XXVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin 2022 odbywającego się w całej Polsce w dniach 13.09.2022 do 19.09.2022r.

**Tegoroczne hasło STM i G 2022 :**

**„Sport dla wszystkich – zdrowie dla każdego”.**

**Klasy I-III:**

* Korespondencyjne Zawody Lekkoatletyczne.
* Boisko pełne ruchu – gry i zabawy ruchowe.

**Klasy IV-VIII:**

* 1. Korespondencyjne Zawody Lekkoatletyczne.
  2. Korespondencyjny Turniej Darta.
  3. Boisko pełne ruchu – bijemy rekordy sportowe.
  4. Aktywny weekend – wirtualnie zdobywamy szczyt góry Łopień.
  5. **Test COOPERA dla dzieci od 13 roku życia i dorosłych**.
  6. Zawody strzeleckie na otwartej strzelnicy LOK Limanowa.
  7. Otwarty trening tenisa stołowego.

Regulaminy :

**1. Korespondencyjne Zawody Lekkoatletyczne**

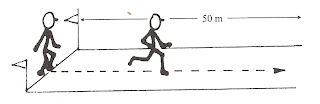
**dla klas I – VIII**

**Każda szkoła przeprowadza opisane poniżej konkurencje w swoich szkołach / dostosowane do warunków danej szkoły/.**

**Wyniki wraz z imionami osób startujących oraz z nazwą szkoły należy wpisać do przygotowanego formularza w Excelu i przesłać na adres : bjanczy@sptymbark.edu.pl**

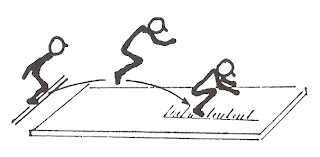
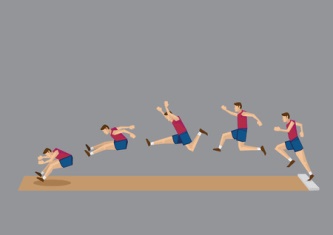
1. **Konkurencja biegowa – punktacja MTSF**

**Bieg na dystansie 40 lub 50 metrów**.  
**Wykonanie:** na komendę "na miejsca" uczeń ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.  
  
**Punktacja za** czas mierzony z dokładnością do 0,1 s.

[](http://3.bp.blogspot.com/-lscATnzK-AQ/T1tSVfrnYdI/AAAAAAAAARs/krEFjpkyDOA/s1600/skanowanie0004.jpg)

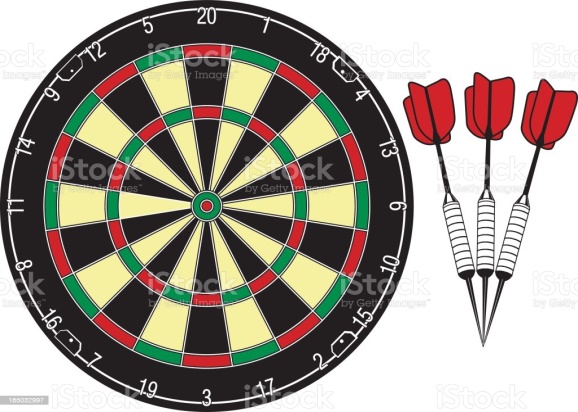
1. **Konkurencja skoczna - punktacja z MTSF**

**Skok w dal z miejsca dla klas I-VIII lub z rozbiegu techniką naturalną dla klas IV- VI ze strefy, VII – VIII z deski**  
**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.  
  
**Ocena:**z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

[](http://2.bp.blogspot.com/-0knZKToe4-8/T1tScIVh9hI/AAAAAAAAAR0/vlgTc84MdLI/s1600/skanowanie0005.jpg) 

1. **Konkurencja rzutna – punktacja z zawodów lekkoatletycznych .**

Rzut piłeczką palantową z miejsca albo z rozbiegu.

