

XIX TURNIEJADA MIKOŁAJKOWA

Pion harcowski

REGULAMIN

Termin: 06.12.2014 r.

Czas trwania: 9.00-11.00

Miejsce: Hala sportowa przy Liceum Ogólnokształcącym w Sierpcu

Organizator: Hufiec ZHP Sierpc im. Janusza Korczaka

Prowadzenie: phm. Agata Urbańska

Wpisowe: 5 zł. Zgłoszenie dokładnej liczby uczestników wraz z odpłatnością będą przyjmowane **do 19 listopada w biurze hufca** .

W ramach wpisowego harcerze otrzymają słodki upominek, drużyny pamiątkowy dyplom . Za pierwsze trzy miejsca puchary.

CELE TURNIEJADY

-Rozwijanie sprawności fizycznej harcerzy.

-Integracja drużyn.

-Wdrażanie do przestrzegania zasad oraz bezpieczeństwa .

ZADANIA PRZEDTURNIEJOWE:

Należy przygotować okrzyk dopingujący drużynę.

Liczba uczestników: 6 osób (3dz i 3 chł dopuszczalna większa liczba dziewcząt).

We wszystkich konkurencjach możliwe jest wymienianie składu drużyn.

Konkurencje będą rozgrywane na czas.

Za sprawną wymianę zawodników odpowiedzialni są Drużynowi.

Wszyscy uczestnicy zmieniają obuwie!

PRZEBIEG TURNIEJADY

1)Apel .

2)Sportowe zmagania harcerzy.

3)Podsumowanie turnieju. Wręczenie dyplomów, słodkości i pucharów.

1. Skoki w dal z miejsca dodawane:

Przebieg zabawy:

pierwszy z każdego rzędu skacze obunóż z miejsca, przy czym pomaga sobie wymachem ramion. Po skoku pierwszego zawodnika zaznacza się miejsce lądowania, a dokładnie miejsce dotknięte piętą tej nogi, która bardziej pozostawała w tyle. W tym miejscu ustawia palce swych stóp następny zawodnik i wykonuje skok, itd. W ten sposób każdy dodaje swe skoki. Wygrywa zespół, któremu suma skoków utworzy większą długość.

2. Slalom z oponą:

Przebieg zabawy: Na linii startu przed pierwszym zawodnikiem leży opona. Pierwszy zawodnik podnosi oponę i toczy ją do półmetka. Obiega półmetek i wraca tocząc oponę na linię mety/startu. Po przekroczeniu linii mety/startu przez pierwszego zawodnika oponę przechwytuje następny zawodnik z drużyny. Wygrywa zespół z najlepszym czasem.

3. Tor przeszkód:

Przebieg zabawy: Od linii startu ustawione są: materac (5m od startu), szarfa (5m od materaca), dwie piłki: lekarska i koszykowa (5m od szarfy) i słupek (5m od piłek). Pierwszy zawodnik z linii startu biegnie do materaca, wykonuje przewrót do przodu, wstaje i biegnie do szarfy. Przekłada ją przez ciało rozpoczynając od nóg, odkłada szarfę i biegnie do piłek. Bierze piłkę lekarską i biegnie z nią do półmetka. Obiega słupek i powraca do piłki koszykowej. Zostawia piłkę lekarską, bierze

koszykową i znowu obiega półmetek. Zostawia piłkę koszykową przy pilce lekarskiej i wraca na linię mety/startu. Przez dotknięcie wyciągniętej dłoni upoważnia następnego zawodnika do startu. Wygrywa zespół z najlepszym czasem.

4. Wyścig spętanych:

Przebieg zabawy: Zawodnicy ustawieni parami (najlepiej chłopak, dziewczyna) z szarfami wokół kostek i woreczkami na głowach. Pokonują wyznaczony dystans, wracają w ten sam sposób i za linią mety/startu przekazują szarfy i woreczki kolejnej parze. Wygrywa zespół z najlepszym czasem.

5. Wyścig z podbijaniem balonów.

Pierwszy zawodnik z drużyny trzyma balon oburącz, na sygnał sędziego biegnie do półmetka podbijając balon jednorącz, obiega pacholek i wraca na linię startu - mety, wykonując ćwiczenie j.w., przekazuje balon następnej osobie itd. Jeżeli balon upadnie należy go podnieść i kontynuować bieg.

6. Zadanie z wiedzy harcerskiej.

7. Konkurencja plastyczna na wesoło. W ciągu trzech minut zawodnicy z drużyny rysują portret drużynowego, lecz odbywa się to z zawiązanymi oczami (dwoje bez zawiązania pełni funkcje koordynatorów zadania)

Życzymy miłej i radosnej zabawy!

HUFIEC ZHP SIERPC im. JANUSZA KORCZAKA



XIX TURNIEJADA MIKOŁAJKOWA

Pion harcerski



SIERPC 06-12-2014r.