

**REGULAMIN
WARSZAWSKIEJ OLIMPIADY
MŁODZIEŻY**

**w relacji szkolnej
na rok szkolny 2019-2020**

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:
 - Olimpiada dzieci – rocznik 2007 i młodsi
 - Olimpiada młodzieży - rocznik 2005-2006
 - Licealiada – rocznik 2000 i młodsi - uczniowie dziennych szkół średnich.
- 5) We wszystkich kategoriach zespoły składają się z uczniów jednej szkoły (dopuszcza się zespół szkół dla dziennych szkół średnich) 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 klas wygaszanych 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, uczestniczący czynnie w zajęciach wychowania fizycznego.

10) Szczegółowe uwarunkowania startowe

- nie ma ograniczeń startowych z wyjątkiem konkurencji lekkoatletycznych;
- w zawodach dziennych szkół średnich – Licealiada, 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 poprzez SRS

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

podpisane przez 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.**

▪ **Od poziomu finałów stołecznych rejestracja i zgłoszenie przez SRS jest bezwzględnie obowiązkowe!!!**

Szkoły, które nie dopełnią tej formalności nie będą dopuszczane do zawodów.

5. PROGRAM WOM

1) Kategoria dzieci – rocznik 2007 i młodsi – (szkoły podstawowe)

- a. indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe dziewcząt i chłopców ;
- b. czwórboj 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. koszykówka dziewcząt i chłopców;
- i. piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- j. piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- k. piłka siatkowa – 4-ki dziewcząt i chłopców;
- l. dwa ognie – do szczebla zawodów dzielnicowych,
- m. badminton drużynowy
- n. szachy drużynowe

2) Kategoria młodzieży – rocznik 2005-2006 – (szkoły podstawowe)

- a. indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe dziewcząt i chłopców ;
- b. LA dziewcząt i chłopców rocznik 2005-2006 ;
- c. pływanie dziewcząt i chłopców (sztafety + indywidualne);
- d. unihokej dziewcząt i chłopców ;
- e. tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- f. koszykówka dziewcząt i chłopców;
- g. piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- h. piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- i. piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- j. badminton drużynowy
- k. ringo (zespół mieszany).
- l. Szachy drużynowe

3) Licealiada – rocznik 2000 i młodsi (dienne szkoły średnie)

- a. indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe dziewcząt i chłopców
- b. koszykówka dziewcząt i chłopców;
- c. piłka nożna dziewcząt i 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 zespołowych 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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- 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 w kategoriach dzieci, młodzież i licealiada za osiągnięcia w zawodach finałowych WOM

Dla dzielnic:

- suma punktów za zawody finałowe WOM uzyskane we wszystkich kategoriach wiekowych tj.:
 - dzieci - rocznik 2007 i młodsi (Szkoly Podstawowe);
 - młodzież – rocznik 2005-2006 (VII i VIII klasy SP);
 - licealiada – rocznik 2000 - młodsi (dienne szkoły średnie);
- medalowa – łącznie za wszystkie kategorie wiekowe.
- generalna – dzielnice łącznie za wszystkie kategorie wiekowe

Zasady naliczania punktów:

- indywidualne biegi przełajowe i lekkoatletyka:

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-X	m-ce	7 pkt
XI-XV	m-ce	6 pkt
XVI-XX	m-ce	5 pkt
XXI-XXV	m-ce	4 pkt
XXV-XXX	m-ce	3 pkt
XXXI-L	m-ce	2 pkt
L i dalsze	m-ce	1 pkt

- 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.
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).

a. 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.

b. 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 rok szkolny 2019/2020

1. Program zawodów:

Biegi indywidualne:

Dzieci

Rocznik 2007 - 800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców

Rocznik 2008 –800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców

Młodzież

Rocznik 2005- 1000 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców

Rocznik 2006- 1000 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców

Dzienne szkoły średnie - licealiada

Rocznik 2000 – 2002 – 1500 m dla dziewcząt i 2000 dla chłopców

Rocznik 2003 – 2004 – 1500 m dla dziewcząt i 2000 dla chłopców

Biegi sztafetowe:

