

Pravidla pro sportovní den – nižší gymnázium

Fotbal

Pravidla:

- Družstvo na hřišti tvoří brankář a 4 hráči.
- Hra se zahajuje ve středu hřiště (i po gólu), hráči musí být na své obranné polovině, rozehrát se může do kteréhokoliv směru.
- Střídat se hráči mohou kdykoliv, pokud je hra přerušena. Brankáře je možno střídat jen v poločase. Střídající hráči se zdržují za svou brankou a jsou povinni podávat míče vykopnuté z hřiště.
- V brankovišti může hrát pouze brankář.
- Brankář nesmí míč zahraný do zámezí (za brankovou čáru) vyhazovat rukama, musí ho vykopávat ze země z prostoru brankoviště. Nejbližší protihráč stojí minimálně 3 m od brankoviště.
- Při rozehrávání po přerušení hry a při rozehrávání přímého kopu stojí protihráč 3 m od míče.
- Míč zahraný do autu se vhadzuje rukama.
- Ruka brankáře nebo ruka hráče, která evidentně zabránila gólu, se trestá penaltou z poloviny hřiště do prázdné branky. Pokud si brankář kryje hlavu a míč se odrazí do hřiště, hra není přerušena.
- Za nebezpečné zákroky, diskusi s rozhodčím, neslušné a vulgární výrazy se uděluje žlutá karta.
- Pokud je hráči udělena žlutá karta, nesmí nastoupit v následujícím zápase. Pokud jsou hráči uděleny dvě žluté karty v jednom zápase, je z něho hráč vyloučen a nesmí hrát ve dvou následujících utkáních.
- Za zvláště nebezpečné zákroky ohrožující zdraví hráčů, a zvláště nevhodné chování je hráč vyloučen z turnaje.
- Za vítězství získává tým 2 body. Za remízu získávají oba týmy 1 bod.
- V případě stejného počtu bodů v tabulce rozhoduje vzájemný zápas a pak rozdíl míčů.
- V případě, kdy nelze rozhodnout proběhne penaltový rozstřel.
- Penalta je hrána z půlky hřiště do prázdné brány. Z časových důvodů bude rozhodovat "rychlá smrt", tzn. že stačí odehrát pouze jednu sérii penalt (každé družstvo kope pouze jednou). Každý hráč kope pouze jednou, dokud se nevystřídají všichni hráči týmu. Jestliže má jeden z týmů menší počet hráčů, pak druhý tým může na penalty postavit stejný počet hráčů jako první tým. Vystřídají-li se na penaltách všichni hráči, začne druhé kolo (pořadí hráčů může být jiné). V případě shodného výsledku všech týmů budou následovat vyřazovací penalty v pořadí podle ročníku a abecedy (kdo nedá, vypadává).
- Hrací doba je **2 x 7 min.**, střídají se strany.

Rozpis zápasů:

- Na 1. hřišti hrají spolu primy a sekundy systémem každý s každým.
- Na 2. hřišti hrají spolu tercie a kvarty systémem každý s každým

1A8 – 1B8		3A8 – 3B8	
2A8 – 2B8		4A8 – 4B8	
1A8 – 2B8		3A8 – 4B8	
2A8 – 1B8		4A8 – 3B8	
1B8 – 2B8		3B8 – 4B8	
1A8 – 2A8		3A8 – 4A8	

Dlouhý běh

Pravidla:

- Za každou třídu nastupuje jeden chlapec a jedna dívka. Běží 3 kola = 600 m.
- Nejprve běží dívky prim a sekund (4), potom chlapci prim a sekund (4), dále dívky tercií a kvart (4) a nakonec chlapci tercií a kvart (4).
- Běžci budou rozlišeni startovními čísly.
- Měří se časy všech běžců.
- Pořadí se boduje: 3-2-1 bod za první až třetí místo.

Rozhodčí a časoměřiči: Koe a Ska.

Atletika – skok daleký

Pravidla:

- Soutěží 3 hoši a 3 dívky za třídu, dochází průběžně v čase 8:30 – 11:30.
- Každý má 3 soutěžní pokusy, počítá se nejdelší.
- Vyhodnocují se zvlášť primy+sekundy a tercié+kvarty, jednotlivci hoši i dívky zvlášť.
- Body pro třídu za první tři místa (3-2-1 bod) zvlášť hoši/dívky.

Rozhodčí: Koe.

Ringo

2 hřiště – volejbalové, streetballové

Rozhodčí: Dym, Piš

Cíl hry:

- Účelem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře
- Hrají proti sobě dvě družstva za třídu o 4 hráčích (2 kluci + 2 dívky nebo 3 dívky + 1 kluk); celkem 8 hráčů za třídu!

