



GLÓWNA RADA KOORDYNACYJNA SZS — ASZ



SPORTOWA ZIMA

1973•74

GŁÓWNA RADA KOORDYNACYJNA
SZS – AZS

SPORTOWA ZIMA
SZS – AZS

Zadania sportu szkolnego
akademickiego
w okresie zimy 1973/74



WARSZAWA • PAŹDZIERNIK • 1973

Okladkę projektował:
Zygmunt Olszewski



II 9503

Biblioteka ZWWF
w Białej Podlaskiej
II 9503



002-009503-00-0

SPIS TREŚCI

<i>Do instancji i ogniw SZS—AZS</i>	<i>5</i>
I. WYTYCZNE PROGRAMOWO-ORGANIZACYJNE NA OKRES ZIMY 1973—1974	
Zadania dla szkolnych klubów sportowych i klubów uczelnianych	9
Regulamin konkursu „Zmieniamy boiska w lodowiska”	12
Zadania dla Powiatowych Rad SZS—AZS	15
Wzorcowy regulamin rozgrywek międzyszkolnych i międzyuczelnian- nych	16
II. ORGANIZACJA ZAWODÓW W DYSCYPLINACH SPORTÓW ZIMOWYCH	
Jazda szybka na lodzie	20
Jazda figurowa na lodzie	21
Hokej na lodzie	22
Narciarstwo	23
Saneczkarstwo	24
III. PRZYGOTOWANIE OBIEKTÓW SPORTOWYCH	
Lodowisko	26
Narciarskie trasy biegowe	28
Narciarskie trasy zjazdowe	29
Tor saneczkowy	30
IV. REGULAMINY KONKURENCJI VI OGÓLNOPOLSKICH IGRZYSK ZIMOWYCH MŁODZIEŻY SZKOLNEJ I AKADE- MICKIEJ	
Biegi narciarskie	32
Łyżwiarstwo szybkie	33
Biegi na łyżwach	34

Złoty Krążek	36
Biathlon	41
V. REGULAMINY KONKURENCJI PROPONOWANYCH DO PRO-	
GRAMU IGRZYSK SZKOLNYCH I POWIATOWYCH	
Pierwszy Krok Łyżwiarski	44
Wielobój saneczkowy	47
Płmiennictwo	51



Do

Wojewódzkich Rad
Koordynacyjnych SZS—AZS,
Powiatowych Rad SZS—AZS,
Zarządów Szkolnych Klubów
Sportowych
i Klubów Uczelnianych,
Rektorów wyższych uczelni,
Dyrektorów szkół, nauczycieli,
rad uczelnianych oraz młodzieży
szkolnej i akademickiej

Główna Rada Koordynacyjna SZS—AZS pragnie, aby tegoroczna zima była okresem szczególnej aktywności organizacyjnej ogniw wojewódzkich, powiatowych szkolnych i uczelnianych.

Podjęte akcje powinny być wyrazem prężności połączonych organizacji Szkolnego Związku Sportowego i Akademickiego Związku Sportowego.

Należy stworzyć takie warunki, aby każdy uczeń i student miał możliwość uczestniczenia w różnego rodzaju grach, zabawach, zawodach na śniegu i lodzie, podczas całego okresu zimowego.

Szczególną uwagę należy poświęcić zagospodarowaniu ferii zimowych dla młodzieży szkolnej oraz przerwy międzysemestralnej dla studentów.

Wojewódzkie Rady Koordynacyjne SZS—AZS powinny opracować i zatwierdzić na prezydiach plany zadań na okres zimy, uwzględniając w nich:

1) maksymalne wykorzystanie całego sezonu zimowego na przeprowadzenie masowych imprez i zawodów wewnątrzszkolnych i wewnątrzuczelnianych z udziałem wszystkich uczniów i studentów (zgodnie z programem szkolnych i akademickich igrzysk sportowych) przy szerokim udziale reprezentacji szkół

i szkolnych klubów sportowych w rozgrywkach międzyszkolnych oraz reprezentacji uczelni i klubów uczelnianych w rozgrywkach międzyuczelnianych,

2) przeprowadzenie na szczeblu powiatu i województwa VI Ogólnopolskich Igrzysk Zimowych Młodzieży Szkolnej i Akademickiej w oparciu o reprezentacje wyłonione podczas rozgrywek wewnątrzszkolnych i wewnątrzuczelnianych oraz międzyszkolnych i międzyuczelnianych,

3) zapewnienie młodzieży szkolnej i akademickiej podczas ferii zimowych i przerwy międzysemestralnej właściwego wypoczynku, rozrywki i opieki, zarówno w miejscu zamieszkania, jak i na zimowiskach, obozach, koloniach, wczasach.

W jakim stopniu będą zrealizowane nakreślone zadania, czy osiągnięty zostanie postawiony cel zadecyduje w pierwszym rzędzie aktywność i zaangażowanie szkolnych klubów sportowych i klubów uczelnianych.

Dla nowo powstałych szkolnych klubów sportowych realizacja zadań „Sportowej Zimy 73/74” będzie sprawdzianem ich aktywności w działalności na odcinku upowszechniania sportu wśród całej młodzieży szkolnej.

Główna Rada Koordynacyjna ogłasza konkurs pod hasłem:

ZMIENIAMY BOISKA W LODOWISKA

W konkursie mogą brać udział wszystkie szkolne kluby sportowe i kluby uczelniane, realizujące program „Sportowej Zimy 1973/74”.

Dla najlepszych przewidziany jest szereg ciekawych nagród.

Regulamin konkursu jest zamieszczony w wytycznych programowych GRK SZS—AZS (rozdział I).

Główna Rada Koordynacyjna SZS—AZS zwraca się z prośbą do nauczycieli wychowania fizycznego, aktywu SZS i AZS oraz wszystkich organizatorów sportowej zimy o nadsyłanie uwag, propozycji i wniosków dotyczących realizacji zimowego programu.

Materiały te będą wykorzystane w dalszych pracach programowych.

Główna Rada Koordynacyjna wyraża przekonanie, że wszystkie ogniw i instancje SZS i AZS dołożą starań, aby tegoroczna zima została w pełni wykorzystana na realizowanie atrakcyjnego i wychowawczego programu sportowego dla całej młodzieży szkolnej i akademickiej.

GŁÓWNA RADA KOORDYNACYJNA
SZS—AZS

Warszawa, październik 1973 r.





I. WYTYCZNE PROGRAMOWO-ORGANIZACYJNE NA OKRES ZIMY 1973/74

ZADANIA DLA SZKOLNYCH KLUBÓW SPORTOWYCH I KLUBÓW UCZELNIANYCH

Głównym zadaniem szkolnego klubu sportowego i klubu uczelnianego w realizacji programu zimowego, jest stworzenie jak największej liczbie dzieci, młodzieży szkolnej i akademickiej możliwości zorganizowanego ruchu na śniegu i lodzie.

Każdy szkolny klub sportowy i klub uczelniany opracowuje konkretny plan realizacji programu sportowej zimy, uwzględniając w nim m.in. zadania:

1. Systematyczne organizowanie gier i zabaw na śniegu i lodzie, przeprowadzanie zawodów i rozgrywek międzyklasowych i ogólnoszkolnych oraz międzyrocznikowych i ogólnouczelnianych w systemie szkolnych i akademickich igrzysk sportowych. Powinny to być zabawy i zawody dostępne dla każdego ucznia i studenta. W programie powinny znaleźć się przede wszystkim następujące konkurencje:

Dla szkół podstawowych:

- gry i zabawy na śniegu i lodzie,
- Błękitna Sztafeta — dla dziewcząt,
- Złoty Krążek — dla chłopców,
- biegi na łyżwach,
- biegi narciarskie,
- zawody saneczkowe,
- inne konkurencje możliwe do przeprowadzenia w szkole.

Dla szkół ponadpodstawowych:

- biegi na łyżwach,
- biegi narciarskie,

- zawody saneczkowe,
- biathlon,
- inne konkurencje możliwe do przeprowadzenia w szkole.

Dla wyższych uczelni:

- biegi na łyżwach,
- biegi narciarskie,
- zawody saneczkowe,
- slalom narciarski,
- inne konkurencje możliwe do przeprowadzenia w uczelni.

Szczegółowe przepisy poszczególnych konkurencji ustala nauczyciel wychowania fizycznego, trener, opiekun, w zależności od potrzeb i warunków szkoły czy uczelni.

W rozdziale IV podajemy regulaminy niektórych konkurencji. Stosowanie ich wskazane jest na wyższych szczeblach zawodów.

Realizacja programu sportowej zimy powinna być oparta na zasadzie współzawodnictwa o najbardziej usportowioną klasę w szkole, grupę w uczelni. Regulamin współzawodnictwa powinien być podany do wiadomości uczniów i studentów, a wyniki ogłaszane na bieżąco w specjalnym kąciku szkolnego klubu sportowego i klubu uczelnianego.

Regulamin powinien zawierać:

- kryteria ocen i punktacji zespołowej i indywidualnej z określeniem punktów za udział w poszczególnych konkurencjach, ustalonych wg grup klasowych (kategorii wieku),
- zestaw konkurencji, w których można zdobywać punkty.

Głównym realizatorem igrzysk w szkole powinna być sama młodzież — młodzieżowi organizatorzy sportu przeszkoleni przez nauczyciela wychowania fizycznego oraz uczniowie biorący aktualnie udział w szkoleniu.

Szkolne kluby sportowe powinny przewidzieć konkretne zadania dla młodzieżowych organizatorów sportu oraz kandydatów na MOS. Powinny to być między innymi:

- organizowanie dyżurów na placach gier i zabaw i prowadzenie zajęć,
- prowadzenie na powietrzu zajęć międzylekcyjnych w czasie specjalnych przerw rekreacyjnych, wprowadzonych zarządze-

- niem Ministra Oświaty i Wychowania zgodnie z programem ZG SZS zawartym w wydawnictwie „Ćwicz codziennie”,
- organizowanie zawodów i rozgrywek zgodnie z kalendarzem imprez w ramach szkolnych igrzysk sportowych,
 - organizowanie gier i zabaw na śniegu i lodzie dla młodszych klas,
 - organizowanie i sędziowanie zawodów międzyszkolnych, których gospodarzem jest szkoła.

