

REKOMENDACJA

do realizacji przez młodzież uczącą się w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych, rywalizującą w ramach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży w relacji szkolnej.

w latach 2014-2018

Szkolny Związek Sportowy
Warszawy i Województwa
Mazowieckiego

Biuro Sportu i Rekreacji
Urzędu m.st. Warszawy

Przewodniczący
Jan Dorosiewicz

Dyrektor
Janusz Samel

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

**Panie i Panowie
Burmistrzowie Dzielnic
Dyrektorzy Szkół
Uczniowie, Uczennice Szkół
Działacze SZS
m.st. Warszawy**

Przekazujemy Państwu kolejne, zmodyfikowane wydanie regulaminu Warszawskiej Olimpiady Młodzieży w relacji szkolnej, organizowanej przez Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego.

Działając przez wiele lat w obszarze kultury fizycznej, wypracowaliśmy program zbieżny z interesami edukacji i wychowania, który wychodzi naprzeciw potrzebom współczesnej młodzieży.

Przedstawiony wachlarz dyscyplin i konkurencji sportowych, obok sprawdzianu realizacji programu wychowania fizycznego w szkole, stwarza możliwość udziału młodzieży w sportowej rywalizacji, tak ważnej i niezbędnej w procesie ogólnego wychowania.

Szanowni Państwo !

W imieniu Szkolnego Związku Sportowego Warszawy i Województwa Mazowieckiego zapraszamy uczniów wszystkich szkół do realizacji programu WOM.

Panie i Panów Dyrektorów Szkół oraz Nauczycieli wszystkich przedmiotów prosimy o uznanie wychowania fizycznego i sportu za jeden z najważniejszych czynników rozwoju młodego pokolenia.

Panie i Panów Burmistrzów Dzielnic m.st. Warszawy prosimy o akceptację naszego programu pracy ze szkołami oraz o udzielenie jednostkom SZS pomocy finansowej w organizacji imprez dzielnicowych WOM dla dzieci i młodzieży szkolnej.

Wierzymy, że nasz wspólny wysiłek przyniesie wszystkim satysfakcję z osiągnięć i zaowocuje zwiększeniem ilości dzieci i młodzieży, czynnie uprawiających sport.

Wierzymy, że doceniona zostanie rola Wychowania Fizycznego i wpływ wszelkiej aktywności ruchowej na przyszłość młodego pokolenia.

Skolny Związek Sportowy
Warszawy i Województwa
Mazowieckiego

Biuro Sportu i Rekreacji
Urzędu m.st. Warszawy

Przewodniczący
Jan Dorosiewicz

Dyrektor
Janusz Samel

**REGULAMIN
WARSZAWSKIEJ OLIMPIADY
MŁODZIEŻY
na lata 2014 – 2018**

WARSZAWSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY

- OGÓLNE ZAŁOŻENIA REGULAMINOWE

1. CELE I ZAŁOŻENIA

- aktywne uczestnictwo dzieci i młodzieży w szkolnych i międzyszkolnych imprezach sportowych stanowiących kontynuację celów i zadań ogólnego wychowania fizycznego i zdrowotnego;
- tworzenie każdemu warunków do czynnego uczestnictwa w różnych formach współzawodnictwa sportowego;
- propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia;
- wyłonienie szkół reprezentujących Warszawę w Mazowieckich Igrzyskach Młodzieży Szkolnej;

2. KIEROWNICTWO

- kierownictwo nad przebiegiem Warszawskiej Olimpiady Młodzieży sprawuje Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego z upoważnienia i w uzgodnieniu z władzami sportowymi i oświatowymi m.st. Warszawy tj.:
- Biurem Edukacji Urzędu m. st. Warszawy;
- Biurem Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy.

3. ORGANIZATOR

- organizatorem zawodów na poziomie stołecznym jest Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego;
- za przeprowadzenie zawodów na poziomie dzielnicowym odpowiedzialne są Wydziały Sportu i Rekreacji dla Dzielnic lub inne komórki organizacyjne Urzędów Dzielnic m.st. Warszawy zajmujące się sportem dzieci i młodzieży;
- wyłonienie reprezentacji sportowych szkół jest zadaniem szkół;
- organizatorzy zawodów miejskich i dzielnicowych nie zapewniają uczestnikom ubezpieczenia NW.