Základní pravidla:

- Snadno uplatitelný rozhodčí má vždycky pravdu.
- Nemá-li pravdu platí pravidlo číslo 1.
- Zápas se hraje 7 min; nezastavuje se čas.
- Během jednoho zápasu se strany nemění. Každá třída bude hrát jednou proti Slunci a jednou zády. Záleží na počasí.

Zahájení hry:

- Nástup na hřiště je nutný včas, jinak družstvo prohraje a soupeř získává 2 body!
- Postavení hráčů na hřišti je libovolné.
- Hra začíná podáním jednoho z hráčů.
- Podávat lze z libovolného místa ze zadní čáry vlastní poloviny hřiště.
- Podávají obě strany současně na signál k zahájení hry.
- Hráči se na podání střídají, každý z hráčů podává 2 x po sobě (opakované podání se nepočítá).
- Jestliže některý z kroužků při podání tečuje síť, podání se opakuje. Srazí-li se dva kroužky, podání se opakuje.

Počítání bodů:

- Body se získávají za každou chybu soupeře (neexistují ztráty).
- Body se započítávají za každý kroužek, tzn., že jedna strana může získat najednou dva body nebo každá strana jeden bod.

- Strana (hráč), která hodila kroužek do autu či do sítě (pod sítí), či jinak se provinila proti pravidlům, ztrácí bod.
- Srazí-li se dva kroužky hozené z protilehlých stran hřiště, bude nové podání.
- Zisk bodů: 2 body – výhra, 1 bod – remíza, 0 bodů – prohra

Chytání a zpracování kroužků:

- Kroužek lze chytit libovolnou rukou, odhodit se však musí tou rukou, kterou byl chycen (nesmí se předávat z ruky do ruky).
- Spoluhráči si nesmějí kroužek mezi sebou přihrávat.
- Vypadne-li hráči kroužek z ruky, může jej znovu chytit rukou sám nebo jej může libovolnou rukou chytit spoluhráč.
- Není dovoleno se kroužkem dotknout jakékoliv části svého těla, těla spoluhráče, hřiště nebo sítě
- Kroužek se při chytání nesmí navléct na ruku.

Odhazování kroužku:

- Kroužek se nesmí odhazovat ve výskoku.
- Chytat a odhazovat kroužek se může i mimo hřiště, avšak hozený kroužek musí letět nad sítí mezi stojany.
- Pohyb ruky držící kroužek musí být plynulý, není dovoleno mást.
- Kroužek nesmí být hozen svisle směrem letu a nesmí se otáčet přes vodorovnou osu (dělat kotrmelce).
- S odhozením kroužku se nesmí čekat, 2 vteřin ho musí odhodit.

Rozhodčí: Dym, Piš.

Stolní tenis

Pravidla:

- Za každou třídu NG nastupuje jeden chlapec a jedna dívka.
- Přihlášení studenti jsou nasazeni do „pavouka“ – v prvním kole se vždy utkají studenti jednoho ročníku.
- Hraje se vyřazovacím způsobem – ti, kteří vypadnou v prvním kole, hrají ještě „soutěž útěchy“.
- Hraje se na 3 vítězné sety do 11 bodů.
- Na začátku si hráči vylosují podání.
- Podání se střídá po 2 míčcích.
- Podání, které se dotkne sítě se opakuje.
- Za stavu 10:10 se hraje do 12 bodů a dále (musí být rozdíl 2 bodů) a podání se střídá po 1 míčku.
- Hráči si body počítají sami, při sporné situaci se obrátí na rozhodčího.
- Hraje se současně na 4 stolech – 2 stoly turnaj dívek, 2 stoly turnaj chlapců.
- Pořadí se boduje 3–2–1 bod za první až třetí místo.

Organizátor a rozhodčí: Ska.

Štafeta 4x50m

Pravidla:

- Soutěží 2 hoši a 2 dívky za třídu (v libovolném pořadí).
- Štafetový kolík musí být předán ve vyznačeném předávacím území.
- Pokud kolík upadne, je běžec povinen jej zvednout a pokračovat.
- Start je hned po zahájení sportovního dne.
- V 1. rozběhu běží primy a sekundy, ve 2. rozběhu tercie a kvarty.
- Vítězí štafeta, která má nejrychlejší čas. Body pro třídu za první tři místa (3-2-1 bod)

Rozhodčí: Mil, Koe.

Překážková dráha – workoutové hřiště

- Soutěží 3 hoši a 3 dívky za třídu. Dochází průběžně v čase 8:30 – 11:30
- Měří se čas každého zvlášť. První tři dostávají body pro třídu (3-2-1 bod).
- Soutěží spolu primy + sekundy, tercie + kvarty, vyhodnocují se zvlášť děvčata a chlapci zvlášť.

Rozhodčí: Mil.