

# WIELOBOJE MIKOŁAJKOWE



ZBĄSZYNIANKA, 4.12.2025

**ZAPROSZENIE  
NA GMINNY MIKOŁAJKOWY WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY**

**1. CEL:**

- popularyzacja aktywności ruchowej wśród najmłodszych dzieci z Gminy Zbąszyń,
- rozwijanie sprawności motorycznej i ruchowej u dzieci poprzez gry i zabawy ruchowe,
- kształtowanie poprawnej postawy podczas współzawodnictwa, radości z wygranej, przyjmowanie ewentualnej przegranej,
- wyłonienie najsprawniejszej grupy w poszczególnych kategoriach wiekowych.

**2. ORGANIZATORZY:**

- Zbąszyńskie Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji,
- Przedszkole Lipowy Zakątek,
- nauczyciele przedszkoli, klas 0-III i wychowania fizycznego z Gminy Zbąszyń.

**3. PATRONAT MEDIALNY:**

- Zbąszyńska Telewizja Kablowa.

**4. TERMIN:**

- Czwartek 4.12.2025.
- Zbiórka zespołów do godziny 9.00

**5. MIEJSCE:**

- Hala sportowa „Zbąszynianka” w Zbąszyniu ul. Mostowa 10 a.

**6. ZGŁOSZENIA:**

- Zgłoszenia zespołów (z nazwą drużyny) do dnia 24.11.2025 r. (poniedziałek) w Zbąszyńskim Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji, Zbąszyń, ul. Mostowa 10 a (hala sportowa „Zbąszynianka”), e-mail: centrumsportu-zbaszyn@wp.pl
- podpisaną listę imienną (na załączonym formularzu), należy dostarczyć w dniu zawodów.

**7. ZASADY UDZIAŁU I KONKURENCJE:**

- Dzieci i opiekunowie posiadają obuwie na białej lub kauczukowej, podeszwie, wskazane jednolite stroje.
- Placówka oświatowa ma możliwość wystawienia **dowolnej ilości** zespołów w każdej grupie wiekowej.
- Zgłoszony zawodnik/ zawodniczka ma prawo startu wyłącznie w jednej drużynie.
- Wszystkie zespoły muszą przybyć do hali sportowej do godziny 9.00.

**ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W ZABAWACH DLA GRUP 5 - LATKÓW**

- Drużyna składa się z 8 osób, po 4 dziewczynki i 4 chłopców.
- Dopuszcza się maksymalnie dwóch zawodników rezerwowych (1dziewczynka i 1 chłopiec).
- **Nie są to wyścigi ani zawody, nie musicie się więc spieszyć ani denerwować, że coś się nie uda, nieważne jest, kto będzie pierwszy, a kto ostatni- ważne jest, aby się dobrze bawić!!!**
- Każda zabawa będzie dokładnie pokazana przez waszych kolegów i koleżanki, którzy przyszli, aby wspólnie z Wami ćwiczyć.
- Zawodnik daje następnemu sygnał do startu klepiąc go w rękę lub przekazując przedmiot potrzebny w danej konkurencji (pokażemy – wystawcie rączkę).
- Po skończonej zabawie siadamy na ławeczce.
- Przy każdej grupie znajduje się opiekun, który w razie potrzeby pomoże Wam wykonać

ćwiczenie.

- Pamiętajcie, aby dopingować swoich kolegów.

## KONKURENCJE DLA GRUP 5 - LATKÓW

### a) Bieg slalomem z piłką po wyznaczonym torze

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik biegiem pokonuje trasę slalomu do chorągiewki z jednoczesnym trzymaniem piłki, powrót po linii prostej z trzymaniem piłki w rękach – stara się aby piłka mu nie wypadła.

### b) Bieg na czworakach przez tunel

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik dobiega do tunelu, przyjmuje pozycję na czworakach, przechodzi przez tunel. Po przejściu wstaje, biegnie dalej, obiega chorągiewkę i wraca na linię startu bez przechodzenia przez tunel.

### c) Tor przeszkód

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik biegiem slalomem, pokonuje dystans do leżących kółek, wykonuje skoki obunóż przez kółka, następnie bierze z kółka ringo woreczek i wykonuje nią rzut do celu (tak długo, aż trafi). Wraca na linię startu.

