

REGULAMIN

zawodów sportowo - rekreacyjnych

§ 3

1. Rozgrywki odbywają się w następujących konkurencjach sportowych i rekreacyjnych:

- 1) piłka siatkowa kobiet
- 2) piłka siatkowa mężczyzn
- 3) badminton kobiet
- 4) badminton mężczyzn
- 5) badminton /gry mieszane/
- 6) tenis stołowy kobiet
- 7) tenis stołowy mężczyzn
- 8) tenis stołowy /gry mieszane/
- 9) tenis ziemny kobiet
- 10) tenis ziemny mężczyzn
- 11) bieg przełajowy kobiet na dystansie 400 m
- 12) bieg przełajowy kobiet na dystansie 600 m
- 13) bieg przełajowy kobiet na dystansie 800 m
- 14) bieg przełajowy mężczyzn na dystansie 600 m
- 15) bieg przełajowy mężczyzn na dystansie 800 m
- 16) bieg przełajowy mężczyzn na dystansie 1000 m
- 17) szachy kobiet
- 18) szachy mężczyzn
- 19) przeciąganie liny
- 20) rzuty lotkami do tarczy (dart)
- 21) bieg sztafetowy przełajowy (sztafeta).

2. Piłka siatkowa

- 1) Rozgrywki odbywają się systemem „każdy z każdym” lub mieszanym w zależności od ilości drużyn.
- 2) Mecze odbywa się do dwóch wygranych setów i do 25 punktów w secie.
- 3) Trzeci set rozgrywany jest do 15 punktów.
- 4) Set uważa się za zakończony, gdy jedna z drużyn uzyska dwupunktową przewagę nad przeciwnikiem.
- 5) Mecze rozgrywają drużyny w składach 6-osobowych, do gry dopuszcza się drużynę w składzie 5-osobowym.
- 6) Łącznie z zawodnikami rezerwowymi drużyna może liczyć do 9 osób.
- 7) Do finału spartakiady kwalifikuje się drużyna, która zajmie pierwsze miejsce.

3. Badminton

- 1) Rozgrywki odbywają się systemem pucharowym lub mieszanym w zależności od ilości zgłoszonych osób (zespołów).
- 2) Mecze odbywa się do dwóch wygranych setów.
- 3) Set jest wygrany przez stronę, która jako pierwsza zdobędzie 21 punktów.
- 4) Jeżeli punktacja osiągnie 20:20, to grę kontynuuje się do stanu, gdy jedna ze stron uzyska dwupunktową przewagę.
- 5) Jeżeli strony osiągną wynik 29:29 to seta wygrywa strona zdobywająca trzydziesty punkt.
- 6) Do finału spartakiady kwalifikują się zdobywcy pierwszego i drugiego miejsca.

4. Tenis stołowy

- 1) Rozgrywki odbywają się systemem pucharowym lub mieszanym w zależności od ilości zgłoszonych osób (zespołów).
- 2) Mecz odbywa się do trzech wygranych setów.
- 3) Set jest wygrany przez stronę, która jako pierwsza zdobędzie 11 punktów.
- 4) Jeżeli punktacja osiągnie 10:10, to grę kontynuuje się do stanu, gdy jedna ze stron uzyska dwupunktową przewagę.
- 5) Jeżeli strony osiągną wynik 19:19 to seta wygrywa strona zdobywająca dwudziesty punkt.
- 6) Do finału spartakiady kwalifikują się zdobywcy pierwszego i drugiego miejsca.

5. Tenis ziemny

- 1) Rozgrywki odbywają się systemem pucharowym lub mieszanym w zależności od ilości zgłoszonych osób.
- 2) Mecz odbywa się do 10 wygranych gemów.
- 3) Po każdym rozegranym gemie następuje zmiana stron boiska.
- 4) Do finału spartakiady kwalifikują się zdobywcy pierwszego i drugiego miejsca.

6. Bieg przełajowy

- 1) Biegi przełajowe kobiet odbywają się na dystansach:
 - 400 m - zawodniczki w wieku powyżej 45 lat,
 - 600 m - zawodniczki w wieku powyżej 35 lat do 45 lat,
 - 800 m - zawodniczki w wieku do 35 lat.
- 2) Biegi przełajowe mężczyzn odbywają się na dystansach:
 - 600 m - zawodnicy w wieku powyżej 50 lat,
 - 800 m - zawodnicy w wieku powyżej 40 lat do 50 lat,
 - 1000 m - zawodnicy w wieku do 40 lat.
- 3) Bieg przeprowadza się w terenie urozmaiconym o podłożu miękkim lub na bieżni.
- 4) Trasa biegu na całej długości jest oznakowana.
- 5) Bieg na całej długości jest obserwowany przez sędziów.
- 6) Skrócenie trasy przez uczestnika biegu oznacza jego dyskwalifikację.
- 7) Do finału spartakiady kwalifikują się zawodniczki i zawodnicy, którzy zajęli pierwsze i drugie miejsca, na poszczególnych dystansach.