4. UCZESTNICTWO

- 1) Uczestnictwo w zawodach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży jest dobrowolne.
- 2) We współzawodnictwie na równych prawach mogą brać udział szkoły publiczne i niepubliczne.
- 3) W rozgrywkach na poziomie miejskim prawo startu mają reprezentacje szkół, które zwyciężyły w bezpośrednich zawodach międzyszkolnych w dzielnicy. Prawo startu bez etapu dzielnicowego mają szkoły, które:
 - są jedynymi szkołami swojego typu na terenie dzielnicy;
 - do zawodów dzielnicowych zgłosiła się tylko jedna szkoła.
- 4) Rywalizacja odbywa się w następujących kategoriach:
 - szkoły podstawowe – 13 lat i młodsi
 - gimnazja - 16 lat i młodsi
 - szkoły ponadgimnazjalne – bez ograniczeń wiekowych
- 5) We wszystkich kategoriach zespoły składają się z uczniów jednej szkoły (dopuszcza się zespół szkół dla szkół ponadgimnazjalnych) z wyjątkiem indywidualnych biegów przełajowych i LA.
- 6) O udziale w kolejnym etapie rozgrywek decyduje start w zawodach niższego szczebla
- 7) Prawo reprezentowania szkoły mają uczniowie, którzy w danym roku szkolnym rozpoczęli naukę nie później niż 1 października (dot. szkół podstawowych i gimnazjów).
- 8) Uczestnicy muszą posiadać ważne legitymacje szkolne i być uczniami szkół dziennych oraz winni być objęci szkolnym ubezpieczeniem NW.
- 9) Do zawodów dopuszczani są uczniowie bez dodatkowych badań lekarskich, posiadający grupę dyspenseryjną A lub B, uczęszczający czynnie w zajęciach wychowania fizycznego.

10) Szczegółowe uwarunkowania startowe

- nie ma ograniczeń startowych z wyjątkiem konkurencji lekkoatletycznych;
- w zawodach szkół ponadgimnazjalnych w poszczególnych dyscyplinach wyklucza się możliwość startu czynnym zawodnikom klubowym uprawiającym daną dyscyplinę sportu – wymagana karencja dla byłych zawodników/czek wynosi rok wstecz od daty rozpoczęcia zawodów na poziomie stołecznym;
- przed zawodami opiekun każdego zespołu musi dostarczyć bezpośrednio organizatorowi zawodów pisemne zgłoszenie szkoły do zawodów podpisane przez

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

Dyrektora szkoły z potwierdzeniem ubezpieczenia ucznia, opiekuna zespołu i pielęgniarki.

- do zawodów nie zostanie dopuszczony zespół lub zawodnicy pod nieobecność opiekuna wskazanego w zgłoszeniu szkoły oraz zawodnicy nie wymienieni w zgłoszeniu szkoły i/lub nie mogący okazać swojej legitymacji szkolnej;
- bezpośredni organizator zawodów oraz sędziowie zawodów mają prawo sprawdzić tożsamość opiekuna zespołu (na podstawie dokumentu tożsamości) oraz zawodników (na podstawie legitymacji szkolnych).
- **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.**

5. PROGRAM WOM

1) Kategoria – 13 lat i młodsi – (Szkoły Podstawowe)

- a. indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe dziewcząt i chłopców ;
- b. czwórbój LA dziewcząt i chłopców;
- c. pływanie dziewcząt i chłopców (sztafety + indywidualne)
- d. gimnastyka dziewcząt i chłopców;
- e. tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- f. unihokej dziewcząt i chłopców;
- g. sporty zimowe (błękitna sztafeta i złoty krążek);
- h. mini koszykówka dziewcząt i chłopców;
- i. mini piłka nożna chłopców i dziewcząt;
- j. mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- k. mini piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- l. dwa ognie – do szczybla zawodów dzielnicowych,

2) Kategoria – 16 lat i młodsi – (Gimnazja)

- a. indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe dziewcząt i chłopców ;
- b. LA dziewcząt i chłopców klas I – II oraz III - ch ;
- c. pływanie dziewcząt i chłopców (sztafeta + indywidualne);
- d. dwubój nowoczesny dziewcząt i chłopców;
- e. unihokej dziewcząt i chłopców ;
- f. tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- g. koszykówka dziewcząt i chłopców;
- h. piłka nożna dziewcząt i chłopców;

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

- i. piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- j. piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- k. ringo (zespół mieszany).