W uczelniach program sportowej zimy powinien być realizowany przez studentów — aktywistów klubów uczelnianych przy pomocy Studiów WF.

2. Wyłonienie w trakcie zawodów wewnątrzszkolnych i wewnątrzuczelnianych oraz przygotowanie poprzez szkolenie w sekcjach reprezentacji na zawody międzyszkolne i międzyuczelniane oraz igrzyska powiatowe.

Na początku sezonu należy ogłosić, w jakich dyscyplinach, konkurencjach będą startować w rozgrywkach międzyszkolnych i międzyuczelnianych reprezentanci szkolnych i akademickich klubów sportowych.

Należy zadbać, aby wszyscy uczniowie i studenci zakwalifikowani do reprezentacji posiadali odpowiedni strój sportowy, sprzęt oraz emblematy swego klubu. Listę zawodników zakwalifikowanych do reprezentacji należy podać do ogólnej wiadomości (wywiesić na tablicy ogłoszeń) oraz na bieżąco informować o uzyskiwanych w rywalizacji wynikach. Szkolne kluby sportowe mogą opracować i stosować w odniesieniu do uczniów, powołanych do reprezentacji specjalny ceremoniał „pasowania na reprezentanta”.

Każdy szkolny i akademicki klub sportowy powinien przygotować i zgłosić przynajmniej jeden zespół do rozgrywek międzyszkolnych i międzyuczelnianych w: narciarstwie, łyżwiarstwie i saneczkach.

Szczegółowe zasady przeprowadzania rozgrywek ustala Powiatowa Rada SZS — AZS.

3. Zorganizowanie zimowych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży szkolnej i studenckiej, szczególnie w czasie ferii zimowych i przerwy międzysemestralnej. Będzie to:



- zorganizowanie i udostępnienie dla całej młodzieży z danego środowiska placów gier i zabaw na śniegu i lodzie, torów saneczkowych, ślizgawek, nartostrad itp.,
- systematyczne organizowanie imprez i zawodów sportowych dla młodzieży oraz gier i zabaw dla dzieci.

Przy opracowywaniu szczegółowego programu zajęć radzimy korzystać z niniejszego wydawnictwa oraz publikacji W. Bociana, A. Kalinowskiego i W. Trybusa pt. „Wychowanie fizyczne na wczasach zimowych dla dzieci i młodzieży” — Sport i Turystyka 1971.

Działalność szkolnych i akademickich klubów sportowych w czasie zimy 1973/74, a w szczególności zorganizowanie placu gier i zabaw jest przedmiotem konkursu ogłoszonego przez Główną Radę Koordynacyjną SZS — AZS pod hasłem:

ZMIENIAMY BOISKA W LODOWISKA

Każdy szkolny i studencki klub sportowy powinien wziąć udział w tym konkursie i na miarę swoich możliwości i inicjatywy włączyć się do ogólnopolskiej akcji na rzecz zapewnienia dzieciom i młodzieży właściwej opieki i wypoczynku.

REGULAMIN KONKURSU „ZMIENIAMY BOISKA W LODOWISKA”

Uczestnictwo w konkursie

W konkursie mogą uczestniczyć szkolne kluby sportowe ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz akademickie kluby sportowe przy uczelniach wszystkich typów.

Zadania konkursowe

Przedmiotem oceny konkursu jest:

- wylanie (zorganizowanie) i stała konserwacja lodowiska, ślizgawki, wytyczenie nartostrady, toru saneczkowego lub placu gier i zabaw na śniegu,
- troska o eksploatację i organizacyjne zabezpieczenie funkcjo-

- nowania obiektu (systematyczne dyżury) w czasie ferii zimowych,
- organizacja zajęć rekreacyjno-sportowych dla grup młodzieży ze szkoły, uczelni i środowiska.

Organizacja konkursu

- Klub sportowy biorący udział w konkursie, po zrealizowaniu w/w zadań, wypełnia specjalny kupon (załączony) potwierdza go
- SKS — u dyrekcji szkoły oraz u przedstawiciela władzy terenowej (sołtysa, w komitecie blokowym).
 - Klub uczelniany — w studium WF.

Kupon należy przesłać do dnia 31.I.1973 r. do właściwej Wojewódzkiej Rady Koordynacyjnej SZS—AZS.

Zakwalifikowane kupony wezmą udział w losowaniu nagród w postaci sprzętu sportowego.

Wysokość, liczbę nagród oraz inne szczegóły konkursu ustala Wojewódzka Rada Koordynacyjna SZS—AZS.

Każda Woj. Rada Koordynacyjna SZS—AZS może zgłosić do GRK 3—5 klubów, które realizowały wyjątkowo bogaty program.

GRK SZS—AZS przewiduje dla tych wyróżniających się klubów dodatkowe premiowanie.

Meldunek

SKS (KU) przy szkole (uczelni)

zgłasza wykonanie:

zajęcia organizowane były przez dni.

Można podać rodzaj zabaw, zawodów, liczbę biorących w nich udział dzieci, młodzieży

.....
.....
.....
.....
.....

Jakiej pomocy udzielił komitet rodzicielski, rada uczelniana, SZSP (dyżury rodziców, pomoc finansowa, gorąca herbata itp.).

U w a g a: można załączać rysunki i zdjęcia.

Zarząd SKS (KU)

(nazwisko, imię i podpis
przewodniczącego)

Potwierdzenie:

Władzy terenowej

Dyrekcji szkoły
Studium WF
uczelni

ZADANIA DLA POWIATOWYCH RAD SZS—AZS

Podstawowymi zadaniami Powiatowych Rad SZS—AZS w okresie zimy 73/74 są:

1. Zapewnienie maksymalnego udziału szkolnych klubów sportowych i klubów uczelnianych w realizacji szkolnych i akademickich igrzysk sportowych oraz organizacji zimowego wypoczynku dzieci i młodzieży, szczególnie w okresie ferii zimowych i przerwy międzysemestralnej.

W tym celu Powiatowe Rady SZS—AZS:

- zapoznają wszystkie szkolne kluby sportowe i kluby uczelniane z zadaniami na okres zimy oraz udzielają im pomocy w realizacji tych zadań,
- zorganizują konferencję szkoleniową dla opiekunów SKS, trenerów i działaczy klubów uczelnianych w celu omówienia zasad realizacji programu „Sportowa zima”, systemu rozgrywek, organizacji ferii zimowych itp.,
- przeprowadzą szkolenie sportowe dla organizatorów zimowych wczasów dzieci i młodzieży,
- ustalą zadania dla poszczególnych klubów, dotyczące organizacji placów gier i zabaw oraz zawodów dostępnych dla całej młodzieży,
- przeprowadzą powiatowe igrzyska zimowe młodzieży szkolnej i akademickiej.

W celu właściwej realizacji i koordynacji programu sportowego Powiatowe Rady SZS—AZS powołają na okres grudnia specjalnych organizatorów d/s zajęć sportowych, w czasie ferii zimowych.

2. Zorganizowanie systemu rozgrywek międzyszkolnych i międzyuczelnianych w sportach zimowych.

Regulamin rozgrywek opracowuje Pow. Rada SZS—AZS w oparciu o regulamin wzorcowy z dostosowaniem do warunków regionu.

Regulamin tych rozgrywek powinien być skonsultowany z zainteresowanymi nauczycielami wf, trenerami i podany do wiadomości wszystkich szkół i uczelni na tyle wcześniej, aby zdążyły one odpowiednio zaplanować udział w nich swoich zespołów.

WZORCOWY REGULAMIN ROZGRYWEK MIĘDZYSZKOLNYCH I MIĘDZYUCZELNIANYCH

Cel zawodów

Wyłonienie najlepszych zespołów w poszczególnych dyscyplinach i konkurencjach; ocena pracy SKS i KU.

Uczestnictwo

W rozgrywkach międzyszkolnych i międzyuczelnianych mogą uczestniczyć wszyscy uczniowie i studenci bez względu na przynależność klubową.

Każdy uczeń reprezentuje swoją szkołę i szkolny klub sportowy, każdy student — swoją uczelnię i klub uczelniany.

Uczniów do reprezentacji szkoły typuje nauczyciel wychowania fizycznego w porozumieniu z SKS, w oparciu o wyniki uzyskane w zawodach wewnątrzszkolnych. Listę reprezentantów szkoły zatwierdza dyrektor szkoły.

Studentów do reprezentacji uczelni typuje zarząd klubu uczelnianego na podstawie wyników uzyskanych w zawodach wewnątrzuczelnianych.

Każdy uczestnik zawodów musi mieć zgodę lekarza na udział w zawodach.

Program zawodów

Zawody międzyszkolne i międzyuczelniane można rozgrywać w konkurencjach:

- biegi narciarskie, slalomy,
- biegi łyżwiarskie,
- Błękitna Sztafeta (dla szkół podstawowych),
- Złoty Krążek (dla szkół podstawowych),
- zawody saneczkowe,
- biathlon (dla szkół ponadpodstawowych),
- ew. inne konkurencje.

Zawody można rozgrywać według regulaminów zamieszczonych w rozdziale IV, bądź przyjąć ich uproszczoną wersję.

Zasady organizacji rozgrywek

Zawody międzyszkolne i międzyuczelniane przeprowadzane są na terenie szkół i uczelni, uczestniczących w zawodach.

W regulaminie rozgrywek RP SZS—AZS ustala dla każdej dyscypliny oddzielnie: podział na rejony, przydział poszczególnych szkół do grup rozgrywkowych, terminy rozgrywek, gospodarza zawodów, podział na grupy klas lub grupy wieku.

Terminy zawodów dla szkół położonych w tym samym środowisku można ustalić na dni powszednie, dla bardziej oddalonych na soboty, niedziele i święta.

Szkoła, uczelnia, która została wyznaczona na gospodarza zawodów, jest obowiązana zapewnić obiekty, sędziów oraz w miarę możliwości posiłek i zakwaterowanie.

W zależności od warunków i możliwości można stosować następujące systemy rozgrywek:

- przy podziale na grupy po kilka zespołów — rozgrywki w każdej grupie według zasady „każdy z każdym” (w dwu lub więcej rundach),
- przy podziale na grupy wg zaawansowania z zastosowaniem systemu lig A, B, C, D, w których to grupach odbywają się zawody systemu „każdy z każdym” — najlepszy awansuje, najslabszy spada.

