

## ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### Klasy 7

Data: 22.05.2020 r. 1 i 2 godzina lekcyjna

### Temat 1 i 2: Główne zasady gry w Ringo

Drogi uczniu. Na dzisiejszej lekcji poznasz podstawowe zasady gry w Ringo. Dowiesz się kto wymyślił tą grę oraz ułożył zasady regulaminowe.

Proszę włączyć komputer i obejrzyj krótki filmik o grze w Ringo.

Oto link: <https://www.youtube.com/watch?v=gaQUFc1twBg>

### Ringo - główne zasady gry

1. Zwycięza zawodnik (drużyna) zdobywający jako pierwszy 15 punktów.
2. Punkt zdobywa się powodując upadek kółka na boisku przeciwnika, a traci dopuszczając do upadku kółka na własnym boisku lub popełniając błąd regulaminowy (niezależnie od tego, która strona serwuje).
3. W grze pojedynczej i trójkach rodzinnych serwuje strona wygrywająca losowanie. Ma ona prawo wyboru boiska. W pozostałych grach drużynowych walczy się dwoma kólkami, serwowanymi jednocześnie na sygnał sędziego.
4. Po każdym 5 punktach następuje kolejno zmiana serwujących. Po zdobyciu pierwszych 8 punktów przez jedną ze stron - następuje zmiana boisk.
5. Ustawienie zawodników jest dowolne, kółko można chwytać i rzucać także zza boiska, jednakże tylko ponad środkową linię boiska. Chwywanie kółka - dowolną dłonią, rzut - tylko dłonią chwytającą. Kółka schwytanego nie wolno przekładać, dotykać nim własnego ciała, partnera, ziemi lub siatki (linki ringo). Upuszczone kółko wolno chwytać ponownie 1 raz tą samą dłonią, partner ma prawo chwytu takiego kółka dowolną dłonią jeden raz.
6. Linie boczne liczą się jako boisko. Upadek kółka na linię środkową lub naruszenie jej na ziemi albo w powietrzu - powoduje utratę punktu.
7. Czas od schwywania kółka do rzutu nie jest ograniczony. Sędzia może jednak wprowadzić w danej akcji czas „5 SEKUND” liczonych od jego komendy.
8. Rzut rozpoczęty musi być zakończony bez przerw i bez zmiany kierunków (zwody są zabronione). Przy rzucie - co najmniej 1 stopa musi dotykać ziemi, a lot kółka musi być płaski, z rotacją wokół osi pionowej. Skręcenie płaszczyzny lotu kółka nie może przekraczać 45°. Kółko nie może koziołkować w locie.
9. Net w czasie gry jest rzutem ważnym. Serw z netem i upadkiem kółka na ważne pole gry 1 kółkiem, następny kolejno net jest stratą punktu. Serw z netem w grach na 2 kółka nie jest powtarzany i nie powoduje utraty punktu.

Postaraj się zapamiętać podstawowe przepisy gry w Ringo. Właściwą grę w Ringo przećwiczmy po twoim powrocie do szkoły.

**Dziękuję tobie za twoją współpracę**

**Do usłyszenia na kolejnych zajęciach**