

12

ZAWODNICZE ĆWICZENIA LEKKOATLETYCZNE I GRY

OPRACOWAŁO
DZIELNICOWE GRONO NAUCZ. SOKOLE.



Lwów 1922.

Nakładem Związku polsk. gimnast. Towarzystw sokolich
Dzielnicy Małopolskiej.

1. Zwyczajowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego 1. 4.

ZWIĄZEK POLSKICH GIMNASTYKÓW

V7:355434
K100 4339255

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065540

50735

ZAWODNICZE ĆWICZENIA LEKKOATLETYCZNE I GRY

OPRACOWAŁO
DZIELNICOWE GRONO NAUCZ. SOKOLE.

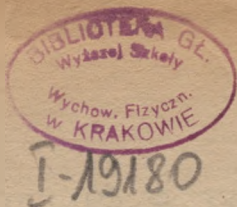


Lwów 1922.

Nakładem Związku polsk. gymnast. Towarzystw sokolich
Dzielnicy Małopolskiej.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego I. 4.

Towarzystwo Sokolich
DZIELNICOWA Drukarnia
LWÓW, ULICA LINDEGO I. 4.
WYDAWCA: ZWIĄZEK POLSKICH TOWARZYSTW SOKOLICH



Treść.

| | |
|--|----|
| I. Biegi krótkie | 3 |
| A) Bieg płaski | 3 |
| B) Bieg z płotkami na 1000 m | 5 |
| II. Biegi drużynowe na dłuższą metę | 6 |
| A) Bieg rozstawny na 1600 m | 6 |
| B) Bieg drużynowy na przełaj w terenie | 8 |
| III. Rzuty | 10 |
| A) Rzut dyskiem | 10 |
| B) Rzut oszczepem | 11 |
| C) Rzut granatem | 14 |
| D) Rzut kulą | 14 |
| IV. Skoki | 15 |
| A) Skok w dal z rozbiegiem | 15 |
| B) Skok w wyż z rozbiegiem | 16 |
| C) Skok w wyż o tyczce | 16 |
| V. Piłka graniczna | 17 |
| VI. Piłka koszykowa | 22 |
| VII. Palant | 27 |

Pluc. 1967 K 1409

796.3.06 + 496.42/43.06

I. Biegi krótkie.

Z biegów najtrudniejsze są biegi tzw. krótkie t. j. bieg z płótkami i bieg na 100 *m*. Wymagają one szczególniejszego przygotowania oraz specjalnych zdolności fizycznych zawodników.

Wymagany start niski (na strzał). Biegać należy krokiem długim, na palcach, ze zwracaniem stóp do środka i pochyleniem tułowia wprzód. Płotki w liczbie 10, wysokości 106 *cm*, a szerokości 120 *cm.*, należy ustawić na bieżni 110 *m* długiej w ten sposób, by pierwszy płotek oddalony był od linii startu o 13·72 *m*. — ostatni od linii mety o 14·02 *m*. — między zaś poszczególnymi płótkami pozostawał odstęp na 9·14 *m*.

Trening rozpoczynać od samego tylko startu, do którego następnie dodawać bieg początkowo na 30 do 40 *m*. poczem długość biegu zwiększać, a zarazem ćwiczyć (trenować) bieg trwały do 300 *m*. Przeskakiwanie płotków ćwiczyć krokiem skocznym t. j. z nogi na nogę bez zatrzymania się w biegu, wykonując między poszczególnymi płótkami 3 kroki.

A) Bieg płaski na 100 *m*.

Do biegu staje równocześnie 4 do 6 zawodników (zależnie od szerokości bieżni), którzy tworzą grupę. Zawody są jednak tylko jednostkowe i odbędą się wówczas, jeżeli zgłosi się przynajmniej jedna grupa. Wszyscy zawodnicy wykonują **przedbieg**, który decyduje o dopuszczeniu do **biegu rozstrzygającego**. Zależnie od ilości zgłoszonych grup i liczby torów na bieżni odnośny kie-

rownik zarządza, w jaki sposób ma się odbyć bieg rozstrzygający oraz czy tylko pierwsi z wszystkich grup, czy też i inni będą dopuszczeni do tego biegu.

Każdy biegacz danej grupy ma dla siebie własny tor, 125 *cm.* szeroki, oznaczony wyraźnymi linjami na bieżni 100 *m.* długiej, prostej i równej t. j. bez spadku większego nad $\frac{1}{2}\%$ (50 *cm.* na 100 *m.*). Wbieganie na cudzy tor pociąga za sobą karę wykluczenia z zawodów.

Linje startu i mety nakreślone na ziemi są dla wszystkich zawodników wspólne, nadto meta oznaczona jest dwoma chorągiewkami po obu bokach i poprzeczną taśmą zawieszoną w wysokości piersi.

Porządek biegów ustala kierownik, który dzieli zawodników na grupy, kieruje losowaniem miejsc oraz kontroluje urządzenie bieżni i daje znak starterowi, skoro wszystko do biegu przygotowane. Starszy sędzia wybrany z grona 5 sędziów rozdziela czynności sędziowskie t. j. ustawia startera i 3 sędziów mierzących czas przy mecie, kontroluje ich czynności i w razie nierówności oceny ustala wyniki.

Starter daje sygnał do rozpoczęcia biegu w ten sposób, że stojąc poza linią startu, bokiem do niej, powołuje biegaczy spokojnem i wyraźnem wezwaniem „na miejsca“, — a gdy ci przybiorą postawę startową, zapytuje „gotowi?“, podnosi broń w górę i wyzyskując odpowiedni moment oddaje strzał, bącząc pilnie na to, czy który z biegaczy nie wybiegł przed linię startową przed strzałem. W wypadku, gdy jeden lub więcej zawodników wybiegnie przedwcześnie, starter przerywa bieg gwizdkiem, karze winnych napomnieniem i po 3 minutach zarządza start na nowo.

Gdyby tensam biegacz popełnił błąd przy starcie powtórnie, starter wyklucza go z zawodów.

Sędziowie mierzą czas najlepszego biegacza t. j. od ukazania się dymku z lufy broni do przerwania taśmy, które to momenty muszą bacznie obserwować.

Zwycięzcą jest ten zawodnik, który w biegu rozstrzygającym uzyskał najlepszy czas.

B) Bieg z płotkami na 100 m.