Najlepsze zespoły powinny być premiowane startem w igrzyskach powiatowych.

Współzawodnictwo, punktacja

Szczegółowe zasady współzawodnictwa i punktacji ustala Rada Powiatowa SZS—AZS z zachowaniem przyjętych ogólnych zasad:

- każdy zespół uczestniczący w zawodach międzyszkolnych, międzyuczelnianych, w zależności od zajętego miejsca zdobywa punkty we współzawodnictwie międzyszkolnym, międzyuczelnianym,
- wszystkim startującym powinny być stworzone jednakowe regulaminowe warunki rywalizacji,
- wyniki uzyskane w rywalizacji w rozgrywkach sportów zimowych powinny być zaliczone do ogólnego całorocznego współzawodnictwa o najbardziej usportowioną szkołę w powiecie, uczelnię (w województwie).

3. Zorganizowanie w każdym powiecie, w terminie ustalonym przez Wojewódzką Radę Koordynacyjną SZS—AZS Powiatowych Zimowych Igrzysk Młodzieży Szkolnej i Akademickiej.

Igrzyska powiatowe powinny spełniać następujące cele:

- zachęcać do masowego uczestnictwa w zawodach szkolnych, międzyszkolnych i międzyuczelnianych,
- stanowić przegląd dorobku sportowego szkół i uczelni w dyscyplinach zimowych pod kątem przygotowania reprezentacji powiatu do igrzysk wojewódzkich.

Igrzyska powiatowe należy przeprowadzać w ciągu 1—2 dni. Powinny one być starannie zorganizowane, tak pod względem sportowym (dobre przygotowanie obiektów, sędziów itp.), jak i organizacyjnym (sprawne zweryfikowanie zawodników, zakwaterowanie, wyżywienie, ogłoszenie wyników).

Na program igrzysk powiatowych powinny złożyć się konkurencje spośród niżej wymienionych:

dla szkół podstawowych:

- konkurencje narciarskie (bieg płaski i sztafeta),
- konkurencje łyżwiarskie (bieg na łyżwach krótkich),
- Błękitna Sztafeta,
- Złoty Krążek,
- zawody saneczkowe (ślizgi i wielobój saneczkowy);

dla szkół ponadpodstawowych:

- konkurencje narciarskie (bieg płaski i sztafeta),
- konkurencje łyżwiarskie (bieg na łyżwach długich),
- biathlon,
- saneczki,
- hokej na lodzie;

dla wyższych uczelni:

- konkurencje narciarskie (bieg płaski, sztafeta, bieg zjazdowy, slalom gigant, slalom specjalny),
- konkurencje łyżwiarskie (bieg na łyżwach długich),
- biathlon,
- saneczki,
- hokej na lodzie.

W programie igrzysk powiatowych w zależności od warunków i tradycji mogą znaleźć się także inne dyscypliny i konkurencje zimowe, jak np.: konkurencje narciarstwa alpejskiego, łyżwiar-

stwo figurowe, skoki narciarskie, tj. konkurencje wchodzące do programu igrzysk centralnych w przekroju mistrzostw Polski.

Należy jednak pamiętać, że wyłonienie reprezentacji powiatu na igrzyska wojewódzkie nie może być jedynym celem igrzysk powiatowych. Powinny one być przede wszystkim szeroką platformą rywalizacji międzyszkolnej i międzyuczelnianej, dostępną dla wszystkich szkół i uczelni w powiecie.

U w a g a: w powiatach (dzielnicach), gdzie jest jedna wyższa uczelnia, zawody powiatowe mogą stanowić część systemu rozgrywek wewnątrzuczelnianych. W zasadzie reprezentacje uczelni startują w igrzyskach szczebla wojewódzkiego.



II. ORGANIZACJA ZAWODÓW W DYSCYPLINACH SPORTÓW ZIMOWYCH

JAZDA SZYBKA NA LODZIE

Organizacja zawodów w jeździe szybkiej na lodzie zależy w dużej mierze od wyszkolenia zawodników i od tego, jakimi obiektami dysponują organizatorzy.

Zawodnicy w zależności od charakteru zawodów i rodzaju toru mogą startować pojedynczo, parami lub grupowo.

Zawody na jednym torze organizuje się w ten sposób, że zawodnicy startują pojedynczo (tor prosty) lub parami, ale z przeciwnych punktów startowych (tor okrężny), a o ostatecznej kolejności decyduje czas uzyskany w biegu.

Na kilku torach usytuowanych na prostej, zawody organizuje się tak jak zawody lekkoatletyczne, tj. seriami na czas, a każdy zawodnik biegnie na swoim torze. O kolejności decyduje czas.

Na torach okrężnych (zewnątrzny jest dłuższy), dwaj zawodnicy biegną pierwsze okrążenie po swoich torach, a w następnym zamieniają się torami — zawodnik biegnący po wewnętrznym torze przechodzi na zewnętrzną i odwrotnie. Na takich torach należy przewidzieć parzystą liczbę okrążeń.

Start i meta biegów łyżwiarskich powinna być wyznaczona na prostej.

Nie zawsze organizatorzy będą dysponować odpowiednim lodowiskiem oraz czasomierzami. Należy wtedy organizować zawody w grupach systemem eliminacji i miejsc. Na przykład: do zawodów zgłoszono 25 zawodników, drogą losowania tworzy się więc 5 grup po 5 osób. Zwycięzcy z poszczególnych grup walczą w finale o miejsca 1—5. Zawodnicy, którzy zajęli drugie miejsca w grupach walczą o miejsca 6—10 itd.

Do przeprowadzenia zawodów potrzebnych jest co najmniej 3 sędziów, w tym: starter, mierzący czas (lub ustalający miejsca) oraz protokolant.

W wyścigach łyżwiarskich dopuszcza się na starcie 2 falstarty. Po 3 falstartach nie zatrzymuje się biegu, ale zawodnik, który zrobił 3 falstarty dostaje czas ostatniego zawodnika.

Zaleca się w zawodach szkolnych przeprowadzać zawody na następujących dystansach:

Tabela 1

Wiek (lata)	10—11	12—13	14—15	16—17	18 i starsi
Klasa	III—IV	V—VI	VII—VIII	I—II	III i wyższe
Dystans (metry)	50—100	200—300	300—500	500—1000	1000—1500

Są to wielkości orientacyjne. SKS w zależności od warunków i zaawansowania zawodników ustala odpowiednie dystanse.

Zawody szkolne można przeprowadzać indywidualnie albo drużynowo o mistrzostwo szkoły.

Zawody drużynowe organizuje się w ten sposób, że każda klasa wystawia 4-osobowe zespoły (osobno dziewcząt i chłopców). Zawodnicy drużyn startują indywidualnie, zgodnie z wylosowaną kolejnością, a do punktacji drużynowej zalicza się czas łączny trzech najlepszych zawodników drużyny, albo kolejne punkty za miejsca 3 najlepszych członków drużyny, jeżeli zawody były przeprowadzone bez czasomierzy. Punkty przyznaje się zawodnikom w ten sposób, że pierwszy zdobywa tyle punktów ilu sklasyfikowano, następny jeden punkt mniej itd.

JAZDA FIGUROWA NA LODZIE

Do jazdy figurowej wyznacza się na tafli lodowej prostokąt o wymiarach 25 x 35 m. Zawodnicy startują w 2 układach: obowiązkowym i dowolnym. W układzie obowiązkowym wszyscy zawodnicy wykonują te same elementy — figury. W układzie dowolnym zawodnicy prezentują dowolne ewolucje najlepiej przez siebie opanowane. Zawody są oceniane przez nieparzystą liczbę sędziów: 3, 5, 7, za układ obowiązkowy i dowolny.

Suma punktów za 2 układy decyduje o zajętych miejscach. Skala punktacji od 1 do 6. Tablice sędziowskie należy wykonać w 2 kolorach. Kolor czarny — całe punkty od 1 do 6, kolor czerwony — dziesiętne od 1 do 9.

W łyżwiarstwie figurowym przeprowadzane są również zawody w tańcach na lodzie, gdzie zawodnicy startują indywidualnie lub parami.

Ponieważ w większości szkół nie ma warunków do szkolenia zawodników w jeździe figurowej na lodzie, program zawodów w tej konkurencji powinien być łatwy i zawierać dowolnie ustalone, proste ewolucje.

Zainteresowani mogą skorzystać z programu „Pierwszego Kroku Łyżwiarskiego” (regulamin — rozdział V).

HOKEJ NA LODZIE

Na lodowisku wyznacza się prostokąt o wymiarach 60x30 m. Wokół lodowiska usypuje się bandę ze śniegu lub wał ziemny. Banda ta chroni krążek od wyskakiwania poza obręb lodowiska. Przepisowa banda wykonana jest z desek i wynosi od 1 do 1,22 m wysokości. W odległości 3—4 m od końcowych linii band ustawia się bramki o wymiarach 1,22 m wysokości i 1,83 m szerokości. Głębokość bramki wynosi 60 cm do 1 m. Bramka powinna być obciążona siatką.

Hokej na lodzie jest grą zespołową. Drużyna liczy 17 zawodników. Na lodowisku przebywa podczas gry tylko 6 graczy (3 napastników, 2 obrońców i bramkarz). Gra w hokeja jest bardzo szybką grą. Zawodnicy szybko się męczą, dlatego co parę minut następuje zmiana. Mecz składa się z 3 tercji, każda po 20 min. z 10-minutowymi przerwami.

W warunkach szkolnych można organizować zawody na zmniejszonej tafli lodowej, przy niepełnej ilości graczy, skróconym czasie gry, bramkach — jakimi dysponuje szkoła. Należy pamiętać o bezpieczeństwie grających, odpowiednim stroju i przestrzeganiu przepisów gry. Tylko nieliczne SKS będą mogły organizować zawody hokejowe, natomiast wszystkie SKS mogą przeprowadzać

a mianowicie w Złotym Krążku (regulamin — rozdział IV).

NARCIARSTWO

W biegu płaskim zawodnicy startują kolejno w określonych odstępach czasu, np. co minutę. Czas startu wpisany jest do protokołu z góry. Po wpisaniu czasu uzyskanego na mecie i odjęciu czasu startu uzyskuje się czas, w jakim zawodnik pokonał trasę.

