

DYSCYPLINY SPORTOWE ROTARY CUP 25

1. Dyscypliny:

1.1 Siatkówka plażowa (3x3)

Data	27 września 2025 r.
Godzina rozpoczęcia	15:30
Miejsce	Hala do siatkówki plażowej
Rejestracja	24 września 2025 r.
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	Arkadiusz Krysiwicz,
Regulamin konkurencji	1. Zawody prowadzone są zgodnie z zasadami siatkówki plażowej. 2. Wszystkie drużyny są podzielone na podgrupy, 3. W podgrupach, ćwierćfinałach, półfinałach i finałach drużyny rozgrywają do dwóch wygranych setów do 11 punktów (musi być różnica 2 punktów), trzeci (jeśli jest taka potrzeba) do 11 punktów (musi być różnica 2 punktów). 4. Skład drużyny – 3 zawodników + 1 rezerwowy. W trakcie trwania zawodów nie ma ograniczeń co do zmian. Ostateczny regulamin zostanie ogłoszony po rejestracji drużyn. Terminarz rozgrywek oraz drabinka zostaną opublikowane 24.09.2025 r. do godziny 15.00 na stronie www.rotarycup.pl <i>Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu zawodów w razie potrzeby.</i>

1.2 Rzut osobisty do kosza

Data	27 września 2025 r.
-------------	---------------------

Godzina rozpoczęcia	10:30
Miejsce	Hala lekkoatletyczna
Rejestracja	24 września 2025 r.
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	Ewelina Chrzanowska
Regulamin konkurencji	1. Każdy zawodnik oddaje 10 rzutów osobistych. 2. Rzuty wykonywane są z wyznaczonej linii. 3. Zawodnik po wykonaniu rzutu osobistego przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi a następnie staje na końcu kolejki. 4. Zawodnik uzyskujący najwięcej celnych rzutów na 10 prób zajmuje 1 miejsce a kolejni klasyfikowani są zgodnie z ilością zaliczonych rzutów celnych. 5. W przypadku równej ilości celnych rzutów najlepszych zawodników wykonywane będzie 5 dodatkowych rzutów w celu wyłonienia zwycięzcy. Jeśli po pierwszym powtórzeniu nadal są identyczne wyniki, wykonuje się dodatkowe 5 rzutów w tej samej kolejności, aż do ustalenia zwycięzcy.

1.3 Bule

Data	27 września 2025 r.
Godzina rozpoczęcia	10.00
Miejsce	Hala lekkoatletyczna
Rejestracja	24 września 2025 r.
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	Krzysztof Szkudlarek
Regulamin konkurencji	Zasady gry w bule w wariacie singlowym 1. Skład gry • W grze biorą udział dwaj gracze. • Każdy gracz ma do dyspozycji 3 kule. 2. Rozpoczęcie gry • Na początku losuje się gracza, który jako pierwszy rzuci „świnke”.

	- Gracz ten rysuje na ziemi okrąg o średnicy 35-50 cm, z którego będą wykonywane rzuty. - Z tego samego miejsca pierwszy gracz rzuca „świnkę” na odległość od 6 do 10 metrów. 3. Rzucanie kul - Gracz, który rzucił „świnkę”, wykonuje pierwszy rzut swoją kulą, starając się umieścić ją jak najbliżej „świnki”. - Następnie drugi gracz rzuca swoją kulą. - Kolejność rzutów zmienia się w zależności od tego, której kuli udało się umieścić bliżej „świnki”. Jeśli kula gracza A jest bliżej „świnki”, gracz B kontynuuje rzuty, dopóki nie umieści swojej kuli bliżej lub nie skończą mu się kule. Jeśli kula gracza B jest bliżej „świnki”, kolejny rzut wykonuje gracz A. - Gra toczy się na przemian, aż obaj gracze wyrzucą wszystkie swoje kule. 4. Punktacja - Po zakończeniu rzucania wszystkich kul w danej rundzie (zestawie rzutów), następuje zliczanie punktów. - Gracz, którego kula znajduje się najbliżej „świnki”, zdobywa punkt. - Ten sam gracz zdobywa dodatkowe punkty za każdą kulę, która jest bliżej „świnki” niż najbliższa kula przeciwnika. Przykład: Jeśli gracz A ma dwie kule bliżej „świnki” niż jakakolwiek kula gracza B, to gracz A zdobywa 2 punkty. - Gra toczy się do momentu, aż jeden z graczy osiągnie 13 punktów, co jest równoznaczne z wygraniem meczu.
--	---