Kierownictwo, sposób przeprowadzenia i ocena — takie same, jak przy biegu płaskim na 100 m.

Dla każdego zawodnika ustawia się osobne płotki, których wymiary i sposób rozstawienia opisano pod I A). W razie równości najlepszych wyników zwycięzcą jest ten zawodnik, który przewrócił najmniejszą ilość płotków.

II. Biegi drużynowe na dłuższą metę.

A) Bieg rozstawny na 1600 m.

Do biegu stają drużyny, złożone z 4 zawodników, z których każdy przebiega 400 m, podając następnemu t. zw. sztafetę t. j. pałeczkę drewnianą, okrągłą, długości 30 cm. a grubości w przekroju $3\frac{1}{2}$ cm.

Zawodnicy tejsamej drużyny mają na sobie prócz numerów, otrzymanych od kierownictwa, jednakową szarfę, dla każdej drużyny innej barwy.

Ze względu na trudności związane z budową tak długiej bieżni, posługuje się zazwyczaj bieżnią krótszą (n. p. 400 m) elipsowatą, o łagodnych (nie mniej jak 27 m. w promieniu) krzywiznach, — a wymaganą długość bieżni uzyskuje się przez kilkakrotne jej okrążanie.

Na tej elipsowatej bieżni kreśli się równoległymi linjami toru oddzielne dla każdego biegacza (125 cm.) i wymierza się ich długość począwszy od wspólnej dla wszystkich zawodników mety. Długość toru mierzy się w oddaleniu 30 cm. od wewnętrznej jego granicy. Liczba torów zależy od szerokości bieżni.

Ponieważ okrążenia elipsy w miarę ich oddalenia od środka są coraz dłuższe, odmierza się oddzielnie na każdym torze cztery 400 metrowe długości i oznacza się je poprzecznymi linjami, które na każdym torze wypadną na innym miejscu. Skutkiem tego i linje startu, oddalone od wspólnej mety o 1600 m. nie będą wspólne ale oddzielne dla każdego toru. Metę oznacza się jak pod I. A).

Kierownik zarządza, ile drużyn staje równocześnie do biegu, ustala grupy, kieruje losowaniem torów i decyduje, w jaki sposób ma być przeprowadzony bieg rozstrzygający. W jakim porządku biegają zawodnicy z danej drużyny, rozstrzygają sami między sobą.

Zawodnicy rozpoczynający bieg ustawiają się ze sztafetami (najlepiej w lewej ręce) na liniach startowych, następni zaś t. j. drudzy, trzeci i czwarcy biegacze w odaleniu 10 m. przed wyznaczonymi im co 400 m. granicami.

Start dla rozpoczynających bieg odbywa się tak samo, jak przy biegu na 100 m. z tem, że starter zajmuje miejsce z tyłu, poza wszystkimi startującymi, przy których stojący sędziowie kontrolują wykonanie startu a w razie przekroczenia przepisów wymierzają kary jak pod I. A).

Po prawidłowym starcie i przebiegnięciu 400 m. biegacz podaje sztafetę następnemu i usuwa się z bieżni. Tosamo czynią następni a ostatni przybiega do mety ze sztafetą.

Sposób podawania i odbierania sztafety dowolny ale ta czynność musi się odbyć na przestrzeni 20 metrów t. j. 10 m. przed i 10 m. poza granicą, która to przestrzeń oznaczona jest widocznymi linjami — a którą odbierający przebiega wraz z podającym.

Na ten moment należy zwracać szczególniejszą uwagę, gdyż sprawne podawanie i odbieranie sztafety decyduje zazwyczaj o zwycięstwie.

Najdogodniejsze jest podawanie lewą ręką a odbieranie prawą a następnie w czasie biegu przenoszenie do lewej.

Sędziowie, którzy kontrolowali start, uważają następnie na prawidłowe podawanie sztafety a w razie przekroczenia przepisów dyskwalifikują drużynę.

Przy mecie dwaj sędziowie wraz ze starszym sędzią mierzą czas zawodnika, który pierwszy przerwał taśmę.

B) Bieg drużynowy na przełaj, w terenie.

Do biegu tego stają drużyny złożone z 4 zawodników. Zawodnicy mają numery i szarfy jak pod II. A). Wszystkie drużyny startują równocześnie. Start jak pod I. A).

Kierownik przeprowadza losowanie miejsc poszczególnych drużyn od lewego do prawego skrzydła szeregu, w którym ustawiają się wszyscy zawodnicy; miejsca poszczególnych zawodników w danej drużynie ustala dowolnie każda drużyna dla siebie. Bieżnię, odpowiedniej szerokości dostosowanej do ilości zgłoszonych drużyn, wytycza się chorągiewkami w terenie, wyzyskując celowo jego konfigurację. W stosownym punkcie bieżni oznacza się punkt zwrotny, — a mniejwięcej w temsamem miejscu, gdzie nakreślona jest linja startu, oznacza się metę jak pod I. A).

Tor dla wszystkich zawodników wspólny. Ze względu na to nie wolno biegaczom wzajemnie zabiegać sobie drogi lub w inny sposób przeszkadzać w biegu. Jeżeli jakiś zawodnik wyprzedzi drugiego, to wolno mu biec przed nim dopiero wówczas, gdy go wyprzedzi co najmniej o 3 m.

Sędziowie torowi (o ile możności konno) kontrolują bieg na całej przestrzeni.

Na mecie zapisują sędziowie pod kierownictwem starszego sędziego porządek t. j. kolejność przybywania zawodników do mety bez względu na ich przynależność do drużyn. Każdy zawodnik zdobywa tyle punktów, ile wykazuje liczba porządkowa jego przybycia do mety.

Wyniki oblicza się każdej drużynie, sumując punkty trzech jej najlepszych biegaczy; czwarty bowiem biegnie tylko dla tego, by w razie odstąpienia, wykluczenia lub wypadku jednego z zawodników drużyna nie została zdekompletowana.

Ocenia się wyniki tylko tych drużyn, które przyszły do mety w komplecie t. j. których trzech biegacze wykonali cały bieg.

Zwycięża drużyna, która uzyskała najmniejszą ilość punktów.