7. Szachy

- 1) Rozgrywki odbywają się systemem „każdy z każdym” lub szwajcarskim w zależności od ilości zgłoszonych osób.
- 2) Tempo gry wynosi 30 minut na osobę, czyli jedną godzinę na partię, z możliwością skrócenia czasu gry w przypadku wyrażenia na to zgody przez wszystkich uczestników rozgrywek.
- 3) Rozgrywki odbywają się zgodnie z przepisami Kodeksu Szachowego wydanego przez Polski Związek Szachowy.
- 4) Do finału spartakiady kwalifikują się zdobywcy pierwszego i drugiego miejsca.

8. Przeciąganie liny

- 1) Rozgrywki odbywają się systemem „każdy z każdym” lub mieszanym w zależności od ilości zgłoszonych drużyn.
- 2) W skład drużyny wchodzi pięć osób, w tym trzy kobiety i dwóch mężczyzn.
- 3) Łącznie z zawodnikami rezerwowymi drużyna może liczyć do 7 osób (osoby rezerwowe to jedna kobieta i jeden mężczyzna).
- 4) Członkowie drużyny powinni posiadać rękawiczki oraz obowiązkowo obuwie sportowe z podeszwą bez kołców i korków.
- 5) Konkurencję przeprowadza się w terenie otwartym, przy czym nawierzchnia powinna być taka sama dla obu stron.
- 6) Lina posiada trzy znaczniki np. w postaci przewiązanej wstążki - w połowie długości liny oraz w odległościach jednego metra po obydwu stronach znacznika środkowego.
- 7) Na podłożu oznaczona jest biała linia prosta o długości około 3 m.
- 8) Czas przeciągania liny liczony od komendy wydanej przez sędziego wynosi jedną minutę.
- 9) Rywalizacja odbywa się do dwóch wygranych prób (przeciagnięć).
- 10) Próbie wygrywa drużyna, która w limicie czasu przeciagnie skrajny znacznik liny na swoją stronę od linii oznaczonej na podłożu.
- 11) Zawodnicy nie mogą dotykać tułowiem do podłoża. W przypadku puszczenia liny lub „rozpadu drużyny”, wygrywa drużyna przeciwna.
- 12) Do finału spartakiady kwalifikują się drużyny z pierwszego i drugiego miejsca.

9. Rzuty lotkami do tarczy (dart)

- 1) Dart jest konkurencją indywidualną, w której na równych zasadach uczestniczą kobiety i mężczyźni.
- 2) Rozgrywki odbywają się systemem pucharowym lub mieszanym w zależności od ilości zgłoszonych osób.
- 3) Tarcza podzielona na 20 pól punktowych, zawieszona jest w odległości 237 cm od uczestnika, na wysokości 173 cm względem jej środkowego pola.
- 4) Pojedyncza rozgrywka przebiega pomiędzy dwiema osobami, które wykonują na przemian po trzy rzuty lotkami do tarczy aż do wygrania legu.
- 5) Leg jest wygrany przez osobę, która jako pierwsza osiągnie 301 lub 501 punktów, przy czym punkty „odlicza się od tyłu”, czyli odejmuje np. od 501 aż do 0 lub wyniku ujemnego. W tej konkurencji, w rzucie kończącym lega, należy uzyskać tyle punktów, ile potrzeba do osiągnięcia wyniku mieszczącego się w przedziale od zera do minus 20 punktów.
- 6) Mecz odbywa się do trzech wygranych legów.
- 7) Do finału spartakiady kwalifikują się zdobywcy pierwszego, drugiego i trzeciego miejsca.

10. Bieg sztafetowy przelajowy (sztafeta)

- 1) Sztafeta odbywa się na dystansie 4x400 metrów.
- 2) W skład drużyny wchodzi cztery osoby, w tym dwie kobiety i dwóch mężczyzn, przy czym w pierwszej zmianie biegnie kobieta, w drugiej mężczyzna, w trzeciej kobieta i w czwartej mężczyzna.
- 3) Łącznie z zawodnikami rezerwowymi drużyna może liczyć do 6 osób (osoby rezerwowe to jedna kobieta i jeden mężczyzna).

- 4) Sztafeta polega na przebiegnięciu z pałeczką sztafetową dystansu 400 metrów, kolejno przez wszystkich biegaczy drużyny.
- 5) Przekazanie pałeczki odbywa się w 20 metrowej tzw. strefie zmian, dopuszcza się sytuację, w której uciekający ustawia się 10 metrów przed strefą – robiąc 10 metrowy nabieg. Pałeczka musi być przekazana z ręki do ręki - w przypadku gdy wypadnie biegącemu z ręki, tylko on może ją podnieść i kontynuować bieg.
- 6) Sztafetę przeprowadza się w terenie urozmaiconym o podłożu miękkim lub na bieżni.
- 7) Trasa sztafety na całej długości jest oznakowana.
- 8) Sztafeta na całej długości jest obserwowana przez sędziów.
- 9) Skrócenie trasy przez uczestnika sztafety oznacza dyskwalifikację całej drużyny.
- 10) Do finału spartakiady kwalifikują się drużyny z pierwszego i drugiego miejsca.