3) Kategoria bez ograniczeń wiekowych – szkoły ponadgimnazjalne

- a. indywidualne biegi przełajowe dziewcząt (1000 i 2000 m) i chłopców (1500 i 3000 m);
- b. koszykówka dziewcząt i chłopców;
- c. piłka nożna chłopców;
- d. piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- e. piłka siatkowa dziewcząt i chłopców.

4) Zawody dzielnicowe mogą być poszerzone o dodatkowe konkurencje w zależności od potrzeb lokalnych.

6. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

W grach sportowych, unihokeju i w tenisie obowiązuje system dla 18 zespołów dzielnic podzielonych na: 6 grup eliminacyjnych z prawem awansu 2 – ch zespołów do 4-ch grup ćwierćfinałowych – z prawem awansu do zawodów półfinałowych 2-ch zespołów do 2-ch grup półfinałowych, a dalej kolejnych 3-ch zespołów do zawodów finałowych. W pozostałych dyscyplinach prawo startu bezpośredniego w zawodach finałowych mają wszystkie dzielnice Warszawy tj. łącznie 18 zespołów.

- 1) Zawody dzielnicowe odbywają się wg terminarzy własnych z uwzględnieniem terminów zawodów na poziomie stołecznym..
- 2) Ogólny terminarz zawodów na poziomie stołecznym stanowi załącznik do Regulaminu.
- 3) Szczegółowy terminarz i miejsce zawodów na poziomie stołecznym uzgodniony z Biurem Sportu i Rekreacji Szkolny Związek Sportowy publikuje przed kolejną WOM najpóźniej do 10 września przed rozpoczęciem kolejnej edycji WOM. Terminarz szczegółowy musi być zgodny z terminarzem ogólnym.
- 4) Szkolny Związek Sportowy ustala przydział do grup eliminacyjnych z uwzględnieniem miejsc zajętych przez dzielnice w poprzedniej edycji WOM.
- 5) Sposób przeprowadzania zawodów dzielnicowych określa się w dzielnicach.

7. OCENA WYNIKÓW

Prowadzona będzie klasyfikacja w każdej dyscyplinie osobno dla kategorii wieku, oraz dziewcząt i chłopców z wyjątkiem zespołów mieszanych.

Obowiązywać będą następujące punktacje:

Dla szkół:

- osobno Szkoły Podstawowe, Gimnazja i Szkoły Ponadgimnazjalne za osiągnięcia w zawodach finałowych WOM

Dla dzielnic:

- suma punktów za zawody finałowe WOM uzyskane we wszystkich kategoriach wiekowych tj.:

- 13 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe);
 - 16 lat i młodsi (Gimnazja);
 - bez ograniczeń wiekowych (Szkoły Ponadgimnazjalne);
- medalowa – łącznie za wszystkie kategorie wiekowe.

Zasady naliczania punktów:

- gry zespołowe w tym unihokej i tenis stołowy:

I	m-ce	16 pkt.
II	m-ce	14 pkt.
III	m-ce	12 pkt.
IV	m-ce	10 pkt.
V	m-ce	8 pkt.
VI	m-ce	7 pkt.
VII-VIII	m-ce	6 pkt.
IX-XII	m-ce	4 pkt.
XIII-XVIII	m-ce	2 pkt.

-. pozostałe dyscypliny:

I	m-ce	16 pkt.
II	m-ce	14 pkt.
III	m-ce	12 pkt.
IV	m-ce	10 pkt.
V	m-ce	9 pkt.
VI	m-ce	8 pkt.
VII	m-ce	7 pkt.
VIII	m-ce	6 pkt.
IX	m-ce	5 pkt.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

X-XII	m-ce	4 pkt.
XIII-XIV	m-ce	3 pkt.
XV-XVI	m-ce	2 pkt.
za udział		1 pkt.

8. NAGRODY

Za zawody otrzymują:

- szkoły za miejsca I-III - puchary;
- za I-VI - dyplomy
- zawodnicy za miejsca I-III – medale

Za punktację z zawodów na poziomie miejskim szkoły i dzielnice otrzymują puchary i dyplomy za miejsca I-VI.