Komenda startera rozpoczęła na 10 sekund przed startem brzmie: „uwaga! 5 — 4 — 3 — 2 — 1 „jazda”.

Zawodnik musi biec wyznaczoną trasą i przebiec przez wszystkie punkty kontrolne. Zawodnik może w czasie biegu wymienić oba kijki oraz jedną złamaną lub uszkodzoną nartę. Do mety musi przybyć co najmniej na jednej z nart, na których wystartował.

Podczas biegu na trasie na okrzyk „tor wolny” zawodnik jest obowiązany ustąpić miejsca zawodnikowi wyprzedzającemu.

Biegi rozstawne (sztafety) organizuje się tak samo jak bieg płaski, z tym że pierwsza zmiana sztafet startuje razem z jednej linii. Linia ta powinna być tak wyznaczona, aby wszyscy zawodnicy mieli jednakową odległość (około 50 m) do miejsca początku trasy.

Zmiana sztafet następuje w wyznaczonej strefie poprzez uderzenie ręką w bark następnego zawodnika — przez zawodnika kończącego poprzedniej zmiany.

W konkurencjach zjazdowych zawodnicy startują w ustalonych odstępach czasu (jak w biegu płaskim).

Można zorganizować dwa przejazdy, a klasyfikację końcową ustalić wybierając lepszy czas przejazdu, bądź sumując czasy obu przejazdów.

Obok klasycznych konkurencji narciarskich wskazane jest organizowanie zawodów w sportach obronnych, a w szczególności biathlonie (szczegółowy regulamin tej konkurencji — rozdział IV).

Zaleca się organizowanie szkolnych zawodów narciarskich na orientacyjnych dystansach podanych w tabeli 2.

Tabela 2

Konkurencje	10—11 lat	12—13 lat	14—15 lat	16—17 lat	18—19 lat
Dziewczeta					
Bieg płaski	200	500	800	1000	1500
Sztafety	—	3 × 500	3 × 800	3 × 1000	3 × 1500
Biathlon	—	—	1000	2000	2000
Chłopcy					
Bieg płaski	300	800	1000	2000	3000
Sztafety	—	3 × 800	3 × 1000	3 × 2000	3 × 3000
Biathlon	—	—	1500	3000	3000

Wszystkie zawody należy przeprowadzać na dowolnym sprzęcie — takim, jaki jest w dyspozycji szkoły bądź młodzieży.

SANECZKARSTWO

Zawody szkolne przeprowadza się na sankach jakimi dysponuje młodzież lub szkoła. Chcąc zapewnić równy start dla wszystkich zawodników można wytypować kilka sanek o jednakowej konstrukcji i na nich przeprowadzać zawody.

Zawody przeprowadza się w konkurencji jedynek i dwójek w podziale na grupy wieku lub zespoły klasowe o mistrzostwo indywidualne lub drużynowe.

Każdy zawodnik (załoga) przejeżdża tor w 1—4 ślizgach. Liczbę ślizgów ustala się w zależności od warunków atmosferycznych, zaawansowania i liczby zawodników.

Kolejność ślizgów ustala się drogą losowania dzieląc zawodników na grupy po 10, 15 lub 20 startujących. Na przykład przy 30 startujących ślizgi przeprowadzamy w następującej kolejności:

I ślizg		II ślizg		III ślizg		IV ślizg	
A	B	A	B	A	B	A	B
1—15	16—30	16—30	1—15	30—16	15—1	15—1	30—16

Start może być lotny lub wykonany z miejsca. Suma czasów przeprowadzonych ślizgów składa się na końcowy wynik.

Start zawodnika następuje (przy łączności telefonicznej) na komendę 5—4—3—2—1 „hop” lub na sygnał chorągiewką przy widoczności startera na linii mety.

W zawodach szkolnych przy braku łączności telefonicznej i zasłoniętym terenie możemy przeprowadzić zawody przy pomocy zegarków. Starter i mierzący czas uzgadniają dokładny czas na swoich zegarkach, przed startem, a zawodnicy startują o określonej godzinie w ustalonych odstępach czasu, np. co 1 min.

W przypadku gdy 2 zawodników osiągnie ten sam czas, wygrywa ten, który osiągnął lepszy czas w jednym ze ślizgów.

Ślizgi na sankach wykonywać wolno jedynie w pozycji siedzącej. Ze względu na bezpieczeństwo zabrania się jazdy w pozycji leżącej na tzw. „śledzia”.

Dla młodszych grup wieku szczególnie stosowany jest wielobój saneczkowy (regulamin — rozdział V).



III. PRZYGOTOWANIE OBIEKTÓW SPORTOWYCH

LODOWISKO

Lodowiska na naturalnych zbiornikach wodnych (rzeki, jeziora, stawy), aczkolwiek łatwiejsze w przygotowaniu, są niebezpieczne. Lód nie zawsze jest wystarczająco mocny i może się załamać. Jeżeli decydujemy się na zorganizowanie ślizgawki na naturalnym zbiorniku, należy wybierać miejsca, gdzie głębokość wody pod lodem nie przekracza pół metra, a lód ma grubość co najmniej 15 cm.

Najlepszym miejscem na urządzenie lodowiska jest boisko szkolne z podłożem korytowym, asfaltowym lub żuźlowym. Dobrze, jeżeli wymiary tego boiska pozwalają na urządzenie ślizgawki o wymiarach około 30×60 m, na takiej bowiem płycie można przeprowadzać jazdę szybką, figurową, organizować zawody hokejowe oraz rozgrywki Złotego Krążka i Błękitnej Sztafety.

Jeżeli lodowisko będzie przygotowane na innym terenie, należy odpowiednio wcześniej, kiedy ziemia nie jest jeszcze zamrznięta, wykonać prace przygotowawcze, a więc zniwelować teren, usunąć kamienie, skosić trawę, usypać bandy wyznaczające granice lodowiska.

Do wylewania lodowiska przystępujemy z chwilą nastania mrozów. Wskazane jest w przeddzień oczekiwanego mrozu zwilżyć ziemię, by uzyskać jej silniejsze zamrożenie.

Jeżeli leży śnieg, można sporządzoną z wody i śniegu papką wylać pierwszą warstwę, dbając o to aby dokładnie wyrównać cały teren. Po pierwszym wylaniu należy zrobić 2—3-dniową przerwę, aby ziemia dobrze zamrzła. Ziemia nie dość przemarznięta może pod pokrywą lodową odtajać, co przysporzyłoby kłopotów z konserwacją lodowiska.

Wykonywanie lodowiska na grubszym pokładzie śniegu jest trudniejsze, ale lód na takim podłożu jest, dzięki białej, odbijającej promienie słoneczne barwie, znacznie trwalszy. Trzeba jednak pamiętać, że na podkładzie śniegowym można wykonać lodowisko tylko wtedy, jeżeli ziemia pod śniegiem jest dobrze zamrznięta. W innym przypadku śnieg należy bezwzględnie odgarnąć i poczekać z wylewaniem, aż ziemia zamrznie.

Pierwsze wylewanie wody na zamrznięty grunt można wykonać przy 5—6 stopniowym mrozie. Każde następne polewanie wykonuje się po dobrym zamrznięciu poprzedniej powłoki. Dobre lodowisko powinno mieć grubość warstwy około 5—6 cm.

Jeżeli w trakcie wylewania pod lodem tworzą się pęcherze lub nierówności, warstwy te należy skruszyć i po ubiciu ponownie polać i zamrozić.

W celu uzyskania gładkiej powierzchni należy po lodzie przeciągnąć płachtę (worek) polewaną z góry gorącą wodą.

Zabieg ten trzeba powtarzać codziennie (przy konserwacji ślizgawki).

Dla wygody korzystających z lodowiska należy z zewnętrznej strony bandy wykonać kilka ławek albo wyznaczyć pomieszczenie, w którym łyżwiarze będą mogli zakładać buty i przykręcać łyżwy. Najlepsze jest oczywiście urządzenie specjalnej szatni, w której można się nie tylko przebrać, ale także napić się gorącej herbaty.

Jeżeli szkoła dysponuje odpowiednim terenem, można wykonać specjalny tor do jazdy szybkiej o długości i kształcie zależnym od wymiarów posiadanego boiska. Wykonanie takiego toru wymaga oczywiście odpowiednio większego nakładu pracy. Na torze należy przewidzieć co najmniej dwa pasma o szerokości 3—5 m oraz 1—2-metrowe pasy na zewnątrz i wewnątrz — razem tor powinien mieć szerokość 8—12 m. Tory wyznacza się przez zamrożenie w wyżłobionych rowkach paska farby czerwonej lub niebieskiej.

Można też przygotować tor prosty według tych samych zasad co przy wykonywaniu normalnego lodowiska. Należy pamiętać, aby przy wyznaczaniu mety pozostawić co najmniej 15-metrowy odcinek do wyhamowania.

Wskazane jest przygotowanie, obok dużego lodowiska, mniej-szej ślizgawki przeznaczonej dla najmłodszych i początkujących.

Lodowisko należy codziennie poddawać zabiegom konserwacyjnym, polegającym na zmiataniu śniegu i lodu ściętego łyżwami oraz wygładzaniu powierzchni przez przeciągnięcie po niej worka polewanego gorącą wodą.

Co pewien czas, szczególnie w okresie silniejszych mrozów, należy polewać lodowisko w celu utrzymania odpowiedniej grubości tafli.

NARCIARSKIE TRASY BIEGOWE

Trasę biegową wyznacza się w terenie falistym zwracając uwagę na to, aby składała się ona w równych częściach ze zjazdu, podejścia i odcinków płaskich. Rzecz jasna, stopień trudności trasy powinien być uzależniony od możliwości i wyszkolenia uczestników zawodów. Na trasie nie może być przeszkód w postaci zwalonych pni drzew, płotów, rowów, jak też nie powinna ona prowadzić uczęszczanymi drogami, przecinać torów kolejowych i dróg.

Początek trasy powinien być łatwy. Największe podejście należy wybrać mniej więcej w połowie trasy. Odcinek w pobliżu mety powinien być płaski lub lekko zjazdowy. Trasa powinna stanowić obwód zamknięty, z tym że start i meta powinny znajdować się niedaleko siebie (ale nie w tym samym miejscu).

