



IN COMMON SPORTS
2018-2020

**ПРАВИЛА
ЗА
ПРОВЕЖДАНЕ НА „ОЛИМПИЙСКИ ИГРИ ЗА
ВСИЧКИ“
ГР. АКСАКОВО**

гр. Аксаково 04.09. 2018 - 05.09. 2018 г.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Município de Vila Nova de Cerveira



Escola Superior
de Desporto e Lazer



UNIVERSITY OF
THESSALY



www.olympics4all.eu

investimento.adl@cm-vncerveira.pt

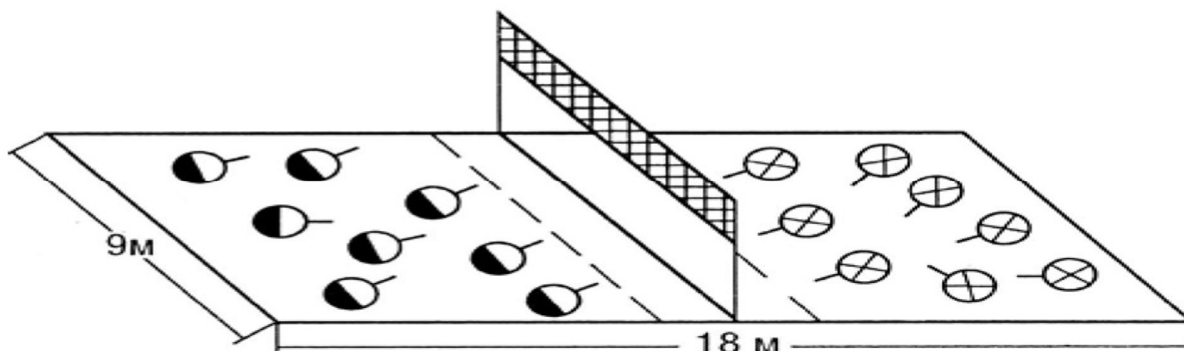
(+351) 251708020

Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira

ВОЛЕЙБОЛ - АДАПТИРАН

Съдържание на играта: Играе се на игрище с размери 18 на 9 метра, разделено посредством средна линия на две еднакви по размер половини (фиг. 1). На два метра разстояние от средната линия се очертават две успоредни линии, които образуват спомагателните полета. Над средната линия се обтяга волейболна мрежа (или въже) на височина 2 м. Играта се изпълнява с волейболна топка. Играчите се разпределят в две еднакви по брой групи и заемат съответно двете половини на игрището. С жребий се определя коя от групите (отборите) ще има начално хвърляне. При сигнал тя хвърля топката над мрежата в половината на противника. Другия отбор се стреми да улови топката и от своя страна да я прехвърли в противниковата половина било с волейболно подаване, или с подавания над мрежата с хващане.

Всеки един от отборите се стреми да прехвърли топката в противниковото поле, където няма играч, за да може тя да не бъде уловена и да докосне земята. По този начин играта продължава, като топката се прехвърля над мрежата, докато падне на земята. Отбор, който е успял да подаде топката в противниковото игрище и тя е докоснала земята, печели точка. За всяка неуловена топка, за непрехвърляне над мрежата и за всяко друго нарушение групата (отборът) губи точка. Играта продължава, докато една от групите (отборите) успее да събере 15 точки.



Фиг. 1

Правила:

1. Грешки се отчитат при случаи, когато:
 - топката докосне земята;
 - падне извън очертаванията на игрището;
 - падне в неутралното поле;
 - играчите извършат повече от две подавания помежду си;
 - топката не бъде прехвърлена над мрежата (въжето);
 - прехвърлянето се извършва от неутралното поле или след прехвърлянето играчът влезе в него;
 - биещият начален удар влезе или стъпи на очертаванията на неутралното поле;



IN COMMON SPORTS
2018-2020

- топката от началното подаване докосне мрежата; подаващият удари топката и тя се върне обратно в полето.
- 2. Началното хвърляне се изпълнява зад линията на неутралното поле.
- 3. След всяка грешка право на топка има противниковият отбор.