W miarę posiadanych środków finansowych przewidziane są nagrody pieniężne na zakup sprzętu sportowego dla szkół - osobno w trzech kategoriach wiekowych.

9. TERMIN ZAWODÓW WOM

- w szkołach - cały rok szkolny
- zawody dzielnicowe wg terminarzy własnych z uwzględnieniem terminów zawodów stołecznych;
- finały wg kalendarza opracowywanego na każdy kolejny rok

10. FINANSOWANIE

- zawody szkolne finansowane są przez szkoły;
- zawody dzielnicowe finansowane są przez dzielnice;
- zawody na poziomie stołecznym – finały WOM – koszty pokrywane są ze środków m.st. Warszawy przekazanych do realizacji Szkolnemu Związkowi Sportowemu Warszawy i Województwa Mazowieckiego.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

W sprawach szczegółowych dotyczących interpretacji postanowień regulaminu lub w sprawach nim nie objętych decydują bezpośredni organizatorzy poszczególnych szczebli rozgrywkowych w porozumieniu ze Szkolnym Związkiem Sportowym

Warszawy i Województwa Mazowieckiego. Nie będą rozpatrywane protesty wynikające z pracy sędziów.

Obowiązuje generalna zasada i wiara w uczciwość uczestników i organizatorów. W przeciwnym wypadku winni będą wykluczeni w kolejnej edycji WOM.

Prawo dokonywania zmian regulaminowych w formie aneksów przysługuje wyłącznie Szkolnemu Związkowi Sportowemu Warszawy i Województwa Mazowieckiego w uzgodnieniu z Biurem Sportu i Rekreacji.

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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

1. Program zawodów:

Biegi indywidualne:

Szkoły Podstawowe

klasy V, VI - 800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców

Gimnazjum

klasy I, II, III - 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

- Gimnazja - 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 punktacje szkolną.

I. 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 wzwyż.

2. Uczestnictwo:

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

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

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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.

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.

II. 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 I - II

- 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 (4 kg), sztafeta 4 x 100 m.

Dla klas III – ch:

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

- dziewczęta - 100, 200, 400, 800, skok w dal i wzwyż, kula /4kg/, 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. I – II i III – daje końcowy wynik danej szkoły.

Obowiązuje następująca punktacja:

I m	miejsce	9 pkt
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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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 następujące kolejności:

- pierwsze – pływanie
- drugi – bieg (można biegać w dowolnym obuwii 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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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 ćwicz.	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.	Krażenie 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.
5.	Krażenie 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.	Sklon T w przód (dłonie na podłożu) i przewrót w przód (NN proste, złączone) 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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

ocena wyjściowa	- 9,5 pkt.
premia	- <u>0,5 pkt.</u>
	- 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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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.

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 wyprostów (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.

Drażek – wymyk do podporu przodem (chłopcy)

- drążek przyścienny lub zawieszony na drabince

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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

- 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(wytrzymać 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:

- 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 gimnazjów:

- sztafeta 6 x 25 m dziewcząt i chłopców

- indywidualne:

- 50 m grzbietowym kl. I dziewcząt i chłopców

- 50 m dowolnym kl. I dziewcząt i chłopców

- 50 m klasycznym kl. II dziewcząt i chłopców

- 50 m dowolnym kl. II dziewcząt i chłopców

- 50 m klasycznym kl. III dziewcząt i chłopców

- 50 m dowolnym kl. III dziewcząt i chłopców

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

2. Uczestnictwo:

W zawodach szkół podstawowych startują zespoły 8-mio osobowe – po dwie osoby z każdej klasy od III-ciej do VI-tej, **wszyscy z jednej szkoły**, w zawodach gimnazjów – zespoły 6-osobowe, po dwie osoby z każdej klasy.

W konkurencjach indywidualnych 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 oraz zespoły gimnazjów 6-cio osobowe po dwie osoby z każdej kolejnej klasy. Zasady startów indywidualnych analogicznie jak w szkołach podstawowych tj po jednej/nym zawodniku w kolejnym biegu z kolejnej klasy.

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.

II. 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:

- 13 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe)
- 16 lat i młodsi (Gimnazja)

Drużyny składają się z 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 podwójnej

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

2. Sposób przeprowadzenia zawodów:
System wyłaniania mistrza WOM jak w zespołowych grach sportowych.

III. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA CHŁOPCÓW „ZŁOTY KRĄŻEK”

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

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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.