Ogólnie obowiązuje zasada przy wytyczaniu tras narciarskich biegowych, aby wybierać teren nie stwarzający niebezpieczeństwa dla uczestników, a pozwalający jednocześnie na rozwinięcie maksymalnej prędkości.

Jeżeli organizowane są zawody na kilku dystansach, trasa krótsza może być częścią trasy dłuższej albo trasa dłuższa może być wielokrotnością trasy krótszej.

Wzdłuż trasy należy rozmieścić kolorowe chorągiewki (każda trasa powinna być oznakowana innym kolorem). Miejsca niebezpieczne (nagle zakręty, duże spadki terenu, przejścia przez mostki itp.) oznakowuje się chorągiewkami koloru żółtego.

Trasę należy przed rozpoczęciem zawodów przetrzeć, tzn. pozwolić przejechać ją kilku zawodnikom, tak aby powstały dwie duże równoległe linie wyznaczone przez ślady nart, oddalone od siebie o 15 cm. Wskazane jest, aby w zawodach szkolnych start był usytuowany wyżej niż meta, co przez wprowadzenie dłuższych odcinków zjazdu uatrakcyjni i ułatwi bieg.

Konieczne jest zapewnienie ogrzanego pomieszczenia dla zawodników przygotowujących się do startu i kończących bieg.

Przy dłuższych trasach należy ustawić tablice informujące o odległościach pozostałych do pokonania.

Przy biegach sztafetowych start należy przygotować tak, aby zanim zawodnicy wpadną na tor (sztafety startują razem), mogli na dystansie kilkudziesięciu co najmniej metrów przebiec własnym śladem.

Zmian w sztafecie dokonuje się w kole zmianowym o średnicy około 30 m lub kwadracie o boku 30 m.

NARCIARSKIE TRASY ZJAZDOWE

Trasy biegu zjazdowego slalomu giganta i slalomu specjalnego z udziałem wyszkolonych zawodników, są bardzo trudne i wyznaczane zazwyczaj w terenach górskich.

Oczywiście w naszym przypadku nie o takie trasy chodzi, a o wybranie i odpowiednie przygotowanie takiego terenu, na którym można zorganizować bezpieczne zawody w „zjeżdżaniu na nartach”, w których mogą wziąć udział wszyscy uczniowie. W celu przeprowadzenia zawodów szkolnych i międzyszkolnych wystarczy wybranie stoku o niezbyt ostrym spadku oraz długości kilkudziesięciu lub więcej metrów i wytyczenie na nim trasy zjazdowej.

Najodpowiedniejszym terenem zjazdu jest teren otwarty, o odpowiednim nachyleniu tak, aby narciarz mógł z odpowiednią prędkością przejechać całą trasę bez odpychania się kijkami na odcinkach o mniejszym nachyleniu.

Trasy należy wybrać wcześniej, aby można je było odpowiednio przygotować i udostępnić do treningu co najmniej na jeden dzień przed zawodami.

-zafnaju upbauarej eu auezpawordzid ołq efew kpowez Hazej
dzanych, należy całą trasę przedeptać nartami.

Szerokość trasy powinna wynosić około 20 m. Jeżeli ustawia się bramki slalomowe, ich szerokość powinna wynosić 4—6 m.

Trasa może być wytyczona dwojako:

- jako trasa biegu zjazdowego, wytyczona tylko dwiema bramkami startu i mety; powinien to być odcinek w zasadzie prosty lub z małymi skrętami, wynikającymi z konfiguracji terenu;
- jako trasa biegu slalomowego, wytyczona tyczkami, między którymi zawodnik powinien przejechać, tyczki należy tak ustawić aby wykorzystując w pełni konfigurację terenu wyznaczyć bezpieczny i atrakcyjny przejazd, tyczki po wbiciu w śnieg powinny wystawać na wysokość około 2 m, a w celu uzyskania lepszej widoczności należy zaopatrzyć je w kolorowe chorągiewki.

TOR SANECZKOWY

Bardzo często do zorganizowania zawodów, gier czy zabaw z zastosowaniem sanek wystarczy otwarty teren o odpowiednim nachyleniu. W celu przystosowania go do bezpiecznego przeprowadzenia zawodów trzeba cały stok dokładnie przejrzeć, usunąć kamienie, wystające korzenie i inne nierówności terenu oraz oznakować trasę zjazdu i trasę podejścia, aby uniknąć nieszczęśliwego wypadku.

Nie zawsze jednak naturalne warunki tworzą taką konfigurację, która pozwala na szybką a jednocześnie bezpieczną jazdę na dłuższym odcinku. Wtedy warto wykonać sztuczny tor saneczkowy.

Do budowy takiego toru najlepiej nadają się tereny o mniejszym nasłonecznieniu, dzięki czemu śnieg na nich utrzymuje się stosunkowo najdłużej, a więc północne stoki wzniesień oraz drogi i przecinki leśne. Wytyczając trasę toru należy dążyć do jej uatrakcyjnienia poprzez wprowadzenie kilku wiraży, zmieniających kierunek jazdy (na przemian — raz w lewo, raz w prawo). Wiraże powinny znajdować się na tych odcinkach toru, na któ-

rych saneczkarz będzie uzyskiwał największą prędkość. Na wirażach należy usypać ze śniegu bandy umożliwiające szybką i bezpieczną zmianę kierunku jazdy. Na zakręcie w lewo będzie się ona znajdować z prawej strony i odwrotnie.

Tor saneczkowy ma kształt korytka, szerokiego do 2 m, zabezpieczonego z obu stron zsypanymi i umocowanym przez zalodzenie bandami śnieżnymi.

Prace przy budowie toru wykonuje się w następującej kolejności: najpierw trzeba wytyczyć trasę toru dbając o to, aby nie przebiegał on w bezpośrednim sąsiedztwie drzew, rozpadlin i dróg uczęszczanych, następnie formuje się wzdłuż wyznaczonej trasy bandy (wały śnieżne) odpowiednio wyższe na wirażach. I wreszcie po usunięciu z powstałego korytka wszelkich nierówności przystępuje się do wylodzenia toru. Robi się to za pomocą wody wylewanej równomiernie na cały tor. Doskonale buduje się tor stosując jako budulec papkę śniegową zmoczoną wodą i nakładając ją na modelowany tor.

W tak dobrze wymodelowanym korytku jazda będzie z pewnością bezpieczniejsza i jednocześnie atrakcyjniejsza. Jeżeli tor jest dobrze wylodzony, to duże prędkości zjazdu uzyskuje się już przy niewielkim spadku terenu. Jeżeli taki wylodzony tor trzeba złagodzić, można zrobić to za pomocą śniegu narzuconego na tor.

Dodatkową atrakcją może być wybudowanie wieży startowej. Pozwoli ona na nadanie dużej prędkości zawodnikom już przy wjeździe na tor.

IV. REGULAMINY KONKURENCJI VI OGÓLNOPOLSKICH IGRZYSK ZIMOWYCH MŁODZIEŻY SZKOLNEJ I AKADEMICKIEJ

Zamieszczone niżej regulaminy będą obowiązywały na VI Ogólnopolskich Igrzyskach Zimowych Młodzieży Szkolnej i Akademickiej. Na niższych szczeblach zawodów tj. zawodach wewnątrzszkolnych i wewnątrzuczelnianych, międzyszkolnych i międzyuczelnianych regulaminy powinny być dostosowane do możliwości i warunków. Natomiast pożądanym jest stosowanie podanych regulaminów na zawodach powiatowych i wojewódzkich.

BIEGI NARCIARSKIE



Uczestnictwo

W zawodach uczestniczą reprezentacje szkół:

- 4 zawodniczki z jednej szkoły podstawowej, urodzone w roku 1960 i młodsze,
- 4 zawodników z jednej szkoły podstawowej, urodzonych w roku 1960 i młodszych,
- 4 zawodniczki z jednej szkoły ponadpodstawowej, urodzone w roku 1955 i młodsze,
- 4 zawodników z jednej szkoły ponadpodstawowej, urodzonych w roku 1955 i młodszych.

Każdemu zespołowi towarzyszy jeden opiekun.

Program zawodów

Szkoły podstawowe:

Dziewczeta:

- bieg płaski 1 500 m

— sztafeta $3 \times 1\,000$ m

Chłopcy:

— bieg płaski 3 000 m

— sztafeta $3 \times 1\,000$ m

Szkoły ponadpodstawowe:

Dziewczeta:

— biegi płaskie 3 000 m i 5 000 m

— sztafeta $3 \times 3\,000$ m

Chłopcy:

— biegi płaskie 3 000 m i 5 000 m

— sztafeta $3 \times 3\,000$ m

Sposób przeprowadzenia zawodów

We wszystkich czterech grupach współzawodnictwa odbędą się zawody drużynowe. Na wynik drużynyłoży się suma punktów pomocniczych za bieg płaski (jeden lub dwa) i bieg sztafetowy. Kolejność drużyn w biegach płaskich ustala się na podstawie sumy czasów trzech najlepszych członków drużyny. W biegach indywidualnych start co 3 s (kolejność wg losowania). Uczestniczą wszyscy zgłoszeni zawodnicy. W przypadku równości punktów pomocniczych, o pierwszeństwie drużyn decyduje suma czasów za biegi płaskie i sztafetę.

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Uczestnictwo

W zawodach uczestniczą reprezentacje szkół:

- 4 zawodniczki z jednej szkoły podstawowej, urodzone w roku 1960 i młodsze,
- 4 zawodników z jednej szkoły podstawowej, urodzonych w roku 1960 i młodszych,
- 4 zawodniczki z jednej szkoły ponadpodstawowej urodzone w roku 1955 i młodsze,

— 4 zawodników z jednej szkoły ponadpodstawowej, urodzonych w roku 1955 i młodszych.

Każdemu zespołowi towarzyszy jeden opiekun.

Program zawodów

Szkoły podstawowe (łyżwy krótkie):

Dziewczeta — 200 i 400 m

Chłopcy — 200 i 400 m

Szkoły ponadpodstawowe (łyżwy długie):

Dziewczeta — 500, 1000, 1500 m

Chłopcy — 500, 1500, 3000 m

Sposób przeprowadzenia zawodów

We wszystkich czterech grupach współzawodnictwa odbędą się jedynie zawody drużynowe.