- Rocznik 2007-2008 - 10 x 800 m dziewcząt

- 10 x 800 m chłopców

- Rocznik 2005-2006 - 10 x 800 m dziewcząt

- 10 x 1000 m chłopców

- Uczniowie średnich szkół dziennych - 7 x 1000 m dziewcząt

rocznik 2000 i młodsi - 7 x 1000 m 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	- 15 pkt.
II	miejsce	- 12 pkt.
III	miejsce	- 10 pkt.
IV-VI	miejsce	- 8 pkt.
VII-X	miejsce	- 7 pkt.
XI-XV	miejsce	- 6 pkt.
XVI-XX	miejsce	- 5 pkt.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

XXI-XXX	miejsce	-	4 pkt
XXXI-XL	miejsce	-	3 pkt
XLI-L	miejsce	-	2 pkt
LI-C	miejsce (za udział)	-	1 pkt

Suma punktów uzyskanych przez startujących z danej szkoły składa się na punktacje szkolną.

II. 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 rocznik 2007 i młodszy 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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

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 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.

III. 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:

Rocznik 2005-2006

- dziewczęta - 100,200, 300, 600, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (3 kg), sztafeta 4 x 100 m i olimpijska
- chłopcy - 100,200, 300, 6000, 1000, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (5 kg), sztafeta 4 x 100 m i olimpijska

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 we wszystkich rocznikach – 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

Trzech pierwszych zawodników/czek w każdej konkurencji i dwie kolejne sztafety kwalifikują się do zawodów Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej.

V. 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 (rocznik 2009-2012).

3. Sposób przeprowadzania ćwiczeń:

W zawodach szkolnych oceniać ćwiczenia może jedna osoba.

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 ćwic.	Błędy wykonania	Potrącenia
1.	Z PZ RR w górę, krok w przód i zamachem jednej nogi ST na RR (przy ścianie lub drabinie – 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.	Krążenie 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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

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.	Krążenie 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.	Skłon 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 chwytym 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.

ocena wyjściowa - 9,5 pkt.
 premia - 0,5 pkt.
 - 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.
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.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

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 wyprost (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.

Drążek – 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.
- 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

VI. 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:

Kategoria „dzieci”

Rocznik 2007-2010 :

- sztafeta 8 x 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców
- indywidualne:

25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2009

25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2010

25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2009

25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2010

50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2007

50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2008

50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2007

50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2008

Kategoria „młodzież”

Rocznik 2005-2006:

- sztafeta 6 x 25 m dziewcząt i chłopców

- indywidualne:

- 50 m grzbietowym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły

- 50 m dowolnym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły

- 50 m klasycznym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły

2. Uczestnictwo:

W zawodach dzieci startują zespoły 8-mio osobowe – po dwie osoby z każdego rocznika od 2010 do 2007 - wszyscy z jednej szkoły, W zawodach młodzieży – zespoły 6-osobowe, po dwie osoby w każdym ze stylów, wszyscy z jednej szkoły.

W konkurencjach indywidualnych dzieci, startują ze składu sztafety 4 zawodników /czek po jednym /nej z roczników 2009 i 2010 na dystansie 25 m stylem grzbietowym i po jednej stylem dowolnym, analogicznie z roczników 2007 i 2008 na dystansie 50 m dowolnym i klasycznym. Sztafeta 8x25 m stylem dowolnym – po 2 zawodników z każdego rocznika od 2010 do 2007.

W konkurencjach indywidualnych młodzieży startuje ze składu sztafety po 2 zawodników w każdym stylu.

Sztafeta 6x25m stylem dowolnym – 6 zawodników z danej szkoły.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

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.
- zespoły które nie wystawiły sztafet nie będą klasyfikowane

VII. 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:
Dzieci – rocznik 2007 i młodsi – szkoły podstawowe
Młodzież – rocznik 2005-2006 – szkoły podstawowe
- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły urodzeni w 2007 i młodsi (dzieci) lub 2005-2006 (młodzież) . Zespół liczy:
 - 2 dziewczynki + 1 rezerwowa,
 - 2 chłopców + 1 rezerwowi,
- - obowiązuje ten sam skład przez cały turniej.

2. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Kolejność gier:

I rzut	II rzut	III rzut
A – X		A – Y
	Gra podwójna	
B – Y		B – X

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- Mecz rozgrywany jest do trzech wygranych punktów.
- Gry rozgrywane są do trzech wygranych setów (set będzie wygrany przez zawodnika lub parę, którzy pierwsi zdobędą 11 punktów) oprócz stanu gdy obaj zawodnicy zdobędą 10 pkt, wtedy set będzie wygrany przez pierwszego zawodnika, który w trakcie gry uzyska prowadzenie 2 pkt.
- Zawodnik rezerwowy może występować w danym meczu tylko w grze podwójnej, a w kolejnym meczu może być zawodnikiem podstawowym.
- System wyłaniania mistrza uzależniony jest od liczby uczestniczących drużyn.

VIII. 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 rocznik 2007 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 podstawce 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 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.

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.**

IX. 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 bieżącego roku szkolnego.

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 rocznik 2007 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.**

X. BADMINTON DRUŻYNOWY

Badminton (w kategorii dzieci i młodzieży)

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 (osobno) drużyny dziewcząt i chłopców w dwóch kategoriach wiekowych:
 - rocznik 2007 i młodsi (dzieci)
 - rocznik 2005-2006 (młodzież)
 - Drużyny składają się z max. 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 gry podwójnej.
 - Zawody finałowe rozgrywane są systemem pucharowym do dwóch przegranych.
 - Mecz rozgrywany jest do dwóch wygranych pojedynków.
 - Pojedynek rozgrywany jest do dwóch wygranych setów.
 - Sety do 11 pkt.
 - Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z ogólnym regulaminem WOM i przepisami Polskiego Związku Badmintona.

XI. SZACHY (w kategorii dzieci i młodzieży)

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

- - drużynę stanowią:
 - dzieci - uczniowie jednej szkoły podstawowej, rocznik 2007 i młodsi.
 - młodzież - uczniowie jednej szkoły podstawowej, rocznik 2005-2006
- drużyna składa się z 4 osób:
 - I szachownica - chłopiec lub dziewczyna
 - II szachownica - chłopiec lub dziewczyna
 - III szachownica - chłopiec lub dziewczyna
 - IV szachownica - dziewczyna,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- skład drużyny obowiązuje przez cały turniej.
- w zawodach obowiązują przepisy FIDE i PZSzach.
- do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu upoważniony jest sędzia główny, którego decyzje są ostateczne.
- zaleca się wprowadzenie na każdym etapie rozgrywek kojarzenia komputerowego systemem ChessArbiter.

2. System rozgrywek

- zaleca się prowadzenie zawodów systemem szwajcarskim kontrolowanym na dystansie 7-9 rund
- tempo gry:
 - w przypadku posiadania zegarów elektronicznych 10 – 15 min. na partię dla zawodnika.

3. Punktacja

- Kolejność miejsc w zawodach będzie ustalona na podstawie liczby zdobytych dużych punktów (tzw. meczowych): wygranie meczu - 2 p., remis – 1 p., przegrana - 0 p. a przy ich równości decydują kolejno:
 - suma punktów małych zdobytych na wszystkich szachownicach (wygrana 1p., remis 0,5p., przegrana- 0p.),
 - wartościowanie pełne Buchholza,
 - wynik bezpośredniego spotkania,
 - lepszy wynik na pierwszej, ewentualnie kolejnych szachownicach.

