

Pravidla pro sportovní den – vyšší 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) vyházet 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).

Hraje se ve třech tabulkách systémem každý s každým na obou hřištích.

Vítězové se utkají ve finálové tabulce.

Hrací doba je **2 x 7 min.**, střídají se strany.

	Výsledek	Druháci	Výsledek	Třetáci	Výsledek
1A4 – 5A8		2A4 – 6A8		3A4 – 7A8	
1A4 – 5B8		2A4 – 6B8		3A4 – 7B8	
5B8 – 5A8		6B8 – 6A8		7B8 – 7A8	

1. Hřiště

1A4 – 5A8
1A4 – 5B8
2A4 – 6B8
5B8 – 5A8

2. Hřiště

2A4 – 6A8
3A4 – 7A8
3A4 – 7B8
6B8 – 6A8
7B8 – 7A8

o 1. až 3. místo

Prváci – Druháci
Prváci – Třetáci
Druháci – Třetáci

Dlouhý běh – vyšší gymnázium

Pravidla:

- Za každou třídu nastupuje jeden chlapec a jedna dívka.
- Běží se 5 kol = 1000 m.
- Nejprve běží všechny dívky prvního až třetího ročníku (9), potom všichni chlapci prvního až třetího ročníku (9).
- 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 jednotlivci hoši i dívky zvlášť.
- Body pro třídu za první tři místa (3-2-1 bod) zvlášť hoši/dívky.

Rozhodčí: Koe.

Ringo

Cíl hry:

- Účelem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře
- Hrají proti sobě jedno družstvo za třídu o 4 hráčích (2 kluci + 2 dívky nebo 3 dívky + 1 kluk)

Pravidla:

- Snadno uplatitelný rozhodčí má vždycky pravdu.
- Nemá-li pravdu platí pravidlo číslo 1.
- Hraje se ve třech tabulkách systémem každý s každým na obou hřištích.
- Vítězové se utkají ve finálové tabulce.
- Hrací doba je 2 x 7 min., střídají se strany.

Zahájení hry:

- Nástup na hřiště je nutný včas, jinak družstvo kontumačně prohrává!
- 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, zvednutí paže s kruhem.
- 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.

Prváci	Výsledek	Druháci	Výsledek	Třetíci	Výsledek
1A4 – 5A8		2A4 – 6A8		3A4 – 7A8	
1A4 – 5B8		2A4 – 6B8		3A4 – 7B8	
5B8 – 5A8		6B8 – 6A8		7B8 – 7A8	

1. Hřiště	2. Hřiště
1A4 – 5A8	2A4 – 6A8
1A4 – 5B8	3A4 – 7A8
2A4 – 6B8	3A4 – 7B8
5B8 – 5A8	6B8 – 6A8
	7B8 – 7A8

o 1. až 3. místo

Prváci – Druháci
Prváci – Třetíci
Druháci – Třetíci

2 hřiště – volejbalové, streetballové.

Rozhodčí: Dym, Piš.

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.
- Zápas se hraje 2 x 7 min; nezastavuje se čas.
- 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.
- Toto jsou pravidla, na kterých jsme se dohodli, protože každý hraje Ringo trochu jinak.

Stolní tenis

Pravidla:

- Za každou třídu nastupuje jeden chlapec a jedna dívka.
- Přihlášení studenti jsou nasazeni do „pavouka“ – v prvním kole se vždy utkají studenti jednoho ročníku (u VG max. rozdíl jednoho roku).
- 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 4x100m

Pravidla:

- Soutěží 2 hoši a 2 dívky za třídu.
- 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.
- Budou rozlosovány 2 rozběhy, vítězí štafeta, která má nejrychlejší čas.
- Body pro třídu za první tři místa (3-2-1 bod).

Rozhodčí: Mil, Koe.

Silový trojboj – workoutové hřiště

Pravidla:

- Soutěží 3 hoši a 3 dívky za třídu.
- Dochází průběžně v čase 8:30 – 11:30.
- Hoši: výdrž ve shybu, kliky (na počet), sed – leh (za minutu).
- Dívky: švihadlo – přeskok snožmo bez meziskoku (za minutu), hod medicinbalem 4 kg, sed – leh (za minutu).
- Vyhodnocují se jednotlivci hoši i dívky zvlášť.
- Body pro třídu za první tři místa (3-2-1 bod) zvlášť hoši/dívky.

Rozhodčí: Mil.