Na wynik drużynyłoży się suma punktów pomocniczych za poszczególne dystanse. Kolejność drużyn na dystansach ustala się na podstawie sumy czasów trzech najlepszych członków drużyny.

Uczestnicy startują w poszczególnych biegach parami, ustalonymi na podstawie losowania.

W przypadku równości punktów pomocniczych, o pierwszeństwie drużyn decyduje suma czasów za wszystkie dystanse.

BŁĘKITNA SZTAFETA

Uczestnictwo

W zawodach mogą brać udział dziewczeta urodzone w 1960 r. i młodsze. Drużyna składa się z czterech zawodniczek z tej samej szkoły podstawowej. Drużynie towarzyszy jeden opiekun.

Program zawodów

Na program zawodów składają się cztery konkurencje sztafetowe: A — jazda przodem, B — jazda tyłem, C — jazda slalomem, D — jazda w ósemkę.

Sposób przeprowadzenia zawodów

W każdej konkurencji startują po 3 zawodniczki (dowolnie wybrane z 4 zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodniczki wykonują dwa razy. Do punktacji liczy się lepszy czas.

Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów z czterech konkurencji. W pierwszym dniu rozgrywa się zawody eliminacyjne.

Na podstawie uzyskanych wyników w zawodach eliminacyjnych ustala się grupy finałowe.

W grupach rozgrywa się zawody finałowe o miejsce I—XIX. Liczba grup finałowych (dwie lub trzy) zostanie ustalona przed eliminacjami.

Lodowisko — ustawienie drużyn

Lodowisko przygotowane jak do Złotego Krążka. Ustawienie drużyn przed konkurencją jednakowe. Zawodniczki stoją jedna za drugą — pierwsza na linii startu.

Przewidziane kary

Za przedwczesny start — 0,2 s, we wszystkich innych przypadkach jak w Złotym Krążku.

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 łyżwy poprzedniczki miną linię mety. Sędziowie zamykają stopery w momencie, gdy łyżwy ostatniej (trzeciej) zawodniczki miną metę. Zasady te obowiązują także w pozostałych konkurencjach Błękitnej Sztafety.

Konkurencja B — jazda tyłem

Przebieg konkurencji taki sam jak konkurencji A, z tym że zawodniczki startują i jadą cały czas tyłem.

Konkurencja C — jazda slalOMEM

Na torze ustawionych jest sześć stojaków (pierwszy 5 m od linii startu, następne co 3 m). Zawodniczka jedzie slalOMEM między stojakami, mijając je raz z prawej raz z lewej strony. Po dojechaniu do półmetka objeżdża chorągiewkę i slalOMEM wraca do mety.

Jeżeli zawodniczka przewróci stojak jadąc do półmetka, może postawić go w powrotnej drodze, jeżeli natomiast przewróci chorągiewkę na półmetku lub którąś z chorągiewek w drodze z półmetka do mety, chorągiewkę tę może postawić sama lub musi ją postawić jej następczyni.

Jeżeli natomiast, którąś z chorągiewek przewróci ostatnia zawodniczka sztafety, musi ją postawić osobiście. (Ta zasada ma zastosowanie we wszystkich przypadkach, tak w Błękitnej Sztafecie, jak i w Złotym Krążku).

Konkurencja D — jazda w ósemkę

Tor ustawiony jest na terenie lodowiska hokejowego, osobno dla każdej drużyny startującej. Oś podłużna ósemki — 26 m. Oś poprzeczna każdego z kół — 13 m. Drużyna ustawia się do startu w rzędzie na osi podłużnej. Linie mety (startu) określa linia ukośna na środku osi podłużnej. Zawodniczki mogą pokonywać ósemkę, rozpoczynając jazdę w dowolnym kierunku.

ZŁOTY KRAŻEK

Uczestnictwo

W zawodach mogą brać udział chłopcy urodzeni w 1960 r. i młodszy. Drużyna składa się z 6 zawodników tej samej szkoły podstawowej. Drużynie towarzyszy jeden opiekun.

Program zawodów

Na program zawodów składają się 4 konkurencje: A — jazda przodem z prowadzeniem krążka, B — jazda tyłem z kijem ho-

kejoyem, C — jazda slalomowa z prowadzeniem krążka, D — strzelanie krążkiem do bramki.

Sposób przeprowadzenia zawodów

W każdej konkurencji startuje po 5 zawodników (dowolnie wybranych z 6 zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodnicy wykonują dwa razy. Do punktacji liczy się lepszy czas.

Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów z 4 konkurencji. W pierwszym dniu rozgrywa się zawody eliminacyjne. Na podstawie uzyskanych wyników w zawodach eliminacyjnych ustala się grupy finałowe.

W grupach rozgrywa się zawody finałowe o miejsca I—XIX. Liczba grup finałowych (dwie lub trzy) zostanie ustalona przed eliminacjami.

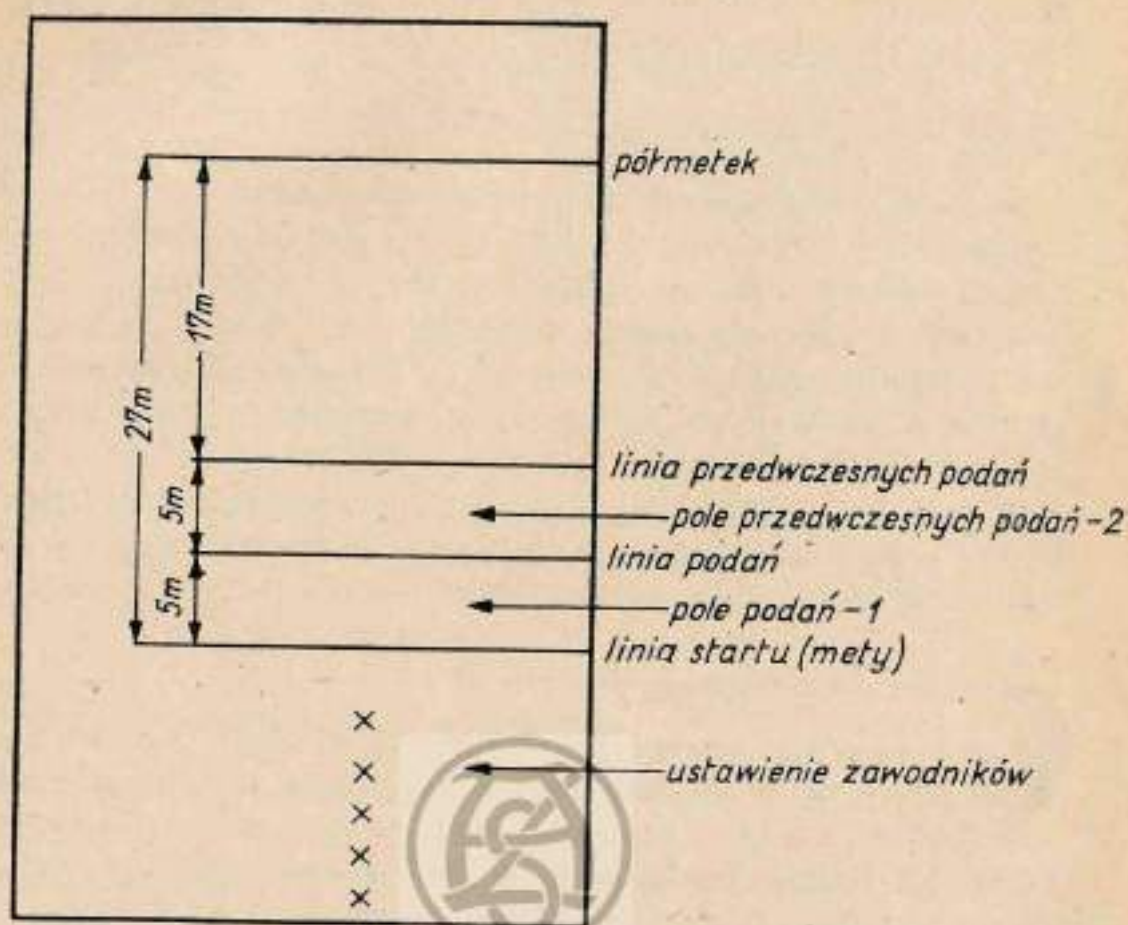
Lodowisko — ustawienie drużyn

Lodowisko ma następujące wymiary: długość przynajmniej 35 m, szerokość 20 m. Szerokość toru powinna wynosić przynajmniej 10 m. Długość od linii startu do linii półmetka wynosi 27 m. Na linii półmetka ustawia się na podstawce o średnicy 25 cm i grubości 5 cm chorągiewkę wysokości 1,5 m.

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 pierwszy 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.



Rys. 1. Plan sytuacyjny konkurencji A

- 1 - pole podań (ograniczone linią startu i linią równoległą wyznaczoną w odległości 5 m od linii startu);
- 2 - pole przedwczesnych podań (od linii podań w odległości 5 m znajduje się linia równoległa ograniczająca pole przedwczesnych podań)

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 s; za przedwczesny start (przyjęcie krążka w polu podań) — 0,5 s; za przyjęcie krążka w polu przedwczesnych podań — dyskwalifikacja.

Konkurencja B — jazda tyłem z kijem hokejowym

Na sygnał startera pierwszy zawodnik stojący tyłem do kierunku jazdy startuje jadąc tyłem, dojeżdża do półmetka i po okrążeniu ustawionej tam chorągiewki wraca w ten sam sposób do mety. Zawodnik może startować 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 0,5 s kary. Jeżeli drużyna poszkodowana w sposób wyraźny straci na tym zderzeniu, może zażądać powtórzenia konkurencji (jadąc ponownie z drużyną, która zawiniła).

Przewidziane kary. Za przedwczesny start (pole podań) — 0,5 s; za ustawienie bokiem przy starcie — 0,3 s; za trzymanie kija w górze — 0,2 s; za jazdę przodem po upadku (dla nabrania rozpędu) — 0,5 s.

Konkurencja C — jazda slalomowa z prowadzeniem krążka

Na trasie jest ustawionych sześć chorągiewek wysokości 1,5 m, na drewnianych krążkach o średnicy 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, a po dojechaniu do ostatniej chorągiewki okrąża ją i wraca do mety w ten sam sposób.