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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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 okrąża 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 omińnięcia 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 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 (omińnięcie 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, objeżdża 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.**

IV. 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 2014 roku.

1. Program zawodów:

Na program zawodów składają się 4 konkurencje:

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 podstawie 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.**

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

PROGRAM

1. Mini gry dla grupy 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 16 lat i młodsi:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców
 - piłka nożna (6-tni chłopców i 5-tni piłkarskie dziewcząt)
 - piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - piłka siatkowa dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców
 - ringo (zespół mieszany)

UCZESTNICTWO:

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 |

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

- | | |
|---------------------------------|---|
| - piłka nożna
(gimnazja-SPG) | 10 zawodników/czek – 18 zawodników
(w tym 2 bramkarzy) |
| - 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 zainteresowanymi zespołami,
 - c) większa liczba zdobytych bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - d) większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju,
 - e) 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:
 - 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,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

- 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. Przepisy gry:

czas gry: 4 x 6 minut /brudnej gry – w kwartach I - III zatrzymywana ostatnia minuta; w kwarcie IV zatrzymywane dwie ostatnie minuty/.

- piłka: nr „5”
- zespół I i II kwartę gra innymi piątkami; w III i IV kwarcie obowiązują dowolne piątki i dowolność zmian;
- zawodnicy: 11 i 12 muszą być wprowadzeni do gry (może to być zmian powrotna);
- w przypadku popełnienia 5 przewinień (dotyczy I i II kwarty) do gry wchodzi zawodnik 11 lub 12; gdy zespół składa się z 10 zawodników – kończy w takim przypadku grać kwartę w składzie 2-4 osobowym;
- obowiązuje krycie „każdy swego” (zakaz gry obroną strefową), przepis p ołowy, przepis 3 sek., przepis 5 sek.;
- 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;

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

- kosz powinien być zawieszony na wysokości 260 cm od podłoża;
- odległość linii rzutów wolnych od tablicy wynosi 4 m;
- nie wyznacza się linii rzutów za 3 punkty.

2. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt, za walkower 0 punktów, w przypadku remisu sędzia zarządza dwuminutową dogrywkę.

O kolejności zespołu 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.

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. Przepisy gry:

Wymiary boiska	- 7 m x 7 m
Wysokość siatki	dziewczeta – 210 chłopcy - 220

obowiązuje normalny rozmiar piłki - piłka nr 5

Gra się do dwóch wygranych setów; sety do 25 pkt. (trzeci set tie-break do 15 pkt.)
W eliminacjach i ćwierćfinałach istnieje możliwość rozgrywania spotkań do dwóch wygranych setów do 15 punktów (ewentualny trzeci set również do 15 pkt.)
W pierwszym secie gra 4 zawodników + 1 rezerwy. W drugim secie musi uczestniczyć 4 pozostałych zawodników (+1rezerwy). W trzecim secie rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna czwórka, wyznaczona z dziesiątki + 1 rezerwy.

Czwórki z tej samej szkoły nie mogą rozgrywać setów równocześnie.

Kolejność czwórek ustalona przed danym etapem rozgrywek nie może być zmieniona w jego trakcie. (Skład czwórek na zawodach w każdym meczu może być dowolny, ale rezerwy musi być przypisany do danej czwórki)

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

Każdy zespół może wykorzystać 2 czasy po 30 sekund w każdym secie.

Obowiązuje rotacyjna kolejność wykonywania zagrywki.

Atakować z pierwszej linii i zastawiać nie może zawodnik zagrywający, który jest także zawodnikiem obrony podczas zagrywek drużyny przeciwnej aż do momentu rotacji.

Obowiązują przepisy PZPS z dodatkowymi ustaleniami:

- rozsądna tolerancja czystości odbić;
- 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)

2. Punktacja:

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

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa ilość 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. 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

2. Punktacja:

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

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

O kolejności miejsc decyduje:

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 (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, 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,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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

V. UNIHOKEJ 13 lat i młodszy

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

- Czas gry 2 x 5-10 minut + 1 – 2 minuty przerwy (w zależności od ilości drużyn).
- Ostatnia minuta meczu jest zatrzymywana na każdy gwizdek sędziego.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

- 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)

2. 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),
 - 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.