### d) Bieg z przeszkodami

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Trasa biegu podzielona jest na stanowiska z przyborami. Pierwszy etap to bieg w linii prostej, następnie nałożenie na głowę czapki Mikołaja, następnie przejście pod przeszkodą (dwa płotki), później bieg do chorągiewki i przekładanie szarfy z dołu do góry lub z góry do dołu – obiegnięcie chorągiewki i powrót do zespołu biegiem z odłożeniem czapki Mikołaja.

### e) Bieg z układaniem puzzli

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Każdy uczestnik otrzymuje jeden puzzel, z którym biegnie do wyznaczonego miejsca. Układa swój element na tablicy w miejscu odpowiadającym kształtem. Wraca do swojego zespołu. Startuje kolejny uczestnik.

## ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W ZABAWACH DLA ODDZIAŁÓW „0”

- Drużyna składa się z 8 osób, po 4 dziewczynki i 4 chłopców.
- **Nie są to wyścigi ani zawody, nie musicie się więc spieszyć ani denerwować, że coś się nie uda, nieważne jest, kto będzie pierwszy, a kto ostatni- ważne jest, aby się dobrze bawić!!!**
- Każda zabawa będzie dokładnie pokazana przez waszych kolegów i koleżanki, którzy przyszli, aby wspólnie z Wami ćwiczyć.
- Zawodnik daje następnemu sygnał do startu klepiąc go w rękę lub przekazując przedmiot potrzebny w danej konkurencji.
- Po skończonej zabawie siadamy na ławeczce.
- Przy każdej grupie znajduje się opiekun, który w razie potrzeby pomoże Wam wykonać ćwiczenie.
- Pamiętajcie, aby dopingować swoich kolegów.

## KONKURENCJE DLA ODDZIAŁÓW „0”

### a) Sztafeta z piłkami.

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Pierwsi uczestnicy trzymają dowolnie piłkę do mini koszykówki. Na sygnał startera pierwsi biegną slalomem pomiędzy chorągiewkami z piłką do

specjalnie oznaczonego miejsca, w którym kładą piłkę na leżącym tam kółku ringo, następnie wracają również slalomem na linię mety. Następny uczestnik biegnie slalomem po piłkę i przynosi ją do rzędu pokonując slalom itd.

**b) Bieg z przejściem przez tunel.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik dobiega do tunelu, przyjmuje pozycję na czworakach, przechodzi przez tunel. Po przejściu wstaje, biegnie dalej, wykonuje skoki obunóż przez trzy leżące kółka, obiega chorągiewkę i wraca na linię startu bez wykonywania ćwiczeń.

**c) Tor przeszkód.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Na sygnał pierwsi uczestnicy biegną slalomem pomiędzy chorągiewkami. Na półmetku w kółku ringo ułożona jest piłka tenisowa, którą trzeba wrzucić do wiklinowego kosza, ustawionego w odległości 1,5 m (rzucamy tak długo aż trafimy), następnie biegniemy do chorągiewki ustawionej na linii końcowej, obiegamy ją i wracamy na linię startu. Rusza następny uczestnik.

**d) Sztafeta „spacer farmera”.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Pierwsi uczestnicy trzymają „walizki” wykonane ze styropianu o przybliżonych wymiarach 50 cm x 50 cm x 50 cm z uchwytami. Na sygnał startera pierwsi biegną, okrążają chorągiewki, wracają na linię startu oddają „walizki”. Startują następni uczestnicy.

**e) Bieg z układaniem puzzli**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Każdy uczestnik otrzymuje jeden puzzel, z którym biegnie do wyznaczonego miejsca. Układa swój element na tablicy w miejscu odpowiadającym kształtem. Wraca do swojego zespołu. Startuje kolejny uczestnik.

**ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W ZABAWACH DLA KLAS I -III**

- Drużyna szkoły składa się z 10 osób po 5 dziewczynek i 5 chłopców z tego po 2 dz. i 2 chł. z klas I, po 2 dz. i 2 chł. z klas II, oraz po 1 dz. i 1 chł. z klas III.
- **Nie są to wyścigi ani zawody, nie musicie się więc spieszyć ani denerwować, że coś się nie uda, nieważne jest, kto będzie pierwszy, a kto ostatni- ważne jest, aby się dobrze bawić!!!**
- Każda zabawa będzie dokładnie pokazana przez waszych kolegów i koleżanki, którzy przyszedli, aby wspólnie z Wami ćwiczyć.
- Zawodnik daje następnemu sygnał do startu klepiąc go w rękę lub przekazując przedmiot potrzebny w danej konkurencji (pokażemy – wystawcie rączkę).
- Po skończonej zabawie siadamy na ławeczce.
- Przy każdej grupie znajduje się opiekun, który w razie potrzeby pomoże Wam wykonać Ćwiczenie.
- Pamiętajcie, aby dopingować swoich kolegów.

**KONKURENCJE DLA KLASY „I-III”**

**a) Slalom z miotłą i krążkiem do unihokeja.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Na sygnał startera pierwsi biegną slalomem pomiędzy chorągiewkami prowadząc krążek od unihokeja miotłą. Nie wolno łapać krążka ręką ani dotykać go ręką. Przekazanie krążka za linię startu i mety, tutaj można krążek chwycić w ręce i ustawić przed linią startu. Gdy krążek ucieknie poza tor trzeba go naprowadzić na powrót nogą lub miotłą do miejsca skąd uciekł. Ćwiczący wykonuje slalom w dwie strony.

**b) Bieg z przejściem przez tunel.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Zawodnik dobiega do tunelu, przyjmuje pozycję na czworakach i przechodzi przez tunel. Po przejściu wstaje, wykonuje skoki obunóż przez trzy kółka, przebiega nad jednym niskimi płotkami, biegnie do chorągiewki obiega ją wraca na linię startu bez przechodzenia przez tunel i przebiegania nad płotkiem.

**c) Rzut trampkiem do kosza wiklinowego.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Pierwsi uczestnicy trzymają tramppek. Na sygnał startera pierwsi biegną do oznaczonego miejsca (2,5 m przed koszem wiklinowym) i wykonują rzut trampkiem tak długo, aż znajdzie się w koszu. Przy niecelnym rzucie zawodnik zabiera tramppek i wykonuje rzut z wyznaczonej linii. Tak do skutku. Po celnym rzucie zabiera tramppek wraca na linię startu i podaje następnej osobie.

**d) Tor przeszkód**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Na sygnał startera pierwsi biegną slalomem pomiędzy słupkami z „walizkami wykonanymi ze styropianu o przybliżonych wymiarach 50 cm x 50 cm x 50 cm z uchwytyami, w wyznaczonym miejscu odkładają walizki, przekładają szarfę dowolnym sposobem, przechodzą pod płotkami (2 szt.), przeciągnięcie leżąc przodem po ławeczce 3 m, dobieg do półmetka, powrót bez wykonywania ćwiczeń, zabranie „walizek”, podanie następnej osobie. Start kolejnego uczestnika.

**e) Bieg z układaniem puzzli**

Zawodnicy ustawieni w rzędach na linii startu. Każdy uczestnik otrzymuje jeden puzzel, z którym biegnie do wyznaczonego miejsca. Układa swój element na tablicy w miejscu odpowiadającym kształtem. Wraca do swojego zespołu. Startuje kolejny uczestnik.

**8. NAGRODY:**

- Wygrywają wszystkie zespoły i wszyscy uczestnicy są nagrodzeni pamiątkowymi medalami.

**9. INNE:**

- każdy zespół przedstawia przed zawodami podpisaną, imienną listę uczestników na załączonym formularzu,
- przy każdej drużynie znajduje się nauczyciel – opiekun (maksymalnie 2 osoby),
- przy dużej liczbie zgłoszonych zespołów, niektóre konkurencje odbywać się będą w dwóch grupach,
- w danej grupie wiekowej zawody odbędą się gdy zgłoszone zostaną minimum trzy zespoły,
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione na terenie obiektu bez opieki,
- organizatorzy nie ubezpieczają dodatkowo uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Zapraszamy



[www.centrum sportu-zbaszyn.pl](http://www.centrum sportu-zbaszyn.pl)

dołącz do nas na facebooku  
[www.facebook.com/zcstir](https://www.facebook.com/zcstir)