



REGULAMIN
Międzyszkolnych Zawodów Sportowych -Trzymaj Formę
(dla Szkół Podstawowych)
Gołdap 2026 r.

ORGANIZATOR:

- Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gołdapi; 19 – 500 Gołdap ul. Wolności 11
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi; 19 – 500 Gołdap ul. Partyzantów 31

PATRONAT:

- Burmistrz Gołdapi Konrad Kazaniecki
- Starosta Gołdapi Kazimierz Kazaniecki

TERMIN ZAWODÓW:

- Zawody odbędą się **17.03.2026 r.** w Hali Sportowej OSiR w Gołdapi w godzinach **9:00 – 12:00**

POSTANOWIENIA OGÓLNE:

- Zawody mają charakter integracyjny i służą dobrej zabawie
- Rywalizacja powinna przebiegać w kulturalnej, sportowej atmosferze
- Nazwa drużyny powinna być związana z reprezentowaną szkołą
- Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za uszczerbki na zdrowiu uczestników powstałe podczas zawodów
- Organizator nie ponosi kosztów przejazdu związanych z udziałem w międzyszkolnych zawodach sportowych „Trzymaj Formę”

UCZESTNICTWO:

- Drużyna liczy 8 zawodników (4-dziewczynki i 4-chłopców) reprezentujących daną szkołę, uczniowie klas V - VII
- W konkurencjach 1, 3, 5 startują drużyny 4 osobowe (K2 + M2)
- W konkurencjach 2, 4 startują drużyny 8 osobowe (K4 + M4)
- Każda drużyna biorąca udział w zawodach powinna być ubrana w jednakowego koloru koszulki

PRZEGIEG ZAWODÓW:

Drużyny biorą udział w 5 konkurencjach, po zakończeniu których otrzymują punkty według klucza:

- 1 miejsce – 13 pkt.
- 2 miejsce – 12 pkt.
- 3 miejsce – 11 pkt.
- 4 miejsce – 10 pkt. itd.

W przypadku nie ukończenia konkurencji drużynie nie zostaną przydzielone punkty

W przypadku wyniku ex aequo obu drużynom zostanie przydzielona taka sama ilość punktów, zaś następna o 2 pkt. mniej

W końcowej klasyfikacji przy takiej samej ilości punktów o miejscu w tabeli decyduje większa liczba punktów uzyskana w konkurencji: rzut do kosza nauczyciela W-F

KONKURENCJE:

1. Drużynowy bieg na czas z kozłowaniem piłki koszykowej po wyznaczonej trasie /sztafeta/- w jedną stronę bieg z kozłowaniem piłki, powrót na linię mety - bieg bez kozłowania piłki.
2. Ośmioskok drużynowy (decyduje odległość oddanych ośmiu skoków z odbicia obunóż z miejsca; skok wykonuje każdy członek drużyny, długość mierzona jest od linii startu do piety zawodnika, kolejny zawodnik staruje od miejsca skoku poprzedniego zawodnika)
3. Drużynowy bieg po trójkącie na czas /sztafeta/; trasa biegu w kształcie trójkąta
4. Drużynowe rzuty do kosza (każdy zawodnik drużyny wykonuje po 3 rzuty do kosza z wyznaczonego miejsca)
5. Drużynowy bieg po torze przeszkód na czas /sztafeta/

DODATKOWE KONKURENCJE:

1. Oprócz punktacji drużynowej, organizowana jest również konkurencja indywidualna dla nauczycieli wychowania fizycznego (niewliczająca się w ogólna punktacje drużynową)
2. Konkurencja polega na wykonaniu trzech rzutów do kosza.
3. Wynik każdego nauczyciela (jeden nauczyciel z jednej szkoły) będzie sumowany, a zwycięzca zostanie wyłoniony na podstawie liczby trafionych rzutów.

POSTĘPOWANIE W SPRAWACH SPORNYCH I ZMIANY REGULAMINU

1. Wszelkie sprawy sporne związane z udziałem w ww zawodach będą rozpatrywane wyłącznie przez organizatora.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie w dowolnym czasie.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji przebiegu zawodów lub zasad konkurencji.

Wykorzystanie wizerunku i materiałów fotograficznych

1. Uczestnicy wyrażają zgodę na nieodpłatne wykorzystywanie przez Organizatora zdjęć, filmów oraz innych materiałów multimedialnych wykonanych podczas międzyszkolnych zawodów sportowych TRZYMAJ FORMĘ, w tym do celów promocyjnych, marketingowych oraz publikacji w mediach społecznościowych i na stronie internetowej.
2. Uczestnicy nie będą rościć żadnych praw ani wynagrodzenia z tytułu wykorzystania materiałów, o których mowa w punkcie 1.
3. Organizator zobowiązuje się do korzystania z materiałów w sposób zgodny z obowiązującymi przepisami prawa, w tym przepisami dotyczącymi ochrony danych osobowych.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