НАРОДНА ТОПКА

Съдържание на играта: Играе се на волейболно игрище с размери 9 на 18 м, разделено на две равни части. Играчите се разпределят в две равни по брой групи (отбори) и след теглене на жребий заемат съответно двете половини на игрището. Групата (отборът), спечелил жребия, има право да избира игрище или начален удар (топка). Двата отбора се разполагат свободно в своите игрища. Всяка група (отбор) изпраща по един състезател (външен играч - „консулт“) зад крайната линия на противниковото игрище.

При сигнал групата (отборът), която има право на начален удар, подава топката на външния си играч. Той има право на удар по противниковите играчи. Всеки ударен играч излиза от игра и застава свободно във външното поле (навсякъде), ограждащо противниковото игрище. Оттам той има право да подава и да получава топката от групата си или да удря по противниковите играчи. След като бъдат ударени всички, „консулт“ се прибира с топката в своето игрище, а на неговото място се изпраща първият ударен играч. Играта продължава, докато бъде ударен и влезият „консулт“. Играта приключва и се обявява група победител.

Правила:

1. Ударен играч се смята онзи, който е улучен с топката от противника, преди тя да е докоснала земята. Ако играчът улови топката при удара или топката е уловена от друг или удари едновременно краката му и земята, играчът не изгаря.
2. Ако топката докосне последователно двама или повече играчи и след това докосне земята, само първият се смята за ударен.
3. Играч, който по време на удара или по време на ловенето влезе в противниковото поле, се смята за ударен.
4. Ако излезлите играчи във външното поле на отбора по време на удара влязат в противниковото игрище или се разхождат в него, топката се дава на противниковите играчи.
5. Ако топката излезе извън очертанията на игрището (страничните и крайните линии) на един от отборите, тя се вкарва в игра от противниковия отбор.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.olympics4all.eu
investimento.adl@cm-vncerveira.pt
(+351) 251708020
Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira



IN COMMON SPORTS
2018-2020

ЛЕКА АТЛЕТИКА

Дисциплини: 60 метра

800 метра

Хвърляне на малка плътна топка в цел

Хвърляне на медицинска топка с две ръце над глава

Щафетна игра

60 метра

1-ва фаза (+60) - серии 5 с 5 участника (преминава първият от всяка серия). Финал с 5 участника.

800 метра:

Играчите се разпределят в 3 - 6 групи, еднакви по брой. Групите се строят в редица или колона зад стартовата линия. Пред финалната линия всяка редица (колона) на 800м разстояние се очертава малко кръгче (или се поставя обръч). В него се оставят толкова камъчета, колкото играчи, вземат участие в играта.

При сигнал играчите тръгват да вървят в бързо темпо и се отправят към кръгчето на отбора си, вземат един от предметите и чакат останалите от групата. Щом пристигнат, всички се изправят и в хор извикват "Готово".

Групата, която първа пристигне до кръгчето и вземе своите предмети, печели играта.

Правила:

Задължително е придвижването да става в бързо, но в комфортно за участника темпо.

Хвърляне на малка плътна топка в цел:

Играчите се разделят на 3-4 групи, които се строят в колони зад черта. На разстояние 8 - 12 метра се поставя стълба с начертани мишени. Играчите подред хвърлят малка топка, като се стремят да уцелят мишената с най- много точки. Всеки хвърля топката само веднъж, след което се нарежда последен и чака да се изредят всички играчи от колоната. Точките на всеки играч се записват и прибавят към общите за отбора. Победител е този отбор, който има най-висок резултат.

