

# **Regulamin Konkursu „TURBO-KOZAK ORLIKA - 2020”**

## **I. CEL KONKURSU**

- Rozwijanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Rozwijanie cech zdrowej sportowej rywalizacji w duchu „Fair - Play”.
- Wyłonienie „Turbo-Kozaka Orlika” w różnych kategoriach wiekowych.

## **II. ORGANIZATOR**

Organizatorem konkursu jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębicy

## **III. TERMIN ROZPOCZĘCIA KONKURSU**

**Konkurs odbędzie się w każdą środę w miesiącu sierpniu od godziny 10.00 – 14.00.**

**Wielki Finał Mistrzów (po trzech najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej)**

**31 sierpnia o godzinie 11.00**

## **IV. ZASADY UCZESTNICTWA**

- Konkurs skierowany jest do dzieci i młodzieży (obu płci) a udział w nim odbywa się na zasadach dobrowolności. Chętni do wzięcia udziału zgłaszają się do Instruktor Sportu na Orliku przy ul. Strumskiego przed próbą w celu ustalenia terminu.
- Kategorie wiekowe:  
rocznik 2010 – 2012; rocznik 2007 – 2009; rocznik 2004 – 2006

## **V. SPOSÓB PRZEPROWADZANIA ROZGRYWEK**

- Uczestnik, który wyraził chęć startu w zabawie ma do wykonania 10 zadań, w których zdobywa punkty wykonując poprawnie zadanie z piłki nożnej.
- Niektóre z zadań posiadają – w celu uatrakcyjnienia konkursu – utrudnienia.
- Próby poszczególnych uczestników odbywają w kolejności, którą wcześniej ustali Instruktor. Wyniki odnotowywane będą na „KARCIE TURBO-KOZAKA”.
- Każdy uczestnik w ciągu miesiąca będzie mógł poprawić swój wcześniejszy osiągnięty wynik – w 3 próbach (niekoniecznie w jeden dzień)
- Zwycięzca otrzymuje tytuł „TURBO-KOZAK ORLIKA”

## **VI. ZASADY KLASYFIKACJI**

- Na podstawie rezultatów uzyskanych przez uczestników we wszystkich próbach uzyskujemy kolejność w „Rankingu Turbo Kozaków”.
- Wygrywa uczestnik z największą ilością punktów w najlepszej próbie.
- Przy równej ilości punktów u dwóch lub więcej uczestników konkursu o kolejności decyduje kolejno:
  - wynik drugiej najlepszej próby;
  - wynik trzeciej próby;
  - większa liczba punktów zdobytych z podbić nogami piłeczką do tenisa ziemnego;
  - większa liczba punktów zdobytych ze strzałów w poprzeczkę;
  - większa liczba punktów zdobytych z połówki bez odbicia;

## **VII. NAGRODY**

- Zwycięzca w każdej kategorii wiekowej otrzymuje tytuł „Turbo-Kozaka Orlika”.
- Organizator przewiduje „drobną” nagrodę dla zwycięzców.

## **VIII. KARY**

- Zabrania się stosowania wszelkich prób wymuszeń i przejawów agresji pod groźbą bezwzględnego wykluczenia z gry.
- Zabrania się przeszkadzania uczestnikom podczas prób.

## **IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Organizator zapewnia sobie prawo do zmiany postanowień powyższego regulaminu.
- Wszelkie kwestie sporne oraz dotyczące interpretacji powyższego regulaminu rozstrzyga organizator.

## **„TURBO-KOZAK ORLIKA”**

### Konkurencje dla rocznika 2004 – 2006:

#### **1. Rzuty karne w ciemno z linii pola karnego uderzane piętą**

Punktacja: 3 x 10 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich rzutów karnych dodatkowo 10 pkt.)

#### **2. Rzuty różne**

Punktacja: 3 x 10 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich rzutów różnych dodatkowo 10 pkt.)

#### **3. Obij poprzeczkę lub słupek z linii pola bramkowego**

Punktacja: poprzeczka 10 pkt., słupek 5 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich prób dodatkowo 10 pkt.)

#### **4. Strzel na pustą bramkę: (15m., 20m., 25m., 30m., 35m., z pola bramkowego)**

Punktacja: 15m.-1pkt., 20m.-2pkt., 25m.-3pkt., 30m.-4pkt., 35m.-5pkt., z pola bramkowego 10 pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowo 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich strzałów dodatkowo 10 pkt.)

#### **5. Strzel na pustą bramkę słabszą nogą: (10m., 15m., 20m., 25m., 30m.)**

Punktacja: 10m.-1pkt., 15m.-2pkt., 20m.-3pkt., 25m.-4pkt., 30m.-5pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowo 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich strzałów dodatkowo 10 pkt.)