1.4 Rzut gumiakiem

Data	27 września 2025 r.
Godzina rozpoczęcia	11:00
Miejsce	Hala lekkoatletyczna
Rejestracja	24 września 2025 r.
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	Arek Kowalik
Regulamin konkurencji	- Każdy zawodnik wykonuje trzy rzuty gumiakiem - Mężczyźni rzucają gumakiem o rozmiarze 43, natomiast kobiety 38. 10 najlepszych zawodników wyłonionych podczas eliminacji z wszystkich kategorii i klasyfikacji, wykona dodatkowo po trzy rzuty, spośród których wyłoniony zostanie zwycięzca,

	4. Najlepszy wynik ze strefy finałowej bądź eliminacyjnej wskaże zwycięzcę, 5. Rzut traktuje się jako zaliczony tylko wtedy, kiedy gumiak zatrzyma się na murawie, w wyznaczonej szerokości toru oraz gdy zawodnik nie przekroczy linii rzutu, 6. Odległość mierzona będzie od linii rzutu, prostopadle do miejsca zatrzymania gumiaaka, 7. Technika rzutu dowolna (ręką),
--	---

1.5 Nordic walking

Data	27 września 2025 r.
Godzina rozpoczęcia	11:00
Miejsce	Ścieżka biegowa przebiegająca dokoła obiektu COS Spała
Rejestracja	24 września 2025 r.
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	Monika Rosińska
Regulamin konkurencji	Każda osoba przystępująca do zawodów musi być wyposażona we własne kijki, odpowiedni strój i obuwie sportowe! Definicja: Nordic walking (NW) jest to marsz z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg oraz odpowiedniej techniki oraz kijów wspomagających odpychanie się. W marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem), przynajmniej jedna ze stóp powinna zachowywać stały kontakt z podłożem. Najważniejsze aspekty techniki marszu Nordic Walking: 1. Naturalna praca dolnej części ciała, 2. Naprzemienna praca ramion i nóg, 3. Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku, 2. Dłoń kończy ruch za linią biodra, 3. Ramiona pracują równolegle względem siebie, 4. Z przodu dłoń jest zaciśnięta na kiju, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości linii biodra, 5. Aktywne odepchnięcie odbywa się podczas całego zakresu pracy kijem. Podczas marszu niedozwolone jest: 1. bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu, 2. celowe utrudnianie wyprzedzania, 3. opuszczenie trasy bez zgody sędziego,

	4. skracanie trasy marszu lub jej opuszczenie bez zgody sędziego, 5. niedostosowanie się do komendy sędziego zawodów związanych z rywalizacją lub bezpieczeństwem uczestników, Długość trasy ok. 1 km. Zawody wygrywa osoba, która pierwsza przekroczy linię METY.
--	---

1.6 Rzut beretem

Data	27 września 2025 r.
Godzina rozpoczęcia	12:00
Miejsce	Hala lekkoatletyczna
Rejestracja	24 września 2025 r.
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	Waldemar Płusa
Regulamin konkurencji	1. Każdy zawodnik wykonuje trzy rzuty beretem 2. Beret ma wagę ok. 100 g i średnicę 27,5 cm, 3. 10 najlepszych zawodników wyłonionych podczas eliminacji z wszystkich kategorii i klasyfikacji, wykona dodatkowo po trzy rzuty, spośród których wyłoniony zostanie zwycięzca, 4. Najlepszy wynik ze strefy finałowej bądź eliminacyjnej wskaże zwycięzcę, 5. Rzut traktuje się jako zaliczony tylko wtedy, kiedy beret zatrzyma się na murawie antenką ku górze, w wyznaczonej szerokości toru oraz gdy zawodnik nie przekroczy linii rzutu, 6. Odległość mierzona będzie od linii rzutu, prostopadle do miejsca zatrzymania beretu i jego środka (czyli do antenki), 7. Technika rzutu dowolna.

