

**SCENARIUSZ**  
**V SPARTAKIADY UNIwersYTETÓw TRZECIEGO WIEKU**  
**ŁAńCUT 2016**

*Rozpoczęcie – sobota 18 czerwca, godzina 10.00*  
*hala sportowo-widowiskowa MOSiR Łańcut*

1. Godzina 10.00 – zbiórka wszystkich uczestników w holu głównym – korytarzu przed wejściem na halę sportową.
2. Uroczysta defilada, wprowadzenie wszystkich drużyn na halę sportową .
3. Ustawienie wszystkich drużyn.
4. Uroczyste otwarcie Spartakiady – głos zabierają: Dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, , Burmistrz Miasta Łańcuta Kanclerz Uniwersytet Trzeciego Wieku.
5. Uroczyste wciągnięcie flagi państwowej na maszt i odegranie Mazurka Dąbrowskiego.
6. Krótki program artystyczny (15-20 minut) – w wykonaniu zespołów z Miejskiego Domu Kultury w Łańcutie.
7. Rozpoczęcie rozgrywek sportowych – godz. 10.45.
8. Uroczyste zakończenie, wręczenie pucharów i medali – godz. 13.30.

---

9. Wzrost

## **Konkurencje w kategorii indywidualnej**

### **1. „Rzuty do kosza”**

Konkurencja rozgrywana jest w kategorii kobiet i mężczyzn. Każdy zawodnik wykonuje trzy rzuty z odległości 3 metrów od kosza.

### **2. „Rzut piłką lekarską na odległość”**

Konkurencja rozgrywana jest w kategorii kobiet i mężczyzn. Każdy startujący wykonuje po jednym rzucie. Zawodnik w momencie rzutu jest ustawiony twarzą do jego kierunku

### **3. „Rzut beretem”**

Konkurencja rozgrywana jest w kategorii kobiet i mężczyzn. Każdy startujący wykonuje po jednym rzucie.

### **4. „Rzut do tarczy”**

Konkurencja rozgrywana bez podziału na kategorie. Każdy zawodnik wykonuje trzy rzuty do tarczy z odległości 2 metrów. O zwycięstwie decyduje większa liczba uzyskanych punktów (punkty są sumowane)

### **5. „Kręgle”**

Konkurencja rozgrywana bez podziału na kategorie. Każdy zawodnik wykonuje trzy próby z odległości 7 metrów. O zwycięstwie decyduje większa liczba strąconych kręgli w trzech podejściach.

### **6. „Strzały do bramki”**

Konkurencja rozgrywana jest w kategorii kobiet i mężczyzn. Mężczyźni wykonują strzał z odległości 12 metrów, natomiast kobiety z 7 metrów. Każdy startujący ma trzy próby. Strzał uznaje się za zaliczony w momencie kiedy piłka przekroczy linię bramkową górną (nie dotykając wcześniej parkietu).

## Konkurencje w kategorii drużynowej

### 1. „Sztafeta”

Ustawienie drużyn w rzędach. Pierwszy zawodnik z pałeczką sztafetową w ręce biegnie w odległości 12 metrów omija półmetek i wraca prosto do mety podając pałeczkę następnemu zawodnikowi.

### 2. „Zostaw zabierz”

Ustawienie drużyn w rzędach. Pierwszy zawodnik z woreczkiem w ręce biegnie do półmetka (12m) zostawia woreczek w obręczy hula –hop i wraca do swojej drużyny. Następny zawodnik biegnie do półmetka, zabiera woreczek i wraca do swojej drużyny, gdzie przekazuje go kolejnemu startującemu.

### 3. „Rzut woreczkiem do celu”

Każdy z uczestników wykonuje po cztery rzuty woreczkiem do okręgu (hula-hop, wiaderko) znajdującego się w odległości 4 m. Rzut jest zaliczony gdy woreczek znajduje się w środku bądź dotyka krawędzi okręgu. Suma rzutów wszystkich reprezentantów drużyny da jej ogólną liczbę punktów.

### 4. „Przewrót postaw”

Ustawienie drużyn w rzędach. Na półmetku (12m) w obręczy hula-hop stoją trzy pachołki. Na sygnał sędziego zawodnik biegnie do półmetka, tam przewraca stojące w obręczy hula – hop pachołki i wraca do swojej drużyny. Kolejny zawodnik biegnie do półmetka i stawia przewrócone pachołki po czym wraca na linię startu.

### 5. „Bieg slalomem z przełożeniem hula-hop”

Ustawienie drużyn w rzędach. Pierwszy zawodnik na sygnał sędziego biegnie slalomem (4 pachołki rozstawione co 3 metry) do półmetka (12 metrów), gdzie przekłada przez siebie sposobem górnym lub dolnym obręcz hula hop, po czym wraca (slalomem) do swojego rzędu. Kolejny zawodnik wykonuje to samo zadanie.

### 6. „Nałóż, zdejmij”

Ustawienie drużyn w rzędach. Pierwszy zawodnik trzyma trzy grzybki. Na sygnał sędziego biegnie slalomem do półmetka (12m), gdzie nakłada grzybki na trzy pachołki ustawione obok siebie, po czym wraca slalomem do swojego rzędu. Kolejny zawodnik biegnie slalomem zdejmując grzybki i wraca slalomem aby przekazać je kolejnemu startującemu.

### 7. „Budowanie najwyższej piramidy z plastikowych kubków”

Drużyna liczy 4 osoby. Składy mogą być mieszane. Kapitan zespołu decyduje o składzie personalnym drużyny (dowolna liczba kobiet lub mężczyzn). Drużyna ma 4 minuty na wybudowanie jak najwyższej piramidy z plastikowych kubków.