**2.Korespondencyjny Turniej Darta**

**dla klas VI-VIII**

**Każda szkoła otrzymała tarcze elektroniczne do Darta.**

Do turnieju należy zgodnie z przepisami znajdującymi się w instrukcji :

1. Ustawić tarczę tj. ;

- wysokość od środka tarczy do podłogi 173 cm,

- odległość od przodu tarczy do linii rzutu 237 cm.

2. Wybrać opcję G 01 odliczanie w górę.

3. Ustawić górną granicę wartości gry myślę, że 500 pkt. wystarczy

4. Gracz rzuca trzema lotkami dwie tury ( sześć rzutów , wyniki z dwóch tur są automatycznie punktowane).

5. Wyniki należy zapisać i przesłać na adres: [**bjanczy@sptymbark.edu.pl**](mailto:bjanczy@sptymbark.edu.pl)trzech najlepszych graczy w kategorii dziewcząt i w kategorii chłopców w poszczególnych kategoriach wiekowych :

I kategoria rocznik - 2010 ,

II kategoria rocznik – 2009 ,

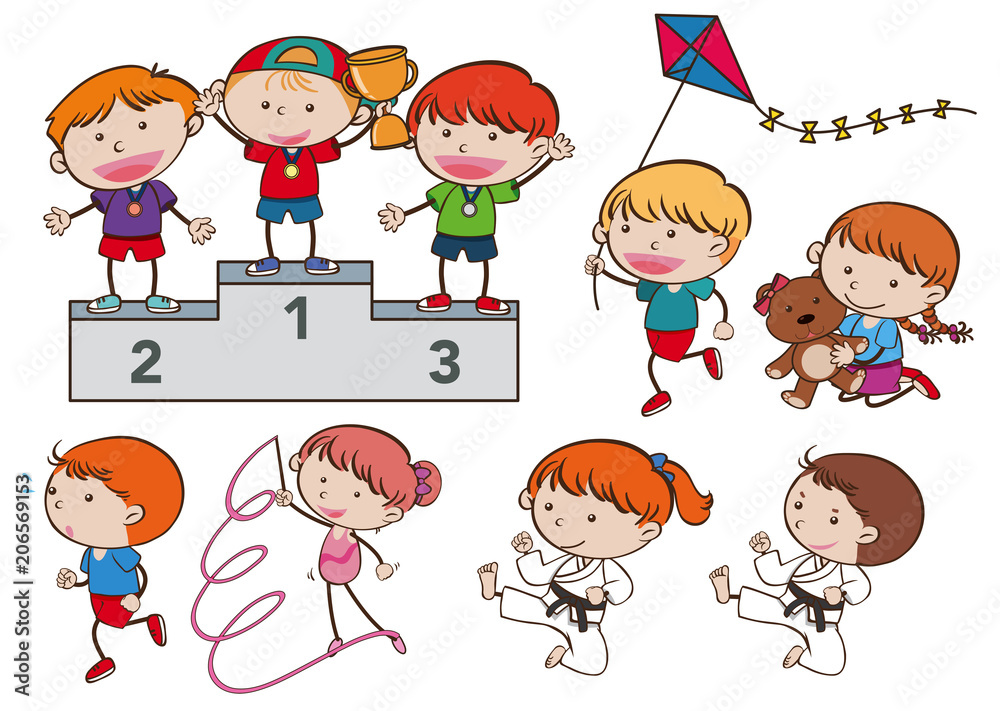
III kategoria rocznik – 2008.

* W przypadku takiej samej ilości punktów należy zrobić dogrywkę.

**3.Boisko pełne ruchu:**

* **klasy I-III dowolne gry i zabawy ruchowe klasy I-III.**

W sprawozdaniu należy podać datę oraz ilość uczestników.



* **klasy IV- VIII – bijemy rekordy sportowe w :**
* żonglowaniu piłki nogami – w konkursie do pierwszego skucia / wcześniej próbna żonglerka dla wszystkich /,
* rzuty do kosza na wysokości 3,05m / do skucia /:

klasy IV-V piłki nr 5 odległość od kosza 3m,

klasy VI – VIII piłki nr 6 odległość przepisowa - dalsza krawędź linii rzutów wolnych oddalona o 5,80 m od wewnętrznej krawędzi końcowej linii.