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

PROGRAM

1. Mini gry dla grupy dzieci – rocznik 2007 i młodszy:
 - mini-koszykówka dziewcząt i chłopców;
 - piłka nożna (6-tki) dziewcząt i chłopców
 - piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - piłka siatkowa (4-ki) dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców

2. Zespołowe gry sportowe (duże) dla grupy młodzieży – rocznik 2005-2006:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców
 - piłka nożna - 6-tki dziewcząt i chłopców
 - piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - piłka siatkowa dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców
 - ringo (zespól mieszany)

UCZESTNICTWO:

W każdej z gier mają prawo uczestniczyć uczniowie jednej szkoły w składzie:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| - koszykówka | 12 zawodników /czek |
| - piłka nożna | 10 zawodników/czek |
| - piłka ręczna | 16 zawodników /czek |
| - piłka siatkowa 4-ki | 10 zawodników /czek |
| - piłka siatkowa | 12 zawodników /czek |

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- unihokej 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, 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) korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
 - e) większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.
 - f) 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 pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - d. wynik bezpośredniego spotkania.

• **W koszykówce o kolejności w rozgrywkach grupowych decydują kolejno:**

1. większa liczba zdobytych punktów
2. jeżeli dwie (2) lub więcej drużyn ma równą liczbę punktów po rozegraniu

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

wszystkich meczów w danej grupie, to o kolejności miejsc decyduje (-a) wynik (-i) meczu (-ów) pomiędzy tymi drużynami. Jeżeli liczba punktów w meczach pomiędzy tymi drużynami wciąż jest taka sama, klasyfikację ustala się według poniższych zasad, w następującej kolejności:

- a. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
- b. decyduje większa liczba koszy zdobytych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
- c. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych we wszystkich meczach w danej grupie.
- d. decyduje większa liczba koszy zdobytych we wszystkich meczach w danej grupie.

Jeżeli powyższe zasady w dalszym ciągu nie dają rozstrzygnięcia, klasyfikację końcową ustala się w drodze losowania.

3. Jeżeli jedna (1) lub więcej drużyn zostaje sklasyfikowanych na którymkolwiek etapie zasad podanych powyżej, to procedury z punktu 2 stosuje się ponownie w stosunku do pozostałych niesklasyfikowanych drużyn.

• **W piłce ręcznej 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 drużynami;
 - b) większa dodatnia różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
 - c) większa liczba zdobytych bramek w zawodach pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
 - d) większa dodatnia (mniejsza ujemna) różnica bramek ze wszystkich zawodów;
 - e) większa liczba zdobytych bramek we wszystkich zawodach;
 - g) losowanie.

3. W meczach kończących się w podstawowym czasie gry remisem zarządza się serie rzutów karnych (po 3 rzuty), które wyłonią zwycięzcę zawodów. (Zgodnie z przepisami ZPRP nie mogą w rzutach karnych uczestniczyć zawodnicy wcześniej wykluczeni lub zdyskwalifikowani w danym meczu). Rzuty karne po regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych.

UWAGA – czas oczekiwania na drużynę – 15 minut od planowanej godziny rozpoczęcia meczu. Po tym czasie – walkower.

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE MINI GIER (dzieci):

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. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2007 i młodszy.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- zespół liczy 10 -12 zawodników/czek.

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 6 minut.
- - piłka: numer „5”.
- - mecze powinny być rozgrywane na koszach zawieszonych na wysokości **305** cm. Odległość linii rzutów wolnych od tablicy wynosi 4 m. (linia przerywana koła od strony kosza).
- - nie wyznacza się linii rzutów za 3 pkt.
- - zespół I i II kwartę gra innymi piątkami. Zawodnicy biorący udział w I kwarcie nie mogą grać w II kwarcie. W III i IV kwarcie obowiązuje dowolność zmian. W przypadku, gdy zespół liczy 11 lub 12 zawodników zawodnicy ci są odpowiednio zawodnikami pierwszej i ew. drugiej piątki i mogą zostać zmienieni w pierwszej i drugiej kwarcie za dowolnego zawodnika występującego w tej kwarcie
- - gdy zespół składa się z 10 zawodników – zespół kończy grać kwartę w składzie 3-4 osobowym.
- **obowiązuje:**
 - a. krycie “każdy swego” (zakaz gry obroną strefową),
 - b. przepis połowy,
 - c. przepis 3 sekund,

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- d. przepis 5 sekund.
- w przypadku remisu zarządza się 3 minutowe dogrywki.
 - w wypadku nieprzestrzegania przepisu „krycia każdy swego” i po zwróceniu uwagi trenerowi, odgwizdywany jest faul techniczny B (faul ławki). Karą jest rzut wolny, a po nim piłka zostaje przyznana jest drużynie, która wykonywała rzut.
 - 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.