Правила:

1. Да не се престъпва линията на хвърлянето;
2. Ако топката удари две мишени последователно, се взема първата улучена, опитът се смята за сполучлив;
3. Да се хвърля с една ръка над рамо;

При неспазване на правилата, за всяка допуснатата грешка се изважда - 30 точки от резултата на целия отбор.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.olympics4all.eu

investimento.adl@cm-vncerveira.pt

(+351) 251708020

Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira



IN COMMON SPORTS
2018-2020

Хвърляне на медицинска топка с две ръце над глава

Хвърляне на медицинска топка с две ръце над глава, от изходно положение разкراчен стоеж - топката е над главата, следва отвеждане на трупа назад, леко сгъване на коленете. Топката се изхвърля след разгъване на краката с рязко разгъване на ръцете напред и нагоре.

Играчите се строят на две групи - мъжка и женска, в колони зад черта. На разчертано игрище се хвърля медицинската топка с две ръце над глава, като целта е топката да се изпрати максимално далече. Всеки играч има само 1 опит. Точките на всеки играч се записват и прибавят към общите за отбора. Победителите са тези, които имат най-висок резултат.

Правила:

1. Да не се престъпва линията на хвърлянето;
2. Двата крака са симетрично разположени зад стартовата линия;
3. Ако топката удари две мишени последователно, се взема първата улучена, опитът се смята за сполучлив;
4. Да се хвърля с две ръце над глава;

При неспазване на правилата, за всяка допусната грешка се изважда - 3 метра от резултата на целия отбор.

Щафетна игра

Играчите се разпределят в 3 или 4 равностойни отбора. Всеки състезател от отбор преминава по предварително зададено трасе. При сигнал първите играчи от колоните с бягане или бързо ходене се придвижват по трасето до края и се връщат обратно отново по трасето. Когато стигнат до следващите играчи от отбора си ги докосват с ръце (предават щафета), след което застават последни в колоните. Докоснатите играчи изпълняват същото и т.н. Времето спира да се засича когато последния състезател пресече финалната линия.

Правила:

1. Играта завършва, когато всички от колоните си минат по трасето и финалната линия бъде премината от последния играч.
2. Играчите нямат право да застават пред стартовата линия и да тръгват, преди да бъдат докоснати.
3. Играчите нямат право да събарят и/или пропускат елементи от трасето.

При неспазване на правилата, за всяка допусната грешка се прибавя + 2 секунди към времето на целия отбор.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.olympics4all.eu
investimento.adl@cm-vncerveira.pt
(+351) 251708020
Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira



IN COMMON SPORTS
2018-2020



НАРОДНИ ХОРА

Българските народни танци включват предимно ръченици и хора. Ръченицата е танц, който се танцува индивидуално, по двойки, или групово. Няма захват за ръцете, освен ако хореографията не го изисква. Ръцете обикновено стоят на хълбоците, с изправени лакти.

Хорото е колективен танц, характерен за българския фолклор, при който участниците се подреждат в кръг, линия или други формации. Ритъмът на различните хора варира от бавен до бърз, като превес има неравноделният такт. Най-известни са право хоро, дунавско хоро, шопско хоро, дайчово хоро и ганкино хоро. В зависимост от вида хоро, всеки танцьор се хваща или за ръцете, или за колана на съседните танцьори. При изцяло мъжка формация, танцьорите може да се държат и за раменете.

Правила:

При изпълнението на всяко зададено хоро, се определят 3-4 най-активни танцьори. На всеки от тях се залепя отличителна лепенка. Активността на танцьорите се определя според издръжливостта, правилното изпълнение на хореографията, техническото майсторство, чувството за такт и емоционалност на участниците.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.olympics4all.eu
investimento.adl@cm-vncerveira.pt
(+351) 251708020
Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira



IN COMMON SPORTS
2018-2020

ПЛУВАНЕ

Дисциплини:

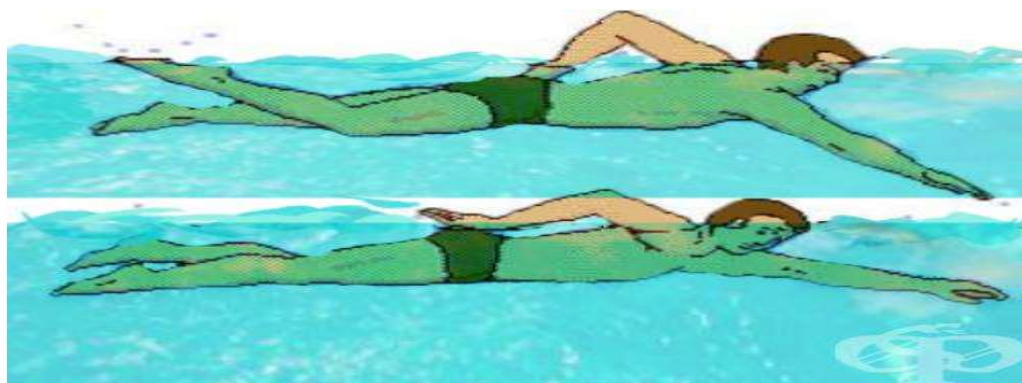
50 метра индивидуално

100 метра индивидуално

Състезанието се провежда в стил, избран от участника. Няма разделение на конкуренцията по пол. Рамката на състезанието се основава на ефективния брой участници и може да бъде променена. Участниците са разделени на серии по 4-ма. Първо минават 50м всички серии, след което минават 100м всички серии. Най-добрите от серия минават на финал.

Правила:

1. Всички дрехи на плувците трябва да съответстват на морала и да са подходящи за тях. Екипа не може да съдържа никакъв символ, считан за обиден. Банският не трябва да бъде прозрачен.
2. Състезателя започва след подаване на сигнал от съдията.
3. Времето спира да се засича след докосване на стената от плувца.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Concelho de Vila Nova de Cerveira



Escola Superior
de Desporto e Lazer



UNIVERSITY OF
THESSALY



www.olympics4all.eu
investimento.adl@cm-vncerveira.pt
(+351) 251708020

Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira



IN COMMON SPORTS
2018-2020

БАСКЕТБОЛ – АДАПТИРАН

Всеки отбор се състои от 4 играча, единият от които трябва да е жена. Всеки отбор може да влезе в игрището с минимум 3-ма състезатели. Всяка игра ще продължи за 3 третини от 4 минути. Времето за изпълнение е чисто, като хронометъра се спира при аномални ситуации (злополука, нараняване, прекъсване на игра и т.н.). Интервалът между третините ще бъде 2 минути.

Победа = 3 точки;

Равенство = 2 точки;

Поражение = 1 точка.

Размерите на полето за 3 × 3 турнира са половината на официалното поле за баскетбол. Правилата на играта са тези на FIBA, адаптирани към вида на играта 3 × 3:

Точкуване:

1. Всеки кош от игра, отбелязан от вътрешната страна на дъгата, носи 1 точка.
2. Всеки кош от игра, отбелязан от външната страна на дъгата, носи 2 точки.
3. Всеки сполучлив наказателен удар носи 1 точка.

Отбор губи срещата служебно, ако в определения начален час отборът не разполага с 3 състезатели на игрището, готови за игра. В случай на служебна победа резултатът се отбелязва.

Нарушения/Наказателни удари

1. Наказателното правило е в сила за отбор, след като той извърши 6 нарушения. Състезатели не се отстраняват за брой лични нарушения.
2. Нарушения, извършени при положение на стрелба в коша от вътрешната страна на дъгата, се наказват с присъждане на 1 наказателен удар, а нарушения, извършени при положение на стрелба в коша от външната страна на дъгата, се наказват с присъждане на 2 наказателни удара. 3. Нарушения, извършени при положение на стрелба в коша, последвани от отбелязване на кош, се наказват с присъждане на 1 допълнителен наказателен удар.

Как се играе с топката

1. След всеки сполучлив кош от игра или сполучлив последен наказателен удар (с изключение на тези, които са последвани от притежание на топката):

- Състезател от отбора, получил коша, подновява играта с дриблиране или подаване от мястото в игрището, намиращо се точно под коша (а не зад крайната линия) към място на игрището зад дъгата.