Jeśli dwie lub więcej drużyn uzyska równą ilość punktów, to o pierwszeństwie rozstrzyga następujące dalsze obliczenie:

Biorąc pod uwagę tylko drużyny z najmniejszą a równą ilością punktów a nie uwzględniając wcale zawodników z pozostałych innych drużyn, oblicza się zawodnikom z drużyn najlepszych punkty na nowo w ten sposób, że każdemu z nich liczy się tyle punktów, jakie miejsce uzyskał wśród przeznaczonych do rozstrzygnięcia. Najmniejsza suma punktów rozstrzyga o zwycięstwie.

Przykład: zawodniczące drużyny A, B, C, D, E, F, uzyskały następujące punkty

| | A. | B. | C. | D. | E. | F. |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 1 biegacz | 3 | 1 | 5 | 7 | 6 | 2 |
| 2 " | 9 | 4 | 12 | 14 | 10 | 8 |
| 3 " | 11 | 18 | 16 | 17 | 15 | 13 |
| Suma | 23 | 23 | 33 | 38 | 31 | 23 |

Drużyna zatem A, B i F ubiegają się o pierwszeństwo, a zatem ich biegaczom liczy się punkty na nowo:

| | A. | B. | F. |
|-----------|----|----|----|
| 1 biegacz | 3 | 1 | 2 |
| 2 " | 6 | 4 | 5 |
| 2 " | 7 | 9 | 8 |
| Suma | 16 | 14 | 15 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---------|---------|---|---|------|----|-------|---|
| 1-szy przybył | 1 | biegacz | drużyny | B | a | więc | ma | punkt | 1 |
| 2-gi | " | 1 | " | " | F | " | " | " | 2 |
| 3-ci | " | 1 | " | " | A | " | " | " | 3 |
| 4-ty | " | 2 | " | " | B | " | " | " | 4 |
| 5-ty | " | 2 | " | " | F | " | " | " | 5 |
| 6-ty | " | 2 | " | " | A | " | " | " | 6 |
| 7-my | " | 3 | " | " | A | " | " | " | 7 |
| 8-my | " | 3 | " | " | F | " | " | " | 8 |
| 9-ty | " | 3 | " | " | B | " | " | " | 9 |

Pierwszeństwo uzyskuje drużyna B, gdyż ma punktów 14. Gdyby przypadkowo przy tem obliczeniu znowu wypadły równe wyniki, to zwycięża drużyna, której członkowie w tem obliczeniu mają najmniejszą różnicę między najniższą a najwyższą liczbą, przez nich uzyskaną.

Jeżeli zaś i w tym wypadku okazałyby się równe wyniki, pierwszeństwo przyznaje się tej drużynie, której najlepszy biegacz ma najmniejszą liczbę punktów. Dalszą wprost nieprzypuszczalną rozgrywką może być losowanie.

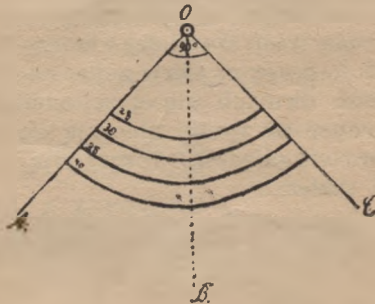
Jeżeli dwu lub więcej zawodników z różnych drużyn przybywa do mety równocześnie, otrzymują oni tę samą liczbę porządkową (jednakową ilość punktów), co nie wpływa na liczbę następnego biegacza, któremu przyznaje się tyle punktów, ileby otrzymał, gdyby przed nim przybył do mety jeden tylko a nie kilku zawodników.

Jeżeli zaś równocześnie przybiegający zawodnicy należą do tejsamej drużyny, oblicza się im punkty tak, jak gdyby przybywali jeden po drugim.

III. Rzuty.

A) Rzut dyskiem.

Dysk przepisowy, drewniany z obwódką żelazną, 22 mm. szeroką; ciężar 2 kgr., średnica 22 cm., grubość w środku 45 mm. Boisko do rzutów wyznacza się następująco (patrz rycina): zakreśla się koło o średnicy



250 cm. linją 3 cm szeroką, kierunek rzutów oznacza się linją prostą ($O B$) a dla kontrolowania skośnych rzutów wykreśla się wycinek koła ($A O C$) o rozwartości 90° dwoma granicami bocznymi ($A O$ i $O C$); dla łatwiejszego zaś mierzenia długości rzutów zakreśla się na polu wycinka między granicami łuki o promieniu 25, 30, 35 i 40 m.

Rzuca się z koła, dowolną ręką, zamachem lub bez.

Długość mierzy się taśmą stalową od pierwszego znaku t. j. od miejsca, gdzie dysk dotknął po raz pierwszy ziemi, do zewnętrznej krawędzi obwodu koła w kierunku ku środkowi koła.

W czasie rzutu nie wolno zawodnikowi dotknąć ziemi poza obwodem koła żadną częścią ciała.

Rzut jest ważny, jeżeli dysk dotknie po raz pierwszy ziemi na polu wycinka, między granicami bocznymi; jeżeli zaś dysk upadnie poza granicami, nie mierzy się go a wynik oznacza się zerem.

W razie większej ilości zgłoszeń dzieli się zawodników na grupy najwyżej do 20 zawodników. Zawodnicy jednej grupy rzucają kolejno po sobie, według porządkowych numerów otrzymanych od kierownictwa, — a kolej tę powtarza się trzy razy.

Najlepszy z trzech rzutów liczy się jako wynik poszczególnego zawodnika; do rozstrzygających zaś rzutów dopuszczeni będą trzej zawodnicy, którzy bez względu na przynależność do grupy uzyskają najlepsze wyniki. W razie równości rzutów dwu lub więcej zawodników, którzy ze względu na najlepsze wyniki ubiegają się o dopuszczenie do rzutów rozstrzygających, rozgrywają oni pierwszeństwo jednym rzutem.

Trzej dopuszczeni do rozstrzygnięcia rzucają kolejno 3 razy a zwycięża ten, który osiągnął najdalszy rzut, czyto w trzech pierwszych, czy też w trzech rozstrzygających rzutach (finale).

Jeden z sędziów kontroluje wykonanie rzutu a dwu innych mierzy dal rzutu. Celem ułatwienia pomiarów oraz lepszej orientacji używa się małych chorągiewek dla każdego zawodnika innej barwy, które zatyka się w tych miejscach, gdzie dysk spadł na ziemię; każdy zawodnik ma na ramieniu opaskę tejsamej barwy, co przeznaczone dla niego chorągiewki.

B) Rzut oszczepem.