#### **6. Połówka bez odbicia i z jednym odbiciem (półkole poza linią środkową)**

Punktacja: bez odbicia 15 pkt., z jednym odbiciem 10 pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowe 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich prób bez odbicia dodatkowo 10 pkt. z jednym odbiciem 5 pkt.)

#### **7. Podbij tylko nogami jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką do tenisa ziemnego**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

#### **8. Podbij głową jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką do siatkówki**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

#### **9. Podbijaj na przemian głową, noga jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką nożną**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

#### **10. Karuzela (15 szybkich obrotów 360° z ręką na piłce + rzut karny – do pustej bramki)**

Punktacja: 1 x 10 pkt.

# **„TURBO-KOZAK ORLIKA”**

## Konkurencje dla rocznika 2007 - 2009:

### **1. Rzuty karne w ciemno z linii pola karnego uderzane piętą**

Punktacja: 3 x 10 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich rzutów karnych dodatkowo 10 pkt.)

### **2. Rzuty różne**

Punktacja: 3 x 10 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich rzutów różnych dodatkowo 10 pkt.)

### **3. Obij poprzeczkę lub słupek z linii pola bramkowego**

Punktacja: poprzeczka 10 pkt., słupek 5 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich prób dodatkowo 10 pkt.)

### **4. Strzel na pustą bramkę: (15m., 20m., 25m., 30m., 35m., z pola bramkowego)**

Punktacja: 15m.-1pkt., 20m.-2pkt., 25m.-3pkt., 30m.-4pkt., 35m.-5pkt., z pola bramkowego 10 pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowo 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich strzałów dodatkowo 10 pkt.)

### **5. Strzel na pustą bramkę słabszą nogą: (10m., 15m., 20m., 25m., 30m.)**

Punktacja: 10m.-1pkt., 15m.-2pkt., 20m.-3pkt., 25m.-4pkt., 30m.-5pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowo 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich strzałów dodatkowo 10 pkt.)

### **6. Połówka bez odbicia i z jednym odbiciem (półkole przed linią środkową)**

Punktacja: bez odbicia 15 pkt., z jednym odbiciem 10 pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowe 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich prób bez odbicia dodatkowo 10 pkt. z jednym odbiciem 5 pkt.)

### **7. Podbij tylko nogami jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką do tenisa ziemnego**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

### **8. Podbij głową jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką do siatkówki**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

### **9. Podbijaj na przemian głowa, noga jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką nożną**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

### **10. Karuzela (15 szybkich obrotów 360° z ręką na pilce + rzut karny – do pustej bramki)**

Punktacja: 1 x 10 pkt.

# **„TURBO-KOZAK ORLIKA”**

## Konkurencje dla rocznika 2010 – 2012:

### **1. Rzuty karne w ciemno z linii pola karnego uderzane piętą**

Punktacja: 3 x 10 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich rzutów karnych dodatkowo 10 pkt.)

### **2. Rzuty różne**

Punktacja: 3 x 10 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich rzutów różnych dodatkowo 10 pkt.)

### **3. Obij poprzeczkę lub słupek z linii pola bramkowego**

Punktacja: poprzeczka 10 pkt., słupek 5 pkt. (premia za wykorzystanie wszystkich prób dodatkowo 10 pkt.)

### **4. Strzel na pustą bramkę: (15m., 20m., 25m., 30m., 35m., z pola bramkowego)**

Punktacja: 15m.-1pkt., 20m.-2pkt., 25m.-3pkt., 30m.-4pkt., 35m.-5pkt., z pola bramkowego 10 pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowo 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich strzałów dodatkowo 10 pkt.)

### **5. Strzel na pustą bramkę słabszą nogą: (10m., 15m., 20m., 25m., 30m.)**

Punktacja: 10m.-1pkt., 15m.-2pkt., 20m.-3pkt., 25m.-4pkt., 30m.-5pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowo 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich strzałów dodatkowo 10 pkt.)

### **6. Połówka bez odbicia i z jednym odbiciem (odległość od bramki 20m.)**

Punktacja: bez odbicia 15 pkt., z jednym odbiciem 10 pkt.  
Każda bramka zdobyta po uderzeniu od poprzeczki dodatkowe 10 pkt., od słupka dodatkowe 5 pkt.  
(premia za wykorzystanie wszystkich prób bez odbicia dodatkowo 10 pkt. z jednym odbiciem 5 pkt.)

### **7. Podbij tylko nogami jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką do tenisa ziemnego**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

### **8. Podbij głową jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką do siatkówki**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

### **9. Podbijaj na przemian głową, noga jak najwięcej razy w ciągu 60 sekund piłką nożną**

Punktacja: 1 odbicie = 1 pkt.

### **10. Karuzela (15 szybkich obrotów 360° z ręką na pilce + rzut karny – do pustej bramki)**

**Punktacja: 1 x 10 pkt.**