3. **Punktacja**

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

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów
2. jeżeli dwie (2) lub więcej drużyn ma równą liczbę punktów po rozegraniu wszystkich meczów w danej grupie, to o kolejności miejsc decyduje (-a) wynik (-i) meczu (-ów) pomiędzy tymi drużynami. Jeżeli liczba punktów w meczach pomiędzy tymi drużynami wciąż jest taka sama, klasyfikację ustala się według poniższych zasad, w następującej kolejności:
 - a. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
 - b. decyduje większa liczba koszy zdobytych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
 - c. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych we wszystkich meczach w danej grupie.
 - d. decyduje większa liczba koszy zdobytych we wszystkich meczach w danej grupie.

Jeżeli powyższe zasady w dalszym ciągu nie dają rozstrzygnięcia, klasyfikację końcową ustala się w drodze losowania.

3. Jeżeli jedna (1) lub więcej drużyn zostaje sklasyfikowanych na którymkolwiek etapie zasad podanych powyżej, to procedury z punktu 2 stosuje się ponownie w stosunku do pozostałych niesklasyfikowanych drużyn.

II. PIŁKA SIATKOWA – 4-ki:

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

- - drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2007 i młodszy.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- - w skład zespołu wchodzi 10 zawodników (w całym turnieju)

2. Przepisy gry

- wymiary boiska: 14 m x 7 m, na boisku wyznacza się linię ataku (3 m od siatki)
- wysokość siatki 215 cm dziewczęta, 224 cm chłopcy
- obowiązuje rozmiar piłki nr 5
- gra się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane są do 25 punktów. Ewentualny 3 set decydujący rozgrywany jest do 15 punktów.
- w pierwszym secie gra 4 zawodników + 1 rezerwowo.
- w drugim secie pozostałych 5 zawodników.
- w trzecim secie, rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna czwórka, wyznaczona z dziesiątki.
- kolejność CZWÓREK ustalona przed zawodami nie może być zmieniona przez cały turniej.
- każdy zespół może wykorzystać 2 czasy po 30 sekund w każdym secie.
- obowiązuje rotacyjna kolejność wykonywania zagrywki,
- zawodnik zagrywający jest zawodnikiem obrony. Zawodnik linii obrony nie może przebiegać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki
- 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).
- w momencie uderzenia piłki przez zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej stronie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego)

Uwaga:

Zgodnie z Regulaminem Polskiego Związku Piłki Siatkowej w turnieju przeprowadzonym w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej w którym startuje więcej niż 4 drużyny, w którym drużyny rozgrywają więcej niż 4 mecze dziennie gra się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane są do 11 punktów. Ewentualny 3 set decydujący rozgrywany jest do 7 punktów

3. Punktacja

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane - 1 punkt, za walkower 0 punktów.
- kolejności zespołów decydują kolejno:
 1. większa liczba 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. 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. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2007 i młodszy.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- zespół liczy do 16 zawodników

2. 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;
- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.
- dowolny system ustawienia obrony podczas całego meczu
- zmiany zawodników możliwe są w dowolnym momencie meczu
- obowiązuje kategoryczny zakaz używania środków klejących piłkę.
- czas wykluczenia zawodnika 1 min.
- piłka: nr „1” dla dziewcząt, i chłopców

3. Punktacja:

- 1) 3 pkt. za zwycięstwo w regulaminowym czasie gry
- 2) 2 pkt. - za zwycięstwo po rzutach karnych,
- 3) 1 pkt. - za porażkę po rzutach karnych,
- 4) 0 pkt - za porażkę w regulaminowym czasie gry.