Oszczep bez pętli, wagi 800 gr. długości 260 do 280 *cm.* owinięty jest na przestrzeni 16 *cm* w środku ciężkości sznurkiem dla pewniejszego ujęcia w rękę.

Boisko wyznacza się następująco: (patrz rycina) linja prosta (AB) 30 m. długa oznacza granicę wyrzutu; z obu jej punktów końcowych wykreśla się w kierunku rzutu prostopadłe do niej granice boczne (AC i BD).

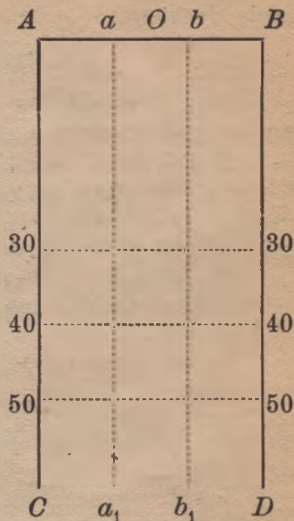
Celem ułatwienia mierzenia i orientacji kreśli się na polu rzutów ($ACDB$) trzy linje poprzeczne, równoległe do granicy wyrzutu a oddalone od niej o 30, 40 i 50 m. — oraz dwie linje podłużne (aa_1 i bb_1) równoległe do granic bocznych a oddalone od nich o 10 m.

W punktach narożnych pola rzutów (A, B, C, D) zatyka się chorągiewki, a w punktach przecięcia się linii poprzecznych z granicami bocznymi ustawia się tabliczki z odnośnemi liczbami.

Rzut wykonuje się dowolną ręką, z dowolnym rozbiegiem, z poza środka (O) granicy wyrzutu, której w czasie rzutu nie wolno przekraczać. Rzut, podczas którego zawodnik bez własnej winy doznał przeszkody należy powtórzyć.

Rzut uważa się za ważny, jeżeli oszczep spadając na ziemię dotknie jej ostrzem (końcem grotu) na polu rzutów między granicami bocznymi; jeżeli zaś oszczep upadnie poza granice boczne, rzutu nie mierzy się a wynik oznacza się zerem.

Rzut ważny mierzy się taśmą stalową od miejsca uderzenia ostrza o ziemię prostopadłe do granicy wyrzutu.



Warunki i sposób rozegrania zawodów jak przy rzucie dyskiem.

C) Rzut granatem.

Granat trzonkowy (ćwiczebny wojskowy), wagi 800 gr. Rzuca się dowolną ręką; w czasie rzutu granicy wyrzutu nie wolno przekraczać. Tor rzutu najkorzystniejszy płaski. Rzut wykonywuje się wyprostowanym ramieniem, przy współpracy mięśni tułowia i nóg, z postawy wypadnej w tył — do post. „padnij“.

Wyznaczenie boiska i sposób przeprowadzania zawodów oraz nagroda, jak przy rzucie oszczepem.

D) Rzut kulą.

Kula żelazna, wagi 7·258 kg. ma być wypchnięta wprzód z ugiętego ramienia przy wybitnej współpracy mięśni tułowia a po części i nóg.

Boisko wyznacza się jak przy rzucie dyskiem z tem, że koło ma średnicę 213 *cm.* a łuki na polu rzutów zakreśla się w odległości 10, 11, 12, 13 i 14 *m.* od zewnętrznej krawędzi obwodu koła.

Przeprowadzenie zawodów jak przy rzucie dyskiem.

IV. Skoki.

A) Skok w dal z rozbiegiem.

Rozbieg dowolny. Odbicie dowolną nogą, lecz na wyznaczonej linii odbicia, którą stanowi wkopany w ziemię belek 1 m. długi, 20 cm. szeroki, biało pomalowany.

Skok policzalny jest wówczas, gdy zawodnik dotknie nogą linii odbicia, choćby następnie skoku nie wykonał. Również policzalny jest skok, jeżeli zawodnik odbił się przed linią odbicia w kierunku doskoku. W obu powyższych wypadkach wynik oznacza się zerem.

Celem natrafienia przy odbijaniu się na właściwą (dowolnie obraną) nogę wolno zawodnikowi oznaczyć sobie na bieżni orjentacyjny punkt jakimś widocznym przedmiotem n. p. chusteczką, chorągiewką itp., według którego podczas rozbiegu kontroluje swe kroki.

Doskok wykonuje się na piasek lub miękko skopaną ziemię w równej wysokości z linią odbicia.

Długość skoku mierzy się linią prostopadłą od najbliższego znaku, uczynionego przez skaczącego jakąkolwiek częścią ciała, do krawędzi belka od strony doskoku ewentualnie jego przedłużenia. Wynik oznacza się w metrach.

W miarę ilości zawodników, dzieli się ich na grupy, których członkowie wykonują kolejno skoki w oznaczonym przez kierownika porządku. Zawodnik wykonuje 3 skoki, z których najlepszy policza mu się jako wynik.

Trzej najlepsi zawodnicy bez względu na przynależność do grup skaczą jeszcze 3 razy. Zwycięża zawo-

dnik, który osiągnął najdalszy skok, czy to w poprzecznych czy to w rozstrzygających skokach.

B) Skok w wyż z rozbiegiem.

Rozbieg, odbicie i sposób wykonania skoku dowolny. Zabroniony jedynie skok lotny i tygrysi.

Skacze się przez poprzeczkę drewnianą umieszczoną na kółkach zatkniętych w stojaki ustawione w odległości 2 do 3 m. od siebie.

Skoki rozpoczyna się od wysokości 130 cm. a poprzeczkę podnosi się o 5 cm. Przez każdą wysokość wolno skakać 3 razy. Wynik oznacza się w metrach.

Trzy bezpośrednio po sobie następujące rozbiegi bez strącenia nawet poprzeczki uznaje się za jeden nieudały skok.

Skok uważa się za udany, jeśli poprzeczka spadnie dopiero wówczas, gdy zawodnik stoi już na ziemi. Podział na grupy i przeprowadzenie rozgrywki jak przy skoku w dal.

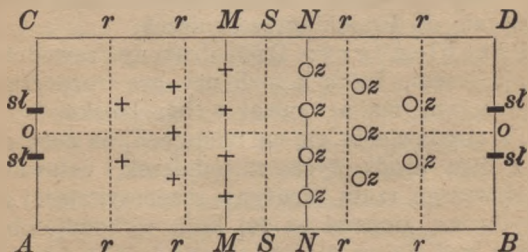
C) Skok w wyż o tyczce.