Z miejsca gdzie stoi chorągiewka, pierwsza od linii startu, pierwszy zawodnik podaje krążek następnemu, który zatrzymuje go dowolnym sposobem za linią startu i rozpoczyna jazdę.

W przypadku ominięcia chorągiewki (nieprzejechania 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. Jeżeli chorągiewkę przewróci ostatni zawodnik, musi ją postawić sam i dopiero wtedy może kontynuować jazdę do mety.

Przewidziane kary. Za przyjęcie krążka przed linią startu — 0,2 s; za nieprzejechanie światła bramki (ominięcie chorągiewki) — dyskwalifikacja.

Konkurencja D — strzelanie krążkiem do bramki

W odległości 10 m od linii startu znajduje się linia poprzeczna, rozpoczynająca pole strzału, 5 m dalej znajduje się linia, wyznaczająca koniec pola strzału. W oddaleniu 8 m od linii kończącej pole strzału, ustawiona jest bramka o wymiarach 120×50 cm z deską szerokości 10 cm, ograniczającą światło od dołu.

Każdy zawodnik ma swój własny krążek.

Na sygnał startera zawodnik startuje prowadząc krążek, w pasie ograniczonym dwiema liniami oddaje strzał na bramkę, objeżdża ją i wraca najkrótszą drogą do mety. Następny zawodnik startuje w momencie, gdy łyżwy poprzednika miną linię mety. Jeżeli strzał oddany jest spoza pola strzału, uważa się go za niecelny.

Sędziowie zamykają stopery w momencie, kiedy łyżwy ostatniego zawodnika miną linię mety.

Przewidziane kary. Za przedwczesny start — 0,5 s.

Przewidziane premie. Za celny strzał do bramki (za taki uważa się też strzał odbity od lodu czy też obramowania bramki) — 2 s; za strzał w dolną deskę ograniczającą bramkę w świetle bramki — 1 s.

BIATHLON

Uczestnictwo

W zawodach uczestniczą: dziewczęta urodzone w 1954 r. i młodsze — po 4 zawodniczki z jednej szkoły, oraz 1 opiekun; chłopcy urodzeni w 1954 r. i młodszy — po 4 zawodników z jednej szkoły oraz 1 opiekun.

Program zawodów

Program zawodów obejmuje biathlon drużynowy i biathlon sztafetowy.

Biathlon składa się z ocenianych łącznie: biegu narciarskiego i strzelania.

Ubiór i sprzęt

Zawodnik powinien mieć własną broń typu szkolnego z otwartymi przyrządami celowniczymi o ciężarze do 5 kg, bez przeróbek. Opór języka spustowego minimum 0,5 kg (produkcja polska wz. 48, czeska Brno 1, 2, 3 i 4, radziecka TOZ 8).

Amunicję (produkcji polskiej) zawodnicy otrzymują na stanowiskach ogniowych. Sprzęt i ubiór musi być dostosowany do biegów. Obowiązują narty produkcji krajowej. Narty przed startem będą oznakowane.

Sposób przeprowadzenia zawodów

Sposób przeprowadzenia zawodów jest różny dla biathlonu drużynowego i biathlonu sztafetowego.

Biathlon drużynowy

Zawody przeprowadzane będą oddzielnie dla dziewcząt na trasie 2 000 m i dla chłopców na trasie 4 000 m.

Zawodnicy i zawodniczki pokonują trasę z bronią, niesioną na jednym lub dwu pasach. Dopuszcza się trzeci pas, dostosowany do strzelania. Broń przed startem zostanie oznakowana.

Warunki strzelania. Strzelanie odbywa się z odległości 50 m, w postawie leżącej, z wolnej ręki, do tarczy 16×11 cm

lub specjalnej do biathlonu; liczba naboju — po 5 sztuk na każde strzelanie;

Liczba strzelań. Dziewczeta — jedno na strzelnicy usytuowanej na trasie w odległości około 1200 m od startu; chłopcy — dwa strzelania na strzelnicy usytuowanej na trasie około 1200 i 3000 m od startu.

Ładowanie broni odbywa się tylko na stanowiskach ogniowych.

Ocena strzelania. Za trafienie w pierścieniach: do 5 włącznie — 0 min. karnych; od 4 do 1 — 1 min karna; za trafienie poza pierścieniami — 2 min. karne.

Strzelanie wykonuje się w ogólnym czasie przebywania trasy.

Klasyfikacja biathlonu drużynowego. Na wynik indywidualny zawodnika składa się czas biegu narciarskiego oraz czas karny za strzelanie. Na wynik ogólny drużyny składa się suma czasów trzech najlepszych zawodników. Przy równości czasów dwóch lub więcej zawodników o kolejności miejsc decyduje mniejsza liczba minut karnych za strzelanie.

Biathlon sztafetowy

Zawody przeprowadza się oddzielnie dla sztafety dziewcząt na trasie 3×1500 m i dla chłopców na trasie 3×3000 m.

Warunki strzelania. Strzelanie odbywa się w postawie leżącej, do 5 krążków asfaltowych lub innych o średnicy 11 cm; dziewczeta strzelają jeden raz na strzelnicy usytuowanej około 1000 m od startu; chłopcy strzelają dwukrotnie na strzelnicy usytuowanej około 1000 i 2500 m od startu.

Liczba naboju dla dziewcząt 8 sztuk, dla chłopców 16 sztuk (po 8 sztuk na jedno strzelanie).

Ocena strzelania. Jeżeli zawodnik ośmioma (lub mniejszą liczbą strzałów) rozbije swoje krążki, wówczas kontynuuje bieg. Za każdy nierozbity krążek wykonuje rundę karną o długości minimum 100 m.

Klasyfikacja biathlonu sztafetowego. O kolejności sztafet decyduje uzyskany czas.

Klasyfikacja ogólna biathlonu

Na podstawie wyników uzyskanych w biathlonie drużynowym oraz biathlonie sztafetowym ustala się kolejność (oddzielnie dla dziewcząt i chłopców), przyznając za każdą z tych konkurencji punkty pomocnicze w liczbie, równiej liczbie startujących zespołów w danej konkurencji (za dalsze miejsca zespoły otrzymują o jeden punkt mniej).

Na wynik końcowy zespołu składa się suma punktów pomocniczych, uzyskanych za biathlon drużynowy i biathlon sztafetowy.

W przypadku uzyskania przez dwa lub więcej zespołów równej liczby punktów pomocniczych o pierwszeństwie decyduje lepszy wynik w biathlonie drużynowym.



V. REGULAMINY KONKURENCJI PROPONOWANYCH DO PROGRAMU IGRZYSK SZKOLNYCH I POWIATOWYCH

PIERWSZY KROK ŁYŻWIARSKI

Uczestnictwo

W zawodach startują 4-osobowe drużyny w poszczególnych grupach wieku.

Program zawodów

Program zawodów przewiduje taki sam układ ćwiczeń dla dziewcząt jak i chłopców.

W części akademickiej VI Ogólnopolskich Igrzysk Zimowych przewidziane są następujące konkurencje:

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| — bieg narciarski płaski kobiet | — 4 zaw. |
| — bieg narciarski płaski mężczyzn | — 4 zaw. |
| — bieg sztafetowy kobiet 4×3 km | — 4 zaw. |
| — bieg sztafetowy mężczyzn 4×6 km | — 4 zaw. |
| — slalom gigant kobiet | — 2 zaw. |
| — slalom gigant mężczyzn | — 3 zaw. |
| — slalom specjalny kobiet | — 2 zaw. |
| — slalom specjalny mężczyzn | — 3 zaw. |

Zawody zostaną rozegrane zgodnie z regulaminem PZN.

Układ ćwiczeń traktowany jest jako program jazdy dowolnej w znaczeniu regulaminu Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego.

Każdy zawodnik przejeżdża przed sędziami cały układ ćwiczeń na lodowisku (lub jego wydzielonej części), które pozostawione jest na ten czas do jego wyłącznej dyspozycji.

Jeżeli zawodnik przerwie układ ćwiczeń z powodu sprzętu lub innych przyczyn, niezależnych od zawodnika, sędzia główny zawodów ma prawo zezwolić na ponowny start zawodnika. Wy-

konanie układu ćwiczeń na połowie lodowiska hokejowego umożliwi jednocześnie sędziowanie przez dwie komisje sędziowskie dziewcząt i chłopców. Dozwolone jest wykonywanie układów ćwiczeń na mniejszej przestrzeni. Wskazane jest wykonywanie układu ćwiczeń przy muzyce, nie jest to jednak warunek konieczny.

Układ ćwiczeń

Układ ćwiczeń zawiera następujące elementy: półłuki przodem zewnątrz, przeskok z dwóch nóg na jedną, kroczki trójkowe, przekładanka tyłem w ósemkę, spirala przodem na zewnętrznej krawędzi łyżwy.

Elementy należy wykonywać w podanej kolejności, bezpośrednio po sobie. Zawodnik rozpoczyna układ ćwiczeń od bezruchu — na znak dany przez sędziego głównego. Kończy układ ćwiczeń — również w bezruchu.

Technika poszczególnych elementów

Półłuki przodem zewnątrz. Polegają one na jeździe na jednej nodze na zewnętrznej krawędzi łyżwy. Po odbiciu, wolną nogę należy trzymać nad lodem wyprostowaną w kolanie, odkręconą od biodra na zewnątrz. Podbicie wyciągnięte. Stopa wolnej nogi znajduje się za piętą pracującej. Noga pracująca początkowo ugięta w kolanie, pod koniec półłuku wyprostowana. Ręce na wysokości pasa, obydwie na tej samej wysokości. Jadąc na prawej nodze, początkowo noga lewa i ręka lewa znajdują się z tyłu (prawa ręka z przodu), a pod koniec półłuku, lewa ręka i noga zostają przeniesione do przodu.

Przeskok z dwóch nóg na jedną. Przeskok ten w układzie ćwiczeń ma być wykonany w jedną — dowolną stronę. Trenować go należy w obydwie strony. Jadąc przodem na dwóch nogach wykonujemy w powietrzu pół obrotu i zeskakujemy na jedną nogę, jadąc tyłem.