1.7 Przeciąganie liny

Data	27 września 2025 r.
-------------	---------------------

Godzina rozpoczęcia	13:00
Miejsce	Hala lekkoatletyczna
Rejestracja	24 września 2025 r.
Grupy uczestników	
Sędzia	Katarzyna Kutnik
Osoba odpowiedzialna	
Regulamin konkurencji	SKŁAD ZESPOŁÓW: Każda drużyna składa z minimum 4 zawodników. Jeżeli startujące w konkurencji drużyny mają różną liczbę zawodników, większa drużyna wystawia taką liczbę zawodników jak mniejsza drużyna. SYSTEM ROZGRYWEK: Konkurencja zostanie przeprowadzona systemem pucharowym. Losowanie odbędzie się w dniu zawodów. Po rozlosowaniu par zespoły losują strony i walczą o przeciągnięcie drużyny przeciwnej do wyznaczonej strefy. Drużyna przegrana odpada z dalszego udziału w turnieju. Zwycięskie zespoły rywalizują w kolejnej turze. Drużyna, która w ciągu 5 min, od wyznaczonego czasu nie stawi się do zawodów przegrywa walkowerem. ZASADY: Lina oznakowana jest w środku widocznym znakiem Naprzeciwko siebie stoją dwie drużyny liczące tyle samo zawodników i na sygnał sędziego (gwizdek) przeciągają linę Wygrywa drużyna, która jako pierwsza przeciągnie znacznik za granicę swojej strefy wyznaczoną liną na podłożu. Nie można owijać liny wokół dłoni, rąk, tułowia jak również ciągnięcia liny przodem przełożonej przez plecy. Uczestnicy konkurencji startują w obuwiu sportowym.

	POSTANOWIENIA KOŃCOWE: Zawodnika dopuszcza się do startu w stroju sportowym. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za poniesione kontuzje i urazy.
--	---

1.8 Sztacheta mieszana 4 x 100 m

Data	27 września 2025 r.
Godzina rozpoczęcia	11:30
Miejsce	Hala lekkoatletyczna
Rejestracja	24 września 2025 r.
Grupy uczestników	
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	Andrzej Jaskólski
Regulamin konkurencji	Sztacheta mieszana 4x100 Sztafeta mieszana 4x100 metrów to konkurencja lekkoatletyczna, w której biorą udział zespoły składające się z mężczyzn i kobiet. Poniżej przedstawiam zasady dotyczące tej konkurencji: Skład drużyny: Drużyna składa się z czterech zawodników. Kolejność, w jakiej biegają mężczyźni i kobiety, jest ustalana przez drużynę. Dystans: Każdy z zawodników pokonuje 100 metrów, co łącznie daje 400 metrów dla całej sztafety. Strefa zmian: Zmiana pałeczki musi nastąpić w specjalnie wyznaczonej strefie zmian, która ma długość 20 metrów. Zawodnik, który przekroczy strefę zmian przed przekazaniem pałeczki lub otrzymaniem pałeczki poza strefą, powoduje dyskwalifikację drużyny. Przekazanie pałeczki: Pałeczka musi być przekazana z rąk do rąk. Zawodnik, który kończy swój bieg, musi przekazać pałeczkę kolejnej osobie z drużyny. Wypadnięcie pałeczki lub jej nieprawidłowe przekazanie może skutkować dyskwalifikacją. Kolejność startu: Zawodnicy startują w kolejności ustalonej przez drużynę, jednak decyzja o kolejności może mieć znaczenie strategiczne, np. ze względu na mocniejsze strony zawodników w starcie lub kończeniu biegu. Rozpoczęcie biegu odbędzie się z tzn. startu wysokiego.

	6. Dyskwalifikacja: Zespół może zostać zdyskwalifikowany za błędy takie jak: falstart, przekroczenie strefy zmian, nieprawidłowe przekazanie pałeczki, bieg poza wyznaczonym torem lub przeszkadzanie innym zespołom. 7. Zasady biegu na torach: Każda drużyna biegnie na swoim torze.
--	--

1.9 Pchnięcie kulą z siedziska inwalidzkiego

Data	27 września 2025 r.
Godzina rozpoczęcia	12:00
Miejsce	Hala lekkoatletyczna
Rejestracja	24 września 2025 r.
Grupy uczestników	
Sędzia	
Osoba odpowiedzialna	
Regulamin konkurencji	1. Każdy zawodnik oddaje po 5 pchnięć kulą, siedząc na siedzisku inwalidzkim przystosowanym do tej dyscypliny sportu 2. Rzuty wykonywane będą z wyznaczonej linii. 3. Przy przekroczeniu linii rzut uznaje się jako spalony 4. Zawodnik uzyskujący najdłuższy rzut zajmuje 1 miejsce a kolejni klasyfikowani są według uzyskanych odległości

1.10 Rzut Dyskiem do kosza

Godzina rozpoczęcia - 12:30

Miejsce - Hala Lekkoatletyczna

Zasady gry - jak w pkt 12.4 Rzut Gumiakiem