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 drużynami;
 - b) większa dodatnia różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
 - c) większa liczba zdobytych bramek w zawodach pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
 - d) większa dodatnia (mniejsza ujemna) różnica bramek ze wszystkich zawodów;
 - e) większa liczba zdobytych bramek we wszystkich zawodach;
 - f) losowanie.

3. W meczach kończących się w podstawowym czasie gry remisem zarządza się serie rzutów karnych (po 3 rzuty), które wyłonią zwycięzcę zawodów. (Zgodnie z przepisami ZPRP nie mogą w rzutach karnych uczestniczyć zawodnicy wcześniej wykluczeni lub zdyskwalifikowani w danym meczu). Rzuty karne po regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych.

IV. 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. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2007 i młodszy.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- zespół liczy do 10 zawodników

2. 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 półkuk 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,
- jeżeli piłka z rzutu od bramki przekroczy bezpośrednio linię środkową to drużyna, która nie popełniła przewinienia wykonuje rzut wolny pośredni z linii

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

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).

3. 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 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- korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
 - e- większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.
 - f- rzuty karne po meczach remisowych granych w grupie
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

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

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2007 i młodszy.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- zespół składa się z 12 zawodników – 5 na boisku + bramkarz i 6 rezerwowych

2. Przepisy gry

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

- Czas gry 3 x 5-10 minut + 1 – 2 minuty przerwy (w zależności od ilości drużyn).
- Ostatnia minuta meczu jest zatrzymywana na każdy gwizdek sędziego.
- 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)

3. 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.

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE GIER „DUŻYCH”:

(Kategorie „młodzież” i „licealiada)

I. 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.

MŁODZIEŻ (rocznik 2005-2006)

LICEALIADA (rocznik 2000 i młodsi)

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2005 – 2006 – młodzież lub 2000 i młodsi - licealiada.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- zespół liczy 8 - 12 zawodników.

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 10 minut z przerwami między I i II kwartą 2 min., a między II i III kwartą 10 min., a między III i IV 2 minuty.
- zawody nie mogą się rozpocząć jeżeli zespół nie liczy 8 zawodników.
- w razie remisu zarządza się 5 minutowe dogrywki.
- czas akcji – 24 sekundy. Piłkę trzeba wprowadzić na pole przeciwnika w ciągu 8 sekund.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- nowe 14 sekund zostają przyznane, gdy piłka dotyka obręczy po zbiórce w ataku.
- rzuty wolne są wykonywane za każdy faul obrońców po czwartym faulu drużyny w każdej kwarcie
- w każdej kwarcie zespół ma prawo do 1-minutowej przerwy. W czwartej kwarcie dodatkowo jeszcze jedną.
- rozgrywki dziewcząt odbywać się będą piłką nr 6, chłopców piłką nr 7

3. Punktacja

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

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów
2. jeżeli dwie (2) lub więcej drużyn ma równą liczbę punktów po rozegraniu wszystkich meczów w danej grupie, to o kolejności miejsc decyduje (-ą) wynik (-i) meczu (-ów) pomiędzy tymi drużynami. Jeżeli liczba punktów w meczach pomiędzy tymi drużynami wciąż jest taka sama, klasyfikację ustala się według poniższych zasad, w następującej kolejności:

- a. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
- b. decyduje większa liczba koszy zdobytych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
- c. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych we wszystkich meczach w danej grupie.
- d. decyduje większa liczba koszy zdobytych we wszystkich meczach w danej grupie.

Jeżeli powyższe zasady w dalszym ciągu nie dają rozstrzygnięcia, klasyfikację końcową ustala się w drodze losowania.

3. Jeżeli jedna (1) lub więcej drużyn zostaje sklasyfikowanych na którymkolwiek etapie zasad podanych powyżej, to procedury z punktu 2 stosuje się ponownie w stosunku do pozostałych niesklasyfikowanych drużyn

II. 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.

MŁODZIEŻ (rocznik 2005-2006)

LICEALIADA (rocznik 2000 i młodsi)

1. Uczestnictwo

- - drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2005 – 2006 – młodzież, lub 2000 i młodsi – licealiada
- - zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- - zespół liczy do 10 zawodników

2. Przepisy gry:

- zespół na boisku składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz
- czas gry: 2 x 15 minut z 5 minutowa przerwa (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)

2. 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:

- 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- korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
- e- większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.
- f- rzuty karne po meczach remisowych granych w grupie

III. 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.

MŁODZIEŻ (rocznik 2005-2006)
LICEALIADA 9rocznik 2000 i młodsi

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2017 roku.