Tyczka bambusowa, z ostrzem lub bez, 4 m. długa. W czasie skoku przechwyty rąk wzbroniony. Tyczkę należy odrzucać. Stojaki ustawia się w odległości 3 do 4 m. Sposób przeprowadzenia zawodów jak przy skoku w wyż-



V. Piłka graniczna.

Liczba grających: 9 zawodniczek jako jedna drużyna.



Boisko: (patrz rycina). Prostokąt $ABCD$ długości 60 m . szerokości 25 m . podzielony linią środkową SS na dwie połowy. W odległości 5 m od linii środkowej oznacza się po jej obydwu stronach linie pierwszego rzutu MM i NN . Oś podłużna boiska oznaczona OO . W środku krótszych boków boiska ustawia się dwie bramki ze słupków 3 m . wysokich ustawionych w odległości 7 m . od siebie bez poprzeczki. Linie rzutu oznaczone $rr\ rr\ rr$. — ustawienie zawodniczek $z\ z$.

Przybory: Piłka dęta (nożna) Nr. 5; nadto 10 chorągiewek (1'5) do oznaczenia boiska i 4 słupki bramkowe 3 m wysokie.

Ustawienie: Drużyna złożona z 9 zawodniczek ustawia się na swojej połowie boiska, frontem do linii środkowej, w trzech szeregach, w szachownicę. Pierwszy szereg tworzą 4 zawodniczki stojące na linii pierwszego rzutu, za nimi w odległości około 5 m staje drugi szereg

złożony z 3 zawodniczek a za temi w takiej samej odległości ostatni szereg z 2 zawodniczek. (Patrz rycina z, z, z).

Cel gry: Każda drużyna stara się w oznaczonym czasie zdobyć jak najwięcej bramek przeciwnej drużyny a obronić przed zdobyciem własną bramkę. Bramkę zdobywa się przez przerzucenie piłki między słupkami ewentualnie ich przedłużeniami w górę tak, by poza bramką dotknęła ziemi. Cel ten osiąga się przez sprawne chwytanie i celne a dalekie rzuty, czego następstwem jest zbliżanie się do bramki przeciwniczek.

Przebieg gry: Dwie drużyny zawodnicze rozstrzygają losem, która z nich ma grę rozpocząć; drużyna przeciwna ma natomiast wybór boiska.

Po rozstawieniu się na miejscach, na znak sędziego, jedna z dwu środkowych zawodniczek, ustawionych na linii pierwszego rzutu drużyny rozpoczynającej grę, stojąc obydwooma stopami na tej linii, wykonuje obydwooma rękami z nad głowy rzut w stronę boiska drużyny przeciwnej. Jeżeli piłka przeszła w powietrzu poza linię środkową, weszła w grę i temsamem gra się rozpoczęła. Jeśli zaś piłka upadła na ziemię przed linią środkową, należy rzut powtórzyć. Jeśli piłka przeszła w powietrzu przez linię środkową, drużyna przeciwna stara się nie dopuścić jej wgląd swego boiska przez schwytnie jej z powietrza lub zatrzymanie na ziemi jak najbliżej linii środkowej.

Korzystniejszym jest schwytnie piłki z powietrza, gdyż wówczas zawodniczka, która piłkę schwyciła ma prawo z tego miejsca, w którym piłkę schwyciła, wykonać w kierunku bramki przeciwnej drużyny 3 duże kroki a następnie rzut, skutkiem czego zbliża się do bramki przeciwniczek.

Jeśli zaś piłka nie została schwytana lecz upadła na ziemię, to najbliżej stojąca zawodniczka stara się ją zatrzymać, by nie dopuścić do potoczenia się jej wgląd własnego boiska, poczem podnosi ją i wykonuje rzut

z tego miejsca, w którym piłka znajdowała się choćby tylko w powietrzu najdalej w głębi boiska t. j. najbliższej własnej bramki. Wobec tego wszelkie odbijanie piłki ku przodowi jest bezcelowe.

Po schwytaniu piłki ewentualnie podniesieniu jej z ziemi rzut nie musi być koniecznie wykonany z miejsca chwytu lub podniesienia piłki, lecz zawodniczka może piłkę przenieść po linii rzutu t. j. równoległej do linii pierwszego rzutu na środek boiska t. j. na punkt, gdzie ta linja przecina się z podłużną osią boiska i stamtąd wykonać 3 kroki ewentualnie rzut. Podobnie postępuje drużyna druga a gra toczy się dalej w ten sposób, że obie drużyny chwytają i rzucają piłkę kolejno ku sobie oraz posuwają się naprzód ku bramce przeciwnej lub cofają się wstecz ku swojej. Drużyna, która lepiej chwytła i rzuca, zbliża się ku bramce przeciwniczek a znalazłszy się na odległości jednego rzutu od bramki przeciwnej przerzuca przez nią piłkę. Jeżeli piłka poza bramką dotknie ziemi, bramka jest zdobyta a drużyna zwycięska uzyskuje jeden punkt. Poczem rozpoczyna się gra na nowo. Zaczyna drużyna, która poprzednią grę przegrała.

Zawodniczki nie są stale przywiązane do swych miejsc lecz mogą swobodnie się poruszać w granicach boiska nawet przekraczać własną linię bramkową celem obrony bramki t. j. celem niedopuszczenia piłki przerzuczonej przez bramkę do upadku na ziemię lecz schwytania jej i odrzucenia.

Prawidła gry: 1. Piłkę rzuca się z miejsca, w którym została schwytana lub w którym znajdowała się najgłębiej choćby tylko w powietrzu na własnym boisku t. j. najbliższej własnej bramki, ewentualnie ze środka linii rzutu przechodzącej przez ten punkt.

2. Rzut wykonuje ta zawodniczka, która piłkę schwyciła lub podniosła; podawanie współgrającej wykluczone.

3. Pierwszy rzut wykonuje się z ponad głowy, stojąc obydwoma stopami na linii pierwszego rzutu, przy czem nie wolno stóp odrywać od ziemi; wszystkie inne rzuty dowolnym sposobem. Najkorzystniejszy jest rzut łukiem ponad głowy grających ku bramce przeciwniczek.