* Rzucie piłka lekarską w tył :

Klasy IV – V 1 kg

Klasy V-VI 2 kg

Klasy VII – VIII 3 kg

Dwie próby.

1. **Aktywny weekend – wirtualnie zdobywamy szczyt góry Łopień.**

**„ZDOBYWAMY ŁOPIEŃ ”**

**Rodzinne, wirtualne zdobycie Łopienia**

**w ramach**

**Sportowego Turnieju Miast i Gmin 2022**

**Termin realizacji : 16.09 – 18.09.2022**

**I. ORGANIZATOR :**

Szkoła Podstawowa w Tymbarku

**Współorganizatorzy:** Urząd Gminy w Tymbarku,

**II. CEL IMPREZY**

1. Aktywny udział w Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2022.
2. Popularyzacja zdrowego i aktywnego stylu życia w myśl hasła : **„Sport dla wszystkich – zdrowie dla każdego”.**
3. Aktywnie spędzamy czas z rodziną .

III. UCZESTNICY :

1. Dorosłe osoby/ pełnoletnie / .
2. **Dzieci tylko z rodzicami lub jednym dorosłym członkiem rodziny.**

**III. TERMIN, MIEJSCE**

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest do zdobycia Góry Łopień spacerkiem, marszem, biegiem lub marszo-biegiem w dowolnym terminie. **Termin realizacji od 16.09.2022r. do 19.09.2022 r.** Miejsce startu i mety : podnóże Łopienia, dowolne miejsce.
2. **Każdy uczestnik lub grupa uczestników / rodzina/ musi udokumentować zdobycie góry Łopień poprzez przesłanie :**

- zdjęcia / fotografii/ ze szczytu zrobionego z charakterystycznym elementem na szczycie.

- zdjęcia lub print screen z aplikacji lub zegarka (np. Adidas Runing), potwierdzającej

zdobycie szczytu z zaznaczeniem mety i startu.

**IV. WARUNKI UCZESTNICTWA ORAZ KLASYFIKACJA UCZESTNIKÓW :**

1. Potwierdzenie udziału / zdjęcia oraz zrzuty z ekranu lub aplikacji / należy przesyłać na adres email : [janczybaja@gmail.com](mailto:janczybaja@gmail.com) do **20.09.2022 r.**
2. Ubezpieczenie we własnym zakresie.
3. Pamiętamy o zasadach bezpieczeństwa i zasadach poruszania się w lesie.
4. Każdy z uczestników / każda rodzina otrzyma pamiątkowy dyplom.
5. Uczniowie ze szkół za udział otrzymają pozytywną uwagę oraz ocenę celującą z w. fizycznego.

**V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Uczestnicy biorą w zdobyciu udział dobrowolnie.

2. Biorąc udział uczestnicy, oświadczają że są świadomi zagrożeń, ryzyka i obciążeń fizycznych jakie wiążą się z udziałem w zwiększonej aktywności fizycznej i ponoszą z tego tytułu pełną i wyłączną odpowiedzialność oraz, że nie istnieją żadne przeciwwskazania medyczne do wzięcia udziału w takiej imprezie.

2. Bieg lub inna forma ruchu powinna być wykonywana z zachowaniem zasad bezpieczeństwa- rozgrzewka.

3. Za bezpieczeństwo w wydarzeniu sportowym uczestnika poniżej 18 roku odpowiada jego rodzic/ prawny opiekun.

4. Udział w/w imprezie jest również wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych, umieszczeniem zdjęć na stronie internetowej szkoły, Gminy Tymbark, Portalu Tymbark in. oraz strony organizatora akcji Sportowego Turnieju Miast i Gmin.

5. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Zapraszam do wzięcia udziału w „ Wirtualnym Zdobyciu Łopienia ”

Koordynator STMiG 2022 B.Janczy

**5.Test COOPERA dla dzieci od 13 roku życia i dorosłych**.

Test Coopera (czyt. test kupera) – próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością. Polega on na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegnąc, idąc o własnych siłach) jak największego dystansu w ciągu 12 minut. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie oznaczone minimum co 50 m (dla pełnej dokładności pomiaru czterech sędziów dystansowych na obwodzie bieżni lub co sto metrów na innej trasie).

**Test Coopera: tabela z wynikami. Normy biegowego testu Coopera dla mężczyzn**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Bardzo dobrze** | **Dobrze** | **Średnio** | **Źle** | **Bardzo źle** |
| 13-14 | 2700+ m | 2400–2700 m | 2200–2399 m | 2100–2199 m | 2100- m |
| 15-16 | 2800+ m | 2500–2800 m | 2300–2499 m | 2200–2299 m | 2200- m |
| 17-20 | 3000+ m | 2700–3000 m | 2500–2699 m | 2300–2499 m | 2300- m |
| 20-29 | 2800+ m | 2400–2800 m | 2200–2399 m | 1600–2199 m | 1600- m |
| 30-39 | 2700+ m | 2300–2700 m | 1900–2299 m | 1500–1899 m | 1500- m |
| 40-49 | 2500+ m | 2100–2500 m | 1700–2099 m | 1400–1699 m | 1400- m |
| 50+ | 2400+ m | 2000–2400 m | 1600–1999 m | 1300–1599 m | 1300- m |

**Test Coopera: tabela z wynikami. Normy biegowego testu Coopera dla kobiet**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Bardzo dobrze** | **Dobrze** | **Średnio** | **Źle** | **Bardzo źle** |
| 13-14 | 2000+ m | 1900–2000 m | 1600–1899 m | 1500–1599 m | 1500- m |
| 15-16 | 2100+ m | 2000–2100 m | 1700–1999 m | 1600–1699 m | 1600- m |
| 17-20 | 2300+ m | 2100–2300 m | 1800–2099 m | 1700–1799 m | 1700- m |
| 20-29 | 2700+ m | 2200–2700 m | 1800–2199 m | 1500–1799 m | 1500- m |
| 30-39 | 2500+ m | 2000–2500 m | 1700–1999 m | 1400–1699 m | 1400- m |
| 40-49 | 2300+ m | 1900–2300 m | 1500–1899 m | 1200–1499 m | 1200- m |
| 50+ | 2200+ m | 1700–2200 m | 1400–1699 m | 1100–1399 m | 1100- m |

Warunki do przeprowadzenia testu aby test był miarodajny należy zadbać o kilka szczegółów:

• Nawierzchnia, na której będziemy biegać powinna być równa i płaska. Najlepiej biegać po bieżni.

• Pomiar odległości musi być precyzyjny z dokładnością do 50 m. • Nie powinno się biegać w grupach większych niż 20-30 osób. • Ważne jest odpowiednie obuwie i strój, który nie krępuje ruchów biegacza. • Przed biegiem koniecznie należy przeprowadzić rozgrzewkę, przygotowującą mięśnie do wysiłku.

**” Otwarty Trening Tenisa Stołowego „**

**hala sportowa w Tymbarku**

**19.09.2022**

**Organizator :** Urząd Gminy Tymbark

Szkoła Podstawowa w Tymbarku

**Cel treningu :** popularyzacja tenisa stołowego**,**

aktywne spędzenie wolnego czasu w ramach promocji hasła :

**„Sport dla wszystkich – zdrowie dla każdego”.**

**Uczestnicy :**

* **dzieci i młodzież niepełnoletnia tylko z rodzicami lub za ich pisemna zgodą,**
* **dorośli.**

**Termin : 19.09.2022 – poniedziałek od godz. 15.00 – 17.00 dla dzieci w ramach zajęć SKS**

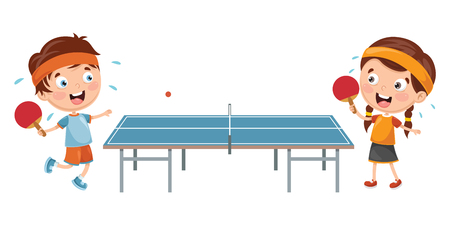
**od godz. 17.00 – 19.00 dla pozostałych**