2. Uczestnictwo

- - drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2005 – 2006 – młodzież lub 2000 i młodsi – licealiada
- - zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- - zespół liczy do 16 zawodników

3. Przepisy gry

- czas gry: 2 x 20-25 minut + 5 minut przerwy.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- obowiązują rozmiary piłki: nr 1 (50-52 cm) – dziewczęta; nr 2 (54-56)- chłopcy
- przy większej liczbie spotkań dziennie zaleca się skracanie czasu gry.
- dowolny system ustawienia obrony podczas całego meczu.
- zmieniony jest przepis dotyczący zmian; zmiany zawodników możliwe są w dowolnym momencie meczu, a nie tylko wtedy, gdy drużyna zmieniająca zawodnika jest w posiadaniu piłki
- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.
- zakaz używania kleju.

4. Punktacja

- 1) 3 pkt. za zwycięstwo w regulaminowym czasie gry
- 2) 2 pkt. - za zwycięstwo po rzutach karnych,
- 3) 1 pkt. - za porażkę po rzutach karnych,
- 4) 0 pkt. - za porażkę w regulaminowym czasie gry.

O kolejności zespołów 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 drużynami;
 - b) większa dodatnia różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
 - c) większa liczba zdobytych bramek w zawodach pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
 - d) większa dodatnia (mniejsza ujemna) różnica bramek ze wszystkich zawodów;
 - e) większa liczba zdobytych bramek we wszystkich zawodach;
- g) losowanie.

3. W meczach kończących się w podstawowym czasie gry remisem zarządza się serię rzutów karnych (po 3 rzuty), które wyłonią zwycięzcę zawodów. (Zgodnie z przepisami ZPRP nie mogą w rzutach karnych uczestniczyć zawodnicy wcześniej wykluczeni lub zdyskwalifikowani w danym meczu).Rzuty karne po regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych.

IV. PIŁKA SIATKOWA:

MŁODZIEŻ (rocznik 2005-2006)

LICEALIADA (rocznik 2000 i młodsi)

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 PZPS.
- Wysokość siatki - dziewczęta – 215 cm-młodzież, - 224 cm-licealiada
- chłopcy – 235 cm-młodzież, - 243 cm-licealiada
- 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.
- 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 pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - d. wynik bezpośredniego spotkania.

V.UNIHOKEJ

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

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2005-2006.
- zespół składa się z 12 zawodników w tym 5 zawodników w polu + bramkarz i 6 rezerwowych zawodników.

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

- zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry

- - wymiary boiska szer. 18-20 m dł. 36-40 m.
- - czas gry: 3 x 5-10 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.

3. Punktacja

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

VI. 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:

W zawodach uczestniczy młodzież – rocznik 2005-2006

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 ROK SZKOLNY 2018/2019**

L.p.	Dyscypliny sportowe	Terminy
Kategoria 13 lat i młodsi i 16 lat i młodsi (Szkoły Podstawowe)		
1.	Biegi przełajowe – indywidualne	październik
2.	Biegi przełajowe – sztafety	październik
3.	Piłka nożna dz.chł. – młodzież	październik
4.	Piłka ręczna dziewcz. chłopców - młodzież	listopad
5.	Mini piłka ręczna dziewcz, chł. - dzieci	listopad
6.	Unihokej dzieci	listopad/grudzień
7.	Unihokej młodzież	listopad/grudzień
8.	Badminton- dzieci i młodzież	październik/listopad
9.	Szachy – dzieci i młodzież	listopad/grudzień
10.	Mini koszykówka - dzieci	styczeń/luty
11.	Koszykówka – młodzież	luty/marzec
12.	Tenis stołowy - dzieci	luty/marzec