- Отборът в защита няма право да играе за топката в зоната на полукръга без връхлитане под коша.

2. След всеки несполучлив кош от игра или несполучлив последен наказателен удар (с изключение на тези, които са последвани от притежание на топката):



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Município de Vila Nova de Cerveira



Escola Superior
de Desporto e Lazer



UNIVERSITY OF
THESSALY



www.olympics4all.eu

investimento.adl@cm-vncerveira.pt

(+351) 251708020

Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira



IN COMMON SPORTS
2018-2020

- Ако отборът в нападение вземе борбата за отскочила топка, той има право да опита да отбележи кош, без да изкарва топката зад дъгата.

- Ако отборът в защита вземе борбата за отскочила топка, той трябва да изнесе топката зад дъгата (посредством дриблиране или подаване).

3. Ако отборът в защита открадне или блокира топката, той трябва да изнесе топката зад дъгата (посредством дриблиране или подаване).

4. Състезател се счита зад дъгата, когато не е стъпил с нито един от краката си от вътрешната страна на дъгата или върху дъгата. Играта може да завърши с равенство.

Реферът има окончателно решение по всяка нередност, която се случва в играта.

ФУТБОЛ - АДАптиРАН

Всеки отбор се състои от 1 вратар и 5 полеви играчи. Отбор може да влезе в полето с минимум 3-ма играчи. Времетраенето на срещите е 2 полувремена по 20 минути. Почивка между полувремената 5 минути.

Вкарване на топката в игра

1. Аут се изпълнява само от вратар с ръка;

2. Гол или автогол от аут не се зачита, ако топката не е докоснала друг състезател;

3. Страничните хвърляния /тъчове/ се изпълняват с крак /непряк свободен удар/ от линията, очертаваща края на игралното поле. При изпълнение на тъч, когато топката е поставена в игралното поле се назначава обратен тъч, т.е изпълнение на тъч от противниковия отбор;

4. Изпълнение на корнер(ъглов удар) - топката се поставя в ъгъла, който е най-близо до мястото, където топката е излязла от игра.

5. Свободни удари

5.(1). Пряк свободен удар

Реферът присъжда пряк свободен удар за:

- всички фалове на терена, с изключение на нарушенията, които се разглеждат като „наказания за дузпа“;

- След изпълнение на пряк свободен удар, ако топката влезе директно в противниковата врата, се отсъжда гол.

- След изпълнение на пряк свободен удар, ако топката влезе директно в собствената врата, се отсъжда ъглов удар в полза на противниковия отбор.

- След изпълнение на център, ако топката влезе в противниковата врата, се отсъжда гол.

- След изпълнение на странично хвърляне(тъч) , ако топката влезе директно в противниковата или собствена врата, не се отсъжда гол.

5.(2). Непряк свободен удар



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.olympics4all.eu
investimento.adl@cm-vncerveira.pt
(+351) 251708020
Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira



IN COMMON SPORTS
2018-2020

- Съдията показва, че свободният удар е непряк като вдигне ръката си над главата. Той трябва да задържи ръката си в това положение, докато не бъде изпълнен удара.

5.(3). При изпълнение на фаул противниковите състезатели трябва да са на не по-малко от 3 метра разстояние от топката.

5.(4). Преките/ непреките свободни удари, топката трябва да бъде неподвижна, когато се изпълнява ударът.

6. Дузпа

- ако вратарят държи топката в наказателното си поле по-дълго, отколкото е необходимо;
- ако вратарят улови топката с ръце, когато получи пас от свой съотборник;
- в следствие на нечестна игра пред зоната на вратата;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Município de Vila Nova de Cerveira



Escola Superior
de Desporto e Lazer



UNIVERSITY OF
THESSALY



www.olympics4all.eu
investimento.adl@cm-vncerveira.pt
(+351) 251708020
Praça do Município, 4920-284 Vila Nova de Cerveira