

**MINI ZAPASY – Regulamin rozgrywek Lubuskiej Olimpiady Młodzieży 2009/2010.
Dyscyplina pokazowa.**

1. Uczestnictwo: dziewczęta i chłopcy rocznik 1997 - 2000 - uczniowie jednej szkoły.
2. Weryfikacja do zawodów: imienne zgłoszenie do zawodów ze zgodą rodziców na udział w zawodach w mocowaniu, legitymacje szkolne, aktualne badania lekarskie wg. przepisów PZZ)
 - kategorie wiekowe:
 - dzieci starsze 1997-1998
 - dzieci młodsze 1999 -2000
3. Nie obowiązują kategorie wagowe- zawodnicy dobierani według wagi, w grupy 4-6 osobowe (w przypadku małej ilości zawodników o zbliżonej masie ciała grupy mogą być mniej liczne)
4. Zawody odbywają się w stylu wolnym (chłopcy i dziewczęta) oraz w stylu klasycznym(chłopcy)
 - Warunkiem uczestnictwa w zawodach w mocowaniu jest zaliczenie sprawdzianu sprawnościowo – technicznego przed zawodami. Sprawdzian zawiera podstawowe elementy techniki walki zapaśniczej i sprawności ogólnej.
 - przewroty łączone w przód i w tył
 - karuzela „mostowa”
 - rzut przez ramię (stójka)
 - powalenie w bok uchwytem za dwie ręce i półnelson (parter)
5. Czas walki 3x 1,30min i 30 sek. przerwy. Zwycięstwo w walce odnosi się przez:
 - położenie przeciwnika na łopatkę
 - uzyskanie 10 punktowej przewagi technicznej(punkty w rundach sumowane)
 - uzyskanie większej ilości punktów technicznych

W przypadku remisu obowiązuje dogrywka do pierwszego zdobytego punktu

Zapis walk:

- 5 -0 położenie na łopatkę
- 4-0 –przewaga techniczna, przeciwnik nie zdobywa punktów technicznych., walkower, dyskwalifikacja
- 4-1 – przewag techniczna, przeciwnik zdobywa punkty techniczne
- 3-0 - zwycięstwo na punkty, przeciwnik nie zdobywa punktów technicznych
- 3-1 - zwycięstwo na punkty, przeciwnik zdobywa punkty techniczne

6. Punktacja drużynowa:

Suma punktów zdobytych przez zawodników drużyny w klasyfikacji łącznej grupy starszej i grupy młodszej. Zawodnicy punktują wg. klucza: Im -5pkt ,IIm -3pkt, IIIm 1pkt. W przypadku grupy zawodników mniejszej niż 4 zawodników punktacja według klucza :Im-3pkt,IIm-2 pkt,IIIm-1pkt

7. Termin i miejsce zawodów:

20.05.2010r Żary. Sala sportowa KS Promień Żary ul. Zwycięzców

8. Program zawodów:

10.00 -10.30- waga zawodników

10.30-11.00 Sprawdzian sprawnościowo – techniczny

11-00 walki turniejowe do zakończenia. około 15.00 dekoracja zawodników

9. Zgłoszenie do zawodów:

Obowiązuje zgłoszenie szkoły do zawodów z podaniem imiennej listy startujących w terminie do 14.05.2010. Po tym terminie zawodnicy niezgłoszeni, nie będą mogli uczestniczyć w zawodach.

Zgłoszenia w formie listowej lub elektronicznej na adres:

UKS BOLKO ŻARY

Ul.Partyzantów 9

68-200 Żary

lub email; kolazapasy@wp.pl

**Sprawy regulaminowe – kontakt : kolazapasy@wp.pl lub 068 3632373 SP-8 Żary -
Dariusz Kołacz- 606944935**

**Sporządził:
Trener II kl.
Dariusz Kołacz**