4. Jeżeli po rzucie piłka w powietrzu przeszła przez granice boczne, rzut jest nieważny i należy go powtórzyć.

5. Jeżeli w czasie gry piłka potoczy się poza boczne granice, temsamem wychodzi z gry i wówczas wnosi się ją na środek boiska po linii rzutu przechodzącej przez ten punkt, przez który granicę przeszła. Jeżeli zaś piłka zostanie wyrzucona przez drużynę atakującą poza granicę bramkową ale nie przez bramkę lecz obok niej, wówczas wyszła z gry a drużyna broniąca wykonuje rzut z tego punktu granicy bramkowej, przez który piłka wyszła.

6. Podczas chwytania lub zatrzymywania piłki nie wolno jej odbijać wprzód ani rękami ani nogami, co pozatem jest bezcelowe.

7. Nie wolno przeciwniczkom przeszkadzać w czasie chwytów, rzutów lub podczas posuwania się wprzód i wstecz.

8. Piłki rzuconej przez jedną z zawodniczek nie wolno innym współgrającym z tej samej drużyny dotykać tak długo, póki nie dotknie jej któraś z przeciwniczek.

9. Jeżeli zawodniczka drużyny atakującej schwyci odrzuconą z poza bramki piłkę tak blisko bramki, że po wykonaniu 3 kroków znalazłaby się poza bramką, wówczas wolno jej przejść przez bramkę z piłką i w ten sposób zdobyć punkt a dla zaznaczenia tego rzucić piłkę o ziemię. W innych wypadkach przeciwnej granicy bramkowej nie wolno przekraczać.

10. Za przekroczenie jednego z powyższych prawideł drużyna przeciwna ma prawo do wykonaniu rzutu wolnego, na czem zyskuje 3 kroki; rzut ten bowiem następuje po poprzednim wykonaniu 3 kroków z miejsca poprzedniego własnego rzutu. Jeżeli z powodu błędu po-

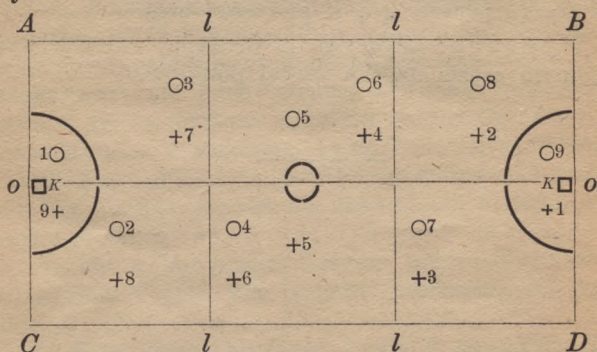
pełnionego przez drużynę broniącą drużyna atakująca uzyska rzut wolny wówczas, gdy rzut poprzedni wykonała z miejsca oddalonego o 3 kroki lub bliżej od bramki, temsamem uzyskuje punkt i nie ma obowiązku wykonywać tych 3 kroków, którymi przeszłaby przez bramkę.

Czas gry: gra zawodnicza trwa 33 minut i dzieli się na dwie części (15 + 15) z trzyminutową przerwą w połowie gry. Po przerwie drużyny zmieniają stanowiska na boisku a grę rozpoczyna drużyna przeciwna tej, która rozpoczęła grę w pierwszej części.

Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w wyżej oznaczonym czasie uzyska więcej punktów.

VI. Piłka koszykowa.

Liczba grających: 9 zawodniczek jako jedna drużyna.



Boisko: (patrz rycina). Prostokąt $ABCD$ o długości 36 m . a szerokości 18 m . podzielony dwoma poprzecznymi linjami (l, l) na 3 równe pola t. j. jedno środkowe i dwa boczne. Oś podłużna boiska (O, O), przepoławia te pola na półpola prawe i lewe. Rozróżnianie prawych i lewych półpól jest dla obu drużyn inne, gdyż oznacza się je ze stanowiska zawodniczki stojącej przy własnym koszyku twarzą ku środkowi boiska. Półpole prawe będzie zatem dla drużyny przeciwnej lewym. Koszyki (K, K) ustawia się w środku krótszych boków prostokąta zwanych granicami koszykowymi. Przy granicach koszykowych kreśli się półkola o promieniu 5 m jako pola koszykowe. W środku boiska oznacza się koło o średnicy 1 m .

Przybory: Piłka dęta (nożna) Nr. 5. nadto 8 choraągiewek (1·5 m.) do oznaczenia boiska i 2 słupki koszykowe 3 m wysokie. Na słupkach umieszcza się ściankę z deszczulek wielkości 1 metra kwadratowego. (1×1) a u spodu ścianki przymocowuje się koszyk t. j. obręcz o średnicy 40 cm z zawieszoną siatką bez dna.

Ustawienie: Na początku gry oraz przy każdorazowym jej rozpoczynaniu ustawiają się zawodniczki (patrz rycina) w następujący sposób:

1. Obrona (*o*) staje na własnym polu koszykowym po lewej stronie własnego koszyka (patrzac ku środkowi boiska), o 2 m od granicy koszykowej.

2. Pomoc obrony (*po*) na środku prawego półpola bocznego o 3 m. od osi podłużnej.

3. Łącznik drugi obrony (*ło 2*) na lewym półpolu bocznem 6 m. od osi podłużnej a 2 m. od linii poprzecznej.

4. Łącznik pierwszy obrony (*ło 1*) na prawem półpolu środkowem o 3 m. od osi podłużnej a 2 m. od linii poprzecznej.

5. Środek (*ś*) w środku lewego półpola środkowego o 3 m. od środka.

6. Łącznik pierwszy ataku (*ła 1*) na lewym półpolu środkowem o 6 m. od osi podłużnej a 2 m. od linii poprzecznej.

7. Łącznik drugi ataku (*ła 2*) na prawem półpolu bocznem o 3 m. od osi środkowej a 2 m. od linii poprzecznej.

8. Pomoc ataku (*pa*) w środku lewego półpola o 6 m. od linii środkowej.

9. Atak (*a*) na cudzem polu koszykowym po lewej stronie koszyka o 2 m. od granicy koszykowej.

Cel gry: zdobyć w oznaczonym czasie jak najwięcej koszyków drużyny przeciwnej a obronić swój własny. Cel ten osiąga się przez sprawne chwyty i rzucanie piłki własnym współgrającym w ten sposób,

by ta dostała się na obce pole koszykowe do rąk własnego ataku, który zręcznym rzutem wrzuca ją do cudzego koszyka.