UNIHOKEJ 16 lat i młodszy

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

- wymiary boiska szer. 18-20 m dł. 36-40 m.
- czas gry: 2 x 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.

2. Punktacja

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

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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. 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”:

VI. 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. Przepisy gry:

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZKosz.

Zaleca się, aby dziewczęta rozgrywały spotkania piłką Nr „6”.

Czas gry – 4 x 10 minut /brudnej gry – w kwartach I - III zatrzymywana ostatnia minuta; w kwartcie IV zatrzymywane dwie ostatnie minuty/ .

Spotkanie nie może się rozpocząć jeżeli zespół liczy mniej niż 8 zawodników /czek. W razie remisu zarządza się 5 minutową dogrywkę.

2. Punktacja:

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

VII. 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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

(SZKOŁY GIMNAZJALNE)

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.,
- 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:

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

VIII. 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. Przepisy gry:

Czas gry 2 x 20 minut 10 minut przerwy;

Obowiązują przepisy ZPRP;

Dowolny system ustawienia obrony podczas całego meczu.

Zakaz dokonywania zmian zawodników w sytuacji, gdy zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki.

2. Punktacja:

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

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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na lata 2014-2018

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:

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 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 LATA 2014-2018**

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. chłopców	listopad
5.	Mini piłka ręczna dziewcz, 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 lata 2014-2018

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.	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	m.horbaczewski@bemowo.waw.pl 603-697-694, 22 836-39-78
2.	Białołęka	Mirosława Pilcicka	mpilcicka@um.warszawa.pl 22 51-03-103
3.	Bielany	Jacek Bączkowski	baczkowski_j@poczta.bielany.waw.pl 510-206-030
4.	Mokotów	Paweł Radoła	sport@mokotow.waw.pl 509-711-185, 22 565-16-89
5.	Ochota	Elżbieta Lonycz	elalonycz@op.pl 608-199-653, 22 822-66-07
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	b.mazurkiewicz@um.warszawa.pl 510-205-574, 22 443-38-68
9.	Śródmieście	Krzysztof Krzywicki	krzysztof.krzywicki@stromiescie.warszawa.pl 22 27-91-915
10.	Targówek	Maciej Zwierzchowski	mazwierz@o2.pl 694-689-110
11.	Ursus	Monika Rulak	mrulak@ursus.warszawa.pl 22 478-60-73
12.	Ursynów	Michał Szpakiewicz	mszpakiewicz@ursynow.pl 519-066-177, 22 545-72-76
13.	Wawer	Jacek Sadowski	jsadowski@um.warszawa.pl 604-194-385, 22 443-69-02
14.	Wesoła	Łukasz Kaniewski	l.kaniewski@poczta.fm 607-322-072
15.	Wilanów	Grzegorz Piekus	zawody_szkolne_wilanow@interia.pl 503-066-060
16.	Włochy	Sławomir Blus	slblus@interia.pl 502-214-539
17.	Wola	Sebastian Banasiak	bananinho@wp.pl 662-246-312
18.	Żoliborz	Dariusz Słowik	azylsport@gmail.com 604-469-031

SPIS TREŚCI	str
Ogólne założenia regulaminowe	4
Regulamin poszczególnych dyscyplin sportowych	10
Dwa ognie usportowione	10
Indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe	10
Czwórbój LA	11
LA	13
Dwubój nowoczesny	14
Gimnastyka	15
Drużynowe i indywidualne zawody w pływaniu	19
Tenis stołowy	20
Wielobój łyżwiarski dla chłopców	21
Wielobój łyżwiarski dla dziewcząt	24
Zespołowe gry sportowe	26
Przepisy szczegółowe mini gier	28
Mini Koszykówka	28
Mini Piłka Siatkowa	29
Mini Piłka Ręczna	30
Mini Piłka Nożna	31
Unihokej- 13 lat i młodsi	32
Unihokej – 16 lat i młodsi	33
Przepisy szczegółowe gier „dużych”	34
Koszykówka	34
Piłka nożna	34
Piłka Ręczna	36
Piłka Siatkowa	36
Ringo	37
Ogólny terminarz WOM na lata 2014-2018	38
Wykaz rejonów rozgrywkowych	40