

REGULAMIN
XXIX
SPORTOWYCH SPOTKAŃ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
„BĄDŹMY RAZEM”
KOWALEWO POMORSKIE 2025

CEL XXIX SSON „BĄDŹMY RAZEM”:

- wspieranie rozwoju osób z wieloraką niepełnosprawnością poprzez zapewnienie im udziału w treningach i współzawodnictwie sportowym
- integracja społeczna osób z różnych środowisk
- wymiana doświadczeń i zawiązanie nowych znajomości

REGULAMIN I OPIS KONKURENCJI INDYWIDUALNYCH:

Zawodnicy startują w następujących kategoriach wiekowych (do i powyżej 15 lat oraz Senior 60+).

OBOWIAZKOWO OBUWIE SPORTOWE!!!

Prosimy o zabranie ze sobą tabliczek z nazwą swojej placówki.

Rzut kaloszem

1. Każdy z zawodników wykonuje jeden rzut gumiakiem na odległość. Technika rzutu dowolna.
2. Liczy się odległość rzutu.

Rzut piłką do kosza

1. Odległość od kosza 4 metry.
2. Każdy zawodnik wykonuje trzy rzuty punktowe:
 - 1 pkt. – za rzut celny
 - 0 pkt. – za rzut niecelny
3. W przypadku równej ilości punktów zarządzamy dogrywkę.

Strzał na bramkę

1. Każdy uczestnik wykonuje piłką nożną 3 strzały na bramkę o wymiarach 75 cm x 120 cm, z odległości 7 metrów.
2. Za każdy rzut celny zawodnik otrzymuje 1pkt.
3. Przy równej ilości punktów zarządzamy dogrywkę, aby wyłonić trzech najlepszych zawodników.

Cornhole

1. Każdy z zawodników z odległości 3 m wykonuje cztery rzuty woreczkiem do platformy z trzema otworami. Za rzut celny przyjmujemy wpadnięcie woreczka do otworu w platformie.
2. Celem konkurencji jest uzyskanie jak największej ilości punktów.
 - 3 pkt.- jeśli woreczek wpadnie do otworu nr 1,
 - 2 pkt. jeśli wpadnie do otworu nr 2,
 - 1 pkt. jeśli wpadnie do otworu nr 3
 - 0 pkt. – jeśli zawodnik nie trafi do żadnego otworu.

Wahadło SENIOR 60+ (w tej konkurencji mogą brać udział uczestnicy w wieku 60+)

1. Każdy z zawodników z odległości 2 m wykonuje trzy rzuty woreczkiem do ruchomego wahadła. Za rzut celny przyjmujemy uderzenie w ruchomą kulę (nie zaliczamy dotknięcia woreczkiem sznura wahadła).
2. Za każdy rzut celny zawodnik otrzymuje 1pkt. Przy równej ilości punktów zarządzamy dogrywkę, aby wyłonić trzech najlepszych zawodników.

REGULAMIN I OPIS KONKURENCJI DRUŻYNOWYCH:

Przed rozpoczęciem każdej konkurencji drużynowej następuje losowanie kolejności startowania.

Skład drużyny jest stały – 5-osobowy.

Punktacja za konkurencje drużynowe:

- I miejsce – 10 pkt.
- II miejsce – 7 pkt.
- III miejsce – 5 pkt.
- IV miejsce – 3 pkt.
- V miejsce – 2 pkt.
- VI miejsce – 1 pkt.

Toczenie opon

Każda 5- osobowa drużyna przetacza oponę wokół pachołka ustawionego w odległości 15 metrów od linii startu przekazując ją kolejnemu partnerowi. O kolejności miejsc decydują najlepsze czasy osiągnięte przez drużynę.

Chusta

Na chustę o średnicy 4,5 m zostają wrzucone 3 piłki. Zadaniem drużyny jest jak najszybsze doprowadzenie do wypadnięcia piłek przez otwór wykonany w chuście, poprzez wykonywanie ruchów falistych chustą trzymaną w powietrzu przez całą drużynę. O kolejności miejsc decyduje najkrótszy czas wypadnięcia trzech piłek.

Nawlekanie hula-hop.

Każda 5-osobowa drużyna trzymając się za ręce przewleka przez każdego uczestnika hula-hop. Podczas wykonania zadania nie można rozplątać rąk. O wygranej decyduje czas wykonania zadania.

Bieg w goglach

Jednocześnie startują dwa 5-osobowe zespoły. Pierwsze osoby z każdej grupy zakładają okulary utrudniające widoczność i przemierzają wyznaczony odcinek w jak najkrótszym czasie, przekładając po drodze przedmioty umieszczone w hula-hop. Po tej czynności przekazują okulary osobie następnej, która ma za zadanie powtórzyć tę czynność. Czynność powtarza każdy uczestnik zespołu. Wygrywa grupa której wszyscy członkowie drużyny w jak najkrótszym czasie przemierzyli dystans.

Rzut podkową

Każda 5- osobowa drużyna rzuca podkową na plansze z punktacją w odległości 3 metrów od linii startu przekazując ją kolejnemu partnerowi. Każdy zawodnik z drużyny ma jeden rzut. O kolejności miejsc decydują najlepsze wyniki osiągnięte przez drużynę.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Drużynowym zwycięzcą XXIX Sportowych Spotkań Osób Niepełnosprawnych w kategorii WTZ zostanie drużyna, która uzyska najwyższą sumę punktów z poszczególnych konkurencji. Maksymalna liczba punktów do zdobycia – 50 pkt.

Udział w SSON jest bezpłatny.

Napoje oraz posiłek zapewnia organizator.

Za rzeczy zaginione podczas zawodów organizator nie odpowiada.