Przebieg gry: Dwie zawodnicze drużyny rozstrzygają losem, która z nich ma prawo wyboru koszyka a następnie zawodniczki, rozdzielwszy między siebie role, ustawiają się na odpowiednich miejscach.

Grę rozpoczyna sędzia w ten sposób, że stojąc tuż poza obwodem koła pomiędzy dwoma przeciwniczkami, rzuca piłkę o ziemię w środek koła. Po skozłowaniu piłki obie środkowe zawodniczki starają się ją uchwycić a gdy jednej z nich to się uda, rzuca ją szybko swej współgrającej w kierunku przeciwnego koszyka w tym celu, by za pośrednictwem własnych łączników i pomocy ataku przeprowadzić piłkę do rąk ataku, którego zadaniem jest otrzymaną piłkę wrzucić do cudzego koszyka. W skutecznieniu tego planu jedna drużyna stara się drugiej przeszkadzać dozwolonymi sposobami t. j. piłkę schwycić i rzucić za pośrednictwem własnych współgrających do rąk własnego ataku a w następstwie tego zdobyć cudzy koszyk. W czasie więc gry piłka przechodzi z rąk do rąk od jednej drużyny do drugiej tak długo, aż wreszcie jednej z atakujących uda się wrzucić ją do koszyka i zdobyć w ten sposób punkt. Poczem rozpoczyna się grę na nowo z koła środkowego.

Prawidła gry: 1. Podczas rozpoczynania gry wszystkie zawodniczki muszą stać na własnych miejscach, a środkowym nie wolno tak długo przekroczyć obwodu koła środkowego, póki piłka rzucona przez sędziego nie skozłuje.

2. Jeżeli obie przeciwniczki chwycą piłkę równocześnie, rzut o ziemię należy powtórzyć.

3. W czasie gry nie są zawodniczki stale przywiązane do swych miejsc, lecz mogą swobodnie poruszać się t. j. grać na dwu sąsiednich polach z wyjątkiem środków, które grają tylko na polu środkowym i pomocy

ataku i obrony, którym nie wolno opuszczać swoich pól bocznych. Natomiast obydwaj łączniki pomocy i ataku grają na polu środkowym i swoim polu bocznym z tem zastrzeżeniem, że atak może wrzucać piłkę do koszyka jedynie z pola koszykowego.

4. Na polu koszykowym wolno grać jedynie odnośnemu atakowi i obronie; wszystkim innym zawodniczkom nie wolno przekraczać granic pola koszykowego.

5. Do koszyka wrzuca piłkę jedynie atak.

Wrzucenie piłki przez inną zawodniczkę jest nieważne.

6. Piłkę wolno rzucać i odbijać jedną lub obydwoma rękami; nie wolno jej jednak podawać z rąk do rąk. Za podawanie uważa się takie przejście piłki od jednej do drugiej zawodniczki, gdy te znajdują się bliżej siebie jak w odległości 1 m.

7. Nie wolno piłki nosić t. j. chodzić lub biegać z piłką w ręku ale należy ją rzucać z tego miejsca, w którym została schwytana lub podjęta z ziemi.

8. Nie wolno piłki wydierać ani wybijać z rąk przeciwniczek. Również wzbronione jest kopanie piłki i rzucanie jej o ziemię.

9. Przeciwniczek nie wolno potrącać, popychać, ani podstawiać im nóg.

10. Nie wolno piłki zatrzymywać dłużej, jak 3 sekundy, lecz należy ją rzucić natychmiast po schwytaniu lub podjęciu z ziemi.

11. Jeżeli piłka rzucona do koszyka nie wpadnie do niego, lecz odbije się od ścianki lub obręcza, jest dalej w grze i jeżeli schwyci ją atak, może powtórnie rzucać do koszyka, jeżeli zaś obrona, może ją rzucić swej współgrającej.

12. Piłki nie musi się rzucać bezpośrednio do sąsiadki, lecz można ją skierować do innej współgrającej, o ile tego wymaga sytuacja gry. Rzuty jednak dalekie,

zatem i wysokie są niebezpieczne, gdyż dają sposobność drużynie przeciwnej do schwywania piłki.

13. Jeżeli piłka w czasie gry wyjdzie poza granice boczne boiska, temsamem wychodzi z gry. Wnosi ją najbliższa zawodniczka drużyny przeciwnej od tej, z której winy piłka wyszła i na znak sędziego wrzuca oburącz z nad głowy w boisko, stojąc obydwoma stopami na granicy bocznej w tem miejscu, przez które piłka wyszła. Podczas wrzucania piłki nie wolno wrzucającej odrywać stóp od ziemi t. j. podskakiwać a innym zawodniczkom stać bliżej jak 3 m. od wrzucającej.

14. Jeżeli piłka wyjdzie poza granice koszykowe, wychodzi również z gry i wrzuca się ją podobnie jak po przejściu granic bocznych z tą różnicą, że rzut wykonuje się z tego rogu boiska, bliżej którego piłka przeszła granicę. Z rzutu narożnego nie można bezpośrednio zdobywać koszyka a więc atak nigdy nie wrzuca piłki z rogu.

15. Wszelkie przekroczenia powyższych prawideł są uważane za błędy za które sędzia wyznacza kary. Karami są: rzut wolny i rzut karny. Rzut wolny polega na tem, że zawodniczka, która błąd popełniła, musi oddać piłkę zawodniczce z tejsamej pary drużyny przeciwnej. Rzut karny wyznacza się za błąd popełniony na polu koszykowem. Polega on na tem, że drużyna, która błąd popełniła, musi piłkę oddać atakowi drużyny przeciwnej, któremu wówczas wolno bez przeszkody ze strony obrony wrzucić piłkę do kosza. Jeżeli to mu się uda, zdobywa punkt, jeżeli zaś nie — gra toczy się dalej.

Czas gry: gra zawodnicza trwa 33 minut i dzieli się na 2 części (15+15) z 3 minutową przerwą w połowie gry, podczas której drużyny zmieniają miejsca i koszyki.

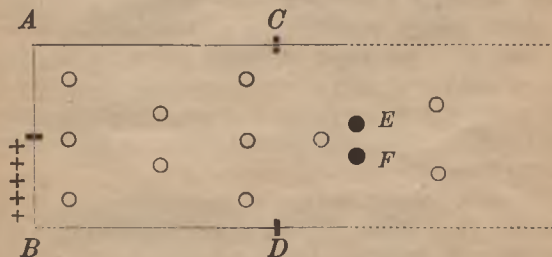
Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w oznaczonym czasie zdobędzie więcej punktów.

