**PROGRAM MINUTOWY**

**GORLICKIEJ SPARTAKIADY DLA SENIORÓW**

**Gorlice, 7.11.2016 r.**

Godz. 8.00-10.00 - przyjmowanie zgłoszeń imiennych na stanowiskach   
 - strzelanie   
 - ringo   
 - rzutki do tarczy   
Godz. 8.00 – 9.00 - przyjmowanie zgłoszeń do konkurencji drużynowych   
 – Biuro Zawodów

Godz. 9.00 - otwarcie spartakiady

Godz. 9.00 – 13.00 - konkurencje indywidualne (ringo, rzutki, strzelanie)

Godz. 9.00 – 10.00 - rzuty do kosza   
 „żywy pachołek”

Godz. 10.00 - 11.30 - Boules (petanka)

Godz. 11.30 – 12.00 - rzut piłką lekarską

Godz. 12.00 – 12-30 - rzut i chwyt woreczka (pary)

Godz. 12.30 – 13.00 - pojedynek rzutowy

Godz. 13.00 - posiłek

Godz. 13.30 - zakończenie, wręczenie nagród

**OPIS KONKURENCJI:**

W konkurencjach zespołowych startują zespoły trzyosobowe. System rozgrywek pucharowy z dogrywkami o miejsca. Rzut i chwyt piłek – dwuosobowe (para). Przed rozpoczęciem konkurencji losowanie miejsce w diagramie.

1. Rzut piłką lekarską - system pucharowy.

Rzut odbywa się z miejsca do tyłu. Drugi i trzeci zawodnik rzuca z miejsca upadku piłki przez poprzednika. Wygrywa zespół, który uzyska większą odległość.

1. Rzuty do kosza – system pucharowy.

Startuje trzy osoby. Wykonują po trzy rzuty z pozycji 1,2,3. Za celny rzut do obręczy zespół otrzymuje trzy punkty. Za celny rzut po chwycie piłki odbitej od tablicy lub obręczy 2 pkt, odbitej raz od parkietu 1 pkt. Łącznie zawodnik rzuca 9 razy. Wygrywa zespół, który uzyska więcej punktów.

1. Rzut woreczkiem do celu ( żywy pachołek) – system pucharowy.

Jeden zawodnik stoi w kółku do hula hop. Z odległości 6 m kolejny zawodnik rzuca w kierunku zawodnika, który trzyma odwrócony pachołek, starając się by woreczek wpadł do pachołka. Każdy zawodnik wykonuje 5 rzutów. Wygrywa zespół , który uzyska większą liczbę trafień.

1. Rzut i chwyt woreczka w parach – system pucharowy (startuje dwóch dowolnych zawodników).

Zabawę rozpoczynamy z odległości 10 m. Jeden zawodnik rzuca woreczkiem dowolnym sposobem w kierunku zawodnika z pary, który musi chwycić woreczek jedną ręką. Po chwycie odkłada woreczek, następnie przechodzi na odległość 12 m, 14 m, 16 m itd. Rzucający wykonuje kolejny rzut. Wygrywa para, która uzyska większą odległość. Gra kończy się kiedy woreczek upadnie na parkiet. Startują równocześnie dwa zespoły.

1. Boules – system pucharowy.

Występują zespołu trzyosobowe. Każdy zawodnik ma trzy bule. Po wyrzuceniu świnki, zawodnicy starają się rzucić bule jak najbliżej świnki. Za każdą bulę, która znajduje się bliżej świnki zespół otrzyma 1 pkt. Wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 8 pkt. ( przy 6 lub mniejszej liczbie zespołów do 11 pkt).

1. Pojedynek rzutowy – system pucharowy lub „każdy z każdym”

Zespoły trzyosobowe.

Ustawienie za pachołkami. Każdy zawodnik ma trzy piłeczki. Na sygnał sędziego zawodnicy rzucają piłeczką starając się trafić w pachołek przed dowolnym zawodnikiem. Zawodnik, którego pachołek został trafiony jest wykluczony z gry. Wygrywa zespół, który pierwszy strąci wszystkie pachołki lub więcej pachołków po wszystkich rzutach. W przypadku remisu nastąpi dogrywka.