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

13.	Tenis stołowy – młodzież	styczeń-marzec
14	Mini piłka siatkowa – dzieci	luty/marzec
15.	Piłka siatkowa - młodzież	marzec
16.	Sporty zimowe – dzieci	marzec
17.	Gimnastyka - dzieci	kwiecień
18.	Pływanie- dzieci i młodzież	marzec/kwiecień
19.	Mini piłka nożna dziewcząt i chłopców - młodzież	maj
20.	4-bój LA dzieci	maj
21.	LA – młodzież	maj
22.	Ringo młodzież	maj
Kategoria – Licealiada		
23.	Biegi przełajowe – indywidualne	październik
24.	Biegi przełajowe – sztafety	październik
25.	Piłka ręczna	listopad/grudzień
27.	Piłka siatkowa	marzec/kwiecień

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

28.	Koszykówka	styczeń/luty
29.	Piłka nożna	maj

WYKAZ REJONÓW ROZGRYWKOWYCH

L.p.	Dzielnica	Nazwisko i imię organizatora	Nr telefonu
1	Bemowo	Marek Horbaczewski	mhorbaczewski@um.warszawa.pl 603-697-694, 22 836-39-78
2	Białołęka	Dorota Bartoń	dbarton@um.warszawa.pl 227624490 w. 125
3	Bielany	Mateusz Gotz	mgotz@um.warszawa.pl 48223733144
4	Mokotów	Tomasz Suski Krzysztof Gampel	tsuski@um.warszawa.pl kgampel@um.warszawa.pl 570886698, 22 443-67-91 22 443-67-92
5	Ochota	Elżbieta Lonycz	elalonycz@op.pl 608-199-653
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 Sebastian Tchórzewski	b.mazurkiewicz@um.warszawa.pl 510-205-574, 22 443-38-68 stchorzewski@um.warszawa.pl
9	Śródmieście	Agata Socha	asocha@um.warszawa.pl 22-443-92-81
10	Targówek	Maciej Zwierzchowski	mazwierz@o2.pl 694-689-110
11	Ursus	Mateusz Muszyński	mmuszynski@um.warszawa.pl 22 443 61 71, 697 254 881.
12	Ursynów	Ewa Garstecka	egarstecka@ursynow.pl 22-443-72-76

Regulamin Warszawskiej Olimpiady Młodzieży na rok szkolny 2019/2020

13	Wawer	Martyna Wąsowska	mawasowska@um.warszawa.pl 785 990 116
14	Wesoła	Łukasz Kaniewski	l.kaniewski@poczta.fm 607-322-072
15	Wilanów	Piotr Domański	wilanowwom@wp.pl 698-644-148
16	Włochy	Sławomir Blus	sblus@interia.pl 502-214-539
17	Wola	Sebastian Banasiak	bananinho@wp.pl 662-246-312
18	Żoliborz	Tomasz Luks	tluks@um.warszawa.pl 22 443-90-13

SPIS TREŚCI	str
Ogólne założenia regulaminowe	2
Regulamin poszczególnych dyscyplin sportowych	9
Dwa ognie usportowione	9
Indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe	9
Czwórbój LA	11
LA	13
Gimnastyka	14
Drużynowe i indywidualne zawody w pływaniu	18
Tenis stołowy	19
Wielobój łyżwiarski dla chłopców	20
Wielobój łyżwiarski dla dziewcząt	23
Badminton drużynowy	25
Szachy drużynowe	25
Zespołowe gry sportowe	27
Przepisy szczegółowe mini gier	30
Koszykówka	30
Piłka Siatkowa - czwórki	32
Piłka Ręczna	33
Piłka Nożna - szóstki	35
Unihokej	36
Przepisy szczegółowe gier „dużych”	38
Koszykówka	38
Piłka nożna	40
Piłka Ręczna	41
Piłka Siatkowa	43
Unihokej	43
Ringo	45
Ogólny terminarz WOM na rok szkolny 2019/20	46
Wykaz rejonów rozgrywkowych	48