Chcąc wykonać przeskok w lewo, w momencie wyskoku trzymamy prawą rękę z przodu, a lewą z tyłu. Ładujemy na prawej nodze, jadąc tyłem na zewnętrznej krawędzi łyżwy. Po lądowaniu lewa noga znajduje się z tyłu, prawa ręka z tyłu, a lewa z przodu.

Kroczi trójkowe. Kroczi trójkowe należy ćwiczyć w dwóch kierunkach — w prawo i w lewo. W układzie ćwiczeń obowiązuje jeden, dowolny kierunek.

Jadąc przodem na zewnętrznej krawędzi lewej łyżwy wykonujemy obrót na lewej nodze. Przed obrotem lewa ręka znajduje się z tyłu, a prawa z przodu.

W momencie obrotu stopy obydwu nóg znajdują się blisko siebie. Po obrocie jedziemy krótki odcinek tyłem na wewnętrznej krawędzi lewej łyżwy. Szybko przenosimy ciężar ciała na nogę prawą, jadąc na niej tyłem na zewnętrznej krawędzi łyżwy. Następnie wykonujemy pół obrotu przez lewe ramię i znowu jedziemy na lewej nodze przodem na zewnętrznej krawędzi łyżwy. Możemy więc powtarzać krocze trójkowe dowolną liczbę razy.

Przekładanka tyłem w ósemkę. Przekładanką tyłem jedziemy w lewo i w prawo — jedno koło w lewo, drugie w prawo — co tworzy rysunek ósemki.

Rozpoczynając przekładankę w lewo jedziemy tyłem na lewej nodze na zewnętrznej krawędzi łyżwy. Prawą nogę krzyżujemy z przodu, stawiając ją wewnątrz koła na wewnętrznej krawędzi łyżwy. I znowu przenosimy ciężar ciała na lewą nogę, jadąc tyłem na zewnętrznej krawędzi itd.

Spirala przodem. Spirale tę wykonujemy w układzie ćwiczeń dowolnie — na lewej lub prawej nodze, jadąc przodem. Druga noga podniesiona wysoko w górę, odkręcona od biodra, kolanem na zewnątrz. Układ rąk dowolny — w pozycji wagi gimnastycznej lub jedna ręka z przodu, a druga z tyłu (jadąc na prawej nodze, prawa ręka z przodu). Obydwie nogi wyprostowane w kolanach.

Przejście z jednego ćwiczenia do drugiego w układzie ćwiczeń. W dobrze wykonanym układzie jedno ćwiczenie powinno następować bezpośrednio po drugim. Dopuszczalnych jest parę kroków rozbiegowych, zwłaszcza przed spiralą.

Rysunek układu ćwiczeń na lodowisku. Zawodnik rozpoczyna układ stojąc przy bandzie na linii środkowej. Przez całe lodowisko przejeżdża półtuki. Przed przeciwną bandą wykonuje przeskok. Następnie po linii koła zbliża się do środka

łódowiska kroczkami trójkowymi. W przeciwną stronę łódowiska jedzie przekładanką tyłem po linii koła, wracając znowu do środka, gdzie zmienia kierunek przekładanki i na drugiej części łódowiska wykonuje drugą część przekładanki, posuwając się również po linii koła. Kończy układ spiralą, wykonaną w dowolnym miejscu (jedzie po linii prawdziwej spirali).

Sędziowie — współzawodnictwo

Wystawiane są dwie oceny — za treść oraz za wykonanie. Punktuje się od zera do sześciu, z dziesiętnymi punktu, osobno za treść, osobno za wykonanie. Maksimum punktów do zdobycia przez uczestnika wynosi 12.

O miejscu zawodnika w zawodach decyduje miejsce, przyznane mu przez większość sędziów — na podstawie uzyskanej liczby punktów u poszczególnych sędziów, oddzielnie w klasie dziewcząt i chłopców. Wskazane jest, aby sędziowanie odbyło się w sposób jawny.

WIELOBÓJ SANECZKOWY



Uczestnictwo

W wieloboju saneczkowym startują 3-osobowe drużyny dziewcząt lub chłopców w odpowiednich grupach wiekowych.

Program zawodów

Wielobój saneczkowy składa się z dwóch konkurencji: ślizg jedynek, saneczkowy tor przeszkód.

Sposób przeprowadzenia zawodów

Zawody przeprowadza się w sposób następujący.

Konkurencja 1 — ślizg jedynek. Przeprowadza się dwa ślizgi, start zgodnie z kolejnością losowania, postawa siedząc. Tor saneczkowy — do 600 m długości, kąt spadku do 10°. Sprzęt — dowolny, z wyłączeniem sanek o ruchomych płozach (wyczynowe i półwyczynowe).

Konkurencja 2 — saneczkowy tor przeszkód. Saneczkowy tor przeszkód wyznacza się na terenie urozmaiconym, długość toru wynosi około 250—400 m, w tym około 2/3 trasy o spadku umożliwiającym zjazd na sankach. Sanki muszą być takie, aby mogło na nich jechać jednocześnie dwóch zawodników. Trzyosobowy zespół startuje razem mając jedne sanki. Odcinki ze spadkiem pokonuje się w ten sposób, że dwóch zawodników zjeżdża aż do punktu sędziowskiego, a trzeci czeka, aż jeden z nich wróci z sankami, wtedy obydwaj zjeżdżają w dół. Odcinki proste pokonują w ten sposób, że dwaj zawodnicy ciągną sanki, a trzeci siedzi na nich.

Trasa powinna być podzielona na cztery odcinki. Na końcu każdego z nich znajduje się punkt i sędziowie.

Próby są następujące:

- Rzuty kulami śnieżnymi do celu w postaci koła (lub tarczy) o średnicy 1 m, oddalonego od linii rzutu o 15 m, każdy zawodnik wykonuje kolejno trzy rzuty.
- Ocena odległości do wskazanego punktu w terenie. Każdy zawodnik ocenia odległość do jednego z punktów wskazanego przez sędziego.
- Pomiar azymutu w terenie. Każdy zawodnik wyznacza azymut do punktu wskazanego przez sędziego.

Szczegółowy układ trasy, rozmieszczenie punktów prób oraz sposób pokonania trasy zależy od miejscowych warunków. Dlatego organizatorzy igrzysk opracowują dokładny regulamin toru w oparciu o rozpoznanie terenu.

Współzawodnictwo, punktacja

O kolejności zespołów w wieloboju saneczkowym decyduje łączna liczba punktów pomocniczych uzyskanych za ślizgi i saneczkowy tor przeszkód. Zwycięski zespół w konkurencji zdobywa tyle punktów pomocniczych, ile było startujących zespołów, następny o jeden punkt mniej itd. Suma punktów pomocniczych, uzyskanych w obydwu konkurencjach pozwala ustalić kolejność zespołów. W przypadku jednakowej liczby punktów o pierwszeństwie decyduje lepsze miejsce w saneczkowym torze przeszkód.

W ślizgu saneczkowym czas drużyny oblicza się sumując pięć najlepszych czasów ślizgów (na 6 ślizgów odbytych przez człon-

ków drużyny). W torze przeszkód mierzy się czas od startu do przybycia ostatniego zawodnika na metę. Do tego czasu dolicza się minuty karne w sposób następujący:

za każdy niecelny rzut kulą śnieżną	— 1/2 min;
za błąd w ocenie odległości do 100/o	— 1/2 min;
za błąd w ocenie odległości 100/o	— 1 min;
za zły pomiar azymutu	— 1 min.





PIŚMIENNICTWO

1. Bocian W., Kalinowski A., Trybus W. — Wychowanie fizyczne na czasach zimowych dla dzieci i młodzieży szkolnej. SiT. Warszawa 1971.
2. Bugajski Z. — Zimowe ćwiczenia i gry terenowe w szkole. SiT. Warszawa 1956.
3. Dentstuk L., Kalinowski A. — Gry i zabawy ruchowe. PZWS. Warszawa 1956.
4. Felistak A. — Gry i zabawy na placówkach wychowania pozaszkolnego. PZWS. Warszawa 1972.
5. Fliegerowa E., Straszak Z. — Budowa i konserwacja urządzeń sportowych sposobem gospodarczym. SiT. Warszawa 1956.
6. Fliegerowa E., Przybyłowski W. — Sami budujemy szkolne terenowe urządzenia sportowe. SiT. Warszawa 1970.
7. Kołodziejczyk A. — Gry i zabawy na śniegu i lodzie. SiT. Warszawa 1953.
8. Praca zbiorowa (Kalinowski A.) — Wychowanie fizyczne w szkołach podstawowych bez sal gimnastycznych. SiT. Warszawa 1965.
9. Praca zbiorowa (Bielczyk Z.) — Sporty zimowe (poradnik metodyczny). PZWS. Warszawa 1968.
10. Praca zbiorowa — Księga zabaw na podwórku i gdzie indziej. Horyzonty. Warszawa 1971.
11. Trześniowski A. — Gry i zabawy. SiT. Warszawa 1972.



ERRATA

Str. 1 Winno być: Zadania sportu szkolnego i akademickiego w okresie zimy 1973/74.

Str. 33 Szkoły ponadpodstawowe
dziewczeta: — skreślić bieg 5.000 m.
chłopcy: — skreślić bieg 3.000 m.
sztafeta 3 × 5.000 m.

Str. 43 dokończyć (po biathlonie) następujący tekst:

W części studenckiej VI Ogólnopolskich Igrzysk Zimowych przewidziane są następujące konkurencje:

Biegi narciarskie kobiet	4 osoby
Bieg sztafetowy kobiet	4 „
Biegi narciarskie mężczyzn	3 „
Bieg sztafetowy mężczyzn	5 osób
Slalom specjalny kobiet	
Slalom gigant kobiet	3 osoby
Slalom specjalny mężczyzn	
Slalom gigant mężczyzn	3 „

(Zawody w konkurencjach alpejskich zostaną przeprowadzone 14—16 kwietnia 1974 roku w Zakopanem).

Str. 44 wykreślić pomyłkowo wdrukowany tekst zaczynający się od słów „W części akademickiej...
i kończący się zdaniem „Zawody zostaną rozegrane zgodnie z regulaminem PZN”



GLÓWNA RADA KOORDYNACYJNA SZS — ASZ



**SPORTOWA
ZIMA**

1973•74