimnazja)		
1.	Biegi przełajowe – indywidualne	październik
2.	Biegi przełajowe – sztafety	październik
3.	Piłka nożna dz.chł. – gimnazja	październik
4.	Piłka ręczna dziewcz. i chłopców	listopad
5.	Mini piłka ręczna dziewcz. i chł.	listopad
6.	Unihokej 13 lat i młodsi	listopad/grudzień
7.	Unihokej 16 lat i młodsi	listopad/grudzień
8.	Tenis stołowy - szkoły podst.	grudzień
9.	Tenis stołowy – gimnazja	grudzień
10.	Mini koszykówka szkoły podst.	luty
11.	Koszykówka – gimnazja	luty/marzec
12.	Mini piłka siatkowa – szkoły podst.	marzec

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2017/2018

13.	Piłka siatkowa - gimnazja	marzec
14.	Sporty zimowe – Szk. Podst.	marzec
15.	Gimnastyka - Szk. Podst.	marzec
16.	Pływanie- Szk. Podst. i Gimnazja	marzec/kwiecień
17.	Mini piłka nożna chłopców + mini dziewcząt - Szkoły Podstawowe	maj
18.	Dwubój – Gimnazja	maj
19.	4-bój LA Szkoły Podstawowe	maj
20.	LA – Gimnazja	maj
21.	Ringo Gimnazja	maj
Kategoria – Szkoły Ponadgimnazjalne		
22.	Biegi przełajowe	październik
23.	Piłka ręczna	grudzień
24.	Piłka siatkowa	kwiecień
25.	Koszykówka	kwiecień/maj
26.	Piłka nożna	maj

WYKAZ REJONÓW ROZGRYWKOWYCH

L.p.	Dzielnica	Nazwisko i imię organizatora	Nr telefonu
1	Bemowo	Marek Horbaczewski	mhorbaczewski@um.warszawa.pl 782-301-128
2	Białołęka	Mirosława Piłcicka	mpilcicka@um.warszawa.pl 22 674 11 59. 762 44 90, w. 120
3	Bielany	Mateusz Gotz	mgotz@um.warszawa.pl 48223733144
4	Mokotów	Paweł Radoła	mokotow.zsd@um.warszawa.pl 509-711-185, 22 565-16-89
5	Ochota	Elżbieta Lonycz	elalonycz@op.pl 608-199-653
6	Praga Południe	Piotr Pytel	goclaw75pytel@wp.pl 501-270-277
7	Praga Północ	Jarosław Majchrzak	sp30rt@poczta.onet.pl 603-606-284
8	Rembertów	Bożena Mazurkiewicz Sebastian Tchórzewski	b.mazurkiewicz@um.warszawa.pl 510-205-574, 22 443-38-68 stchorzewski@um.warszawa.pl
9	Śródmieście	Marzena Cendrowska Krzysztof Krzywicki	m.cendrowska@um.warszawa.pl 609 096 305, krzysztof.krzywicki@srodmiestcie.warszawa.pl 22 279 19 15
10	Targówek	Maciej Zwierzchowski	mazwierz@o2.pl 694-689-110
11	Ursus	Mateusz Muszyński	mmuszynski@um.warszawa.pl 22 443 61 71, 697 254 881.
12	Ursynów	Nina Dessoulavy	npodlecka@ursynow.pl 22-443-72-75
13	Wawer	Wojciech Krasuski	wkrasuski@um.warszawa.pl 785-990-067, pryw. 501-372-214
14	Wesoła	Łukasz Kaniewski	l.kaniewski@poczta.fm 607-322-072
15	Wilanów	Grzegorz Piekuś	zawodyszkolne.wilanow@interia.pl 503-066-060
16	Włochy	Sławomir Blus	sblus@interia.pl 502-214-539
17	Wola	Sebastian Banasiak	bananinho@wp.pl 662-246-312
18	Żoliborz	Łukasz Kula-Orłowski	lkula@zoliborz.org.pl 22-207-14-13

SPIS TREŚCI	str
Ogólne założenia regulaminowe	2
Regulamin poszczególnych dyscyplin sportowych	9
Dwa ognie usportowione	9
Indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe	9
Czwórbój LA	10
LA	12
Dwubój nowoczesny	13
Gimnastyka	14
Drużynowe i indywidualne zawody w pływaniu	18
Tenis stołowy	19
Wielobój łyżwiarski dla chłopców	20
Wielobój łyżwiarski dla dziewcząt	23
Badminton drużynowy	25
Szachy drużynowe	25
Zespołowe gry sportowe	26
Przepisy szczegółowe mini gier	29
Mini Koszykówka	29
Mini Piłka Siatkowa	30
Mini Piłka Ręczna	32
Mini Piłka Nożna	33
Unihokej- 13 lat i młodsi	34
Unihokej – 16 lat i młodsi	35
Przepisy szczegółowe gier „dużych”	36
Koszykówka	36
Piłka nożna	39
Piłka Ręczna	40
Piłka Siatkowa	42
Ringo	43
Ogólny terminarz WOM na lata 2014-2018	44
Wykaz rejonów rozgrywkowych	46