**Warunki uczestnictwa :**

1. Wszyscy uczestnicy muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz zmienne obuwie sportowe.
2. Zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać zgodę rodziców.
3. Zachować należy spokój oraz porządek podczas treningu .
4. Dziewczęta i kobiety wchodzą na teren hali sportowej od strony biblioteki kierując się do szatni, chłopcy i mężczyźni od strony przedszkola – szatnia na holu.
5. Uczestnikom nie wolno przebywać na widowni /na trybunach/.
6. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione w szatni oraz na holu.

Postanowienia końcowe :

1. Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
2. Udział w/w treningu jest również wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych, umieszczeniem zdjęć na stronie internetowej szkoły, Gminy Tymbark, Portalu Tymbark in. oraz strony organizatora akcji Sportowego Turnieju Miast i Gmin.



***REGULAMIN***

TURNIEJU STRZELECKIEGO O PUCHAR PREZESA LOK

DLA DZIECI I MŁODZIEZY I OSÓB DOROSŁYCH

z okazji 83 rocznicy agresji sowieckiej na Polskę

**17.09.2022 – sobota**

**Strzelnica LOK – Sowliny ul. Kamienna**

Organizator:

LOK Limanowa

Współorganizatorzy:

Urząd Gminy w Tymbarku, Szkoła Podstawowa w Tymbarku

Cele:

1. Pamięć o poległych żołnierzach i pomordowanej ludności cywilnej w 83 rocznicę agresji sowieckiej na Polskę,
2. Wychowanie patriotyczne młodego pokolenia,
3. Integracja sportowa młodzieży i osób dorosłych.
4. Popularyzacja sportów obronnych w tym strzelectwa sportowego.

Warunki uczestnictwa:

1. Zawody odbędą się **17.09.2022** roku / sobota / na strzelnicy kulowej w Limanowej ul. Kamienna
2. Zgłoszenia można przesłać do dnia 15.09.2022r. r na adres email : [janczybaja@gmail.com](mailto:janczybaja@gmail.com) lub sms-em tel. 600 91 94 96 .
3. Będą przyjmowane zgłoszenia na miejscu.
4. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodziców.
5. Rozpoczęcie zawodów dnia **17.09.2022 – sobota o godz. 10.00**
6. Broń i amunicję zabezpieczają organizatorzy.

Ocena:

1. Każdy zawodnik wykonuje 7 strzałów w tym 3 strzały próbne.
2. Ocena strzałów indywidualna w poszczególnych kategoriach :

* Dziewczęta i chłopcy klasy IV – VIII szkoły podstawowej ,
* Dziewczęta i chłopcy szkoła średnia,
* OPEN

Świadczenia organizatorów:

1. Puchary, medale i dyplomy dla najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach / młodzież szkół podstawowych, średnich, osoby dorosłe /.
2. Ciepły posiłek.

Postanowienia końcowe:

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.

Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.

**Zgoda**

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka …………………………………………………………

w zawodach strzeleckich, które odbędą się dnia 17.09.2022 na strzelnicy LOK Limanowa – Sowliny

Oświadczam ,że moje dziecko nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych i będzie przestrzegało regulaminu strzelnicy.

Biorę odpowiedzialność za przyjście na zawody i jego powrót dziecka do domu po zawodach.

**Miejscowość , data………………………………… Podpis rodzica/prawnego opiekuna :**

**Bardzo prosimy o realizację**

**spotkań z aktywnością fizyczną podczas Europejskiego Tygodnia Sportu #BeAktive**

**odbywającego się w dniach**

**od 23.09.2022 do 30.09.2022**

**30.09.2022 to Europejski Dzień Sportu Szkolnego**

W razie jakichkolwiek pytań i niejasności można kontaktować się z nauczycielem wychowania fizycznego p. Beatą Piętoń – tel. 662402611