VII. Palant.

Liczba grających: 11 graczy jako jedna drużyna.

Przybory: Palant t. j. kijek z twardego drzewa okrągły, długości od 60 do 70 *cm.* grubości (średnica przekroju) 3 do 4 *cm.*

Piłka pełna obszyta skórą o średnicy 7 *cm.*



Boisko: Prostokąt o szerokości 25 *m* a długości nieograniczonej, nie mający zatem granicy t. zw. tylnej. Poza granicą przednią boiska (*A, B*) znajduje się t. zw. królestwo, skąd podbija się piłkę. Na dłuższych bokach boiska w odległości 30 *m* od granicy przedniej boiska wbija się chorągiewki (*C, D*), które służą do kontrolowania skośnych biegów piłki. W odległości 40 *m* od granicy przedniej oznacza się na środku boiska metę biegu (*E F*) dwoma chorągiewkami oddalonymi od siebie o 2 *m.*

Ustawienie: Drużyna podbijająca ustawia się na królestwie poza przednią granicą boiska po prawej stronie twarzą ku mecie biegu tak, by podbijający ze środka królestwa nie mógł przy zamachu lub w razie wypuszczenia z rąk palanta uderzyć ewentualnie zranić kogo

z współgrających. Drużyna chwytająca rozstawia się na boisku dowolnie, mając jednak to na uwadze, by gracze stali na odpowiednich do swego wyćwiczenia w chwytaniu czy też kuciu lub biegu stanowiskach.

Cel gry: Zdobyć w oznaczonym czasie jak najwięcej punktów przez dalekie podbijanie piłki i sprawne biegi a więc jak najdłużej utrzymywać się na królestwie a w razie utraty tegoż jak najszybciej zdobyć je z powrotem przez celne kucie ewentualnie zręczne chwytanie piłki.

Przebieg gry: Dwie drużyny zawodnicze rozstrzygają losem, która z nich ma zająć królestwo, poczem udają się na swoje stanowiska. Protokolant spisuje nazwiska zawodników w porządku alfabetycznym lub też według wzrostu. Na znak sędziego drużyna zajmująca królestwo rozpoczyna grę w ten sposób, że pierwszy z zawodników stojąc na królestwie poza środkiem granicy przedniej boiska podbija palantem piłkę podrzuconą przez siebie samego.

Gdy podbicie się udało a piłka podbita znajdzie się w granicach boiska, wchodzi w grę a gracz ma prawo wykonać bieg do mety, dotknąć się jednej z chorągiewek i wrócić z powrotem na królestwo, czem zdobywa dla własnej drużyny 1 punkt. Za punkt bowiem liczy się ważne podbicie i wykonanie biegu do mety i z powrotem.

Drużyna będąca na boisku stara się zdobyć królestwo i nie dopuścić swych przeciwników do wykonywania punktów. Usiłuje więc piłkę schwycić z powietrza ewentualnie szybko podnieść z ziemi i celnym rzutem trafić t. j. skuć gracza drużyny przeciwnej wykonującego bieg do mety. Jeżeli uda się jednemu z zawodników piłkę schwycić z powietrza, to temsamem skuł całą drużynę przeciwną i powinno nastąpić zmiana miejsc. Ponieważ jednak nie wolno mu piłki ponad 3 sekundy trzymać ani też jej nosić t. j. chodzić lub biegać z piłką a nadto ponieważ musi drużynie przeciwnej dać możność

odkucia się, -- dlatego bezpośrednio po schwyтaniu wyrzuca piłkę pionowo w górę (daje świecę) jak najwyżej a w czasie, gdy piłka jest w powietrzu, cała drużyna będąca na boisku jak najszybciej biegiem dąży na królestwo. Drużyna zaś będąca dotychczas na królestwie wbiega na boisko i stara się spadającą z powietrza piłkę schwycić lub podnieść z ziemi oraz odkuć się t. j. trafić jednego z graczy drużyny przeciwnej, jeżeli jeszcze który z nich nie zdołał boiska opuścić. Gdy jednak na boisku już nie ma graczy przeciwnych lub gdy skucie się nie udało, następuje zmiana miejsc t. j. drużyna która piłkę schwyciła, zdobyła królestwo, a drużyna której piłkę schwytano z powietrza a która się nie odkuła, utraciła królestwo i zajmuje boisko. Drużyna, która zdobyła królestwo podbija teraz kolejno piłkę i wykonuje biegi, póki królestwa nie utraci. Jeżeli po ważnem podbiciu pierwszego gracza piłka nie została schwytana z powietrza lecz upadła na ziemię, najbliższy gracz podnosi ją z ziemi i z tegosamego miejsca natychmiast albo sam kuje biegnącego do mety lub od niej przeciwnika albo podaje swemu współgraczowi do kucia. Gdy biegnący zostanie skuty, ma prawo odkuć się a to skuwanie i odkuwanie trwa tak długo, póki jeden z graczy nie wyrzuci piłki na królestwo ewentualnie póki gracz jednej drużyny po skuciu drużyny przeciwnej nie zbiegną z boiska. Wówczas na boisku pozostaje ta drużyna, której gracz miał ostatni piłkę w ręku lub ostatni został skuty. Po pierwszym graczu podbijają kolejno następni i po ważnych podbiciach wykonują biegi. W ciągu gry zmieniają drużyny swe stanowiska t. j. królestwo i boisko i starają się o zdobycie jak największej ilości punktów.

Prawidła gry: 1. Podbicie jest ważne, jeżeli podbijający stojąc poza środkiem przedniej granicy boiska podbił pierwszym zamachem piłkę tak, że ta weszła w granice boiska a nie wypuścił przytem palanta z ręki.

2. Jeżeli gracz mając palant i piłkę, ewentualnie jedno z nich w ręku stanie choćby jedną nogą w granicach boiska, skuta jest cała drużyna.

3. Jeżeli gracz nie trafił piłki pierwszym zamachem lub podczas podbijania wypuścił palant z ręki, jest skuty i musi się przez bieg wykupić a skoro tego nie uczynił do tego czasu, nim przyjdzie na niego kolej następnego podbijania, skuta jest cała drużyna.

4. Podbicie jest nieważne i należy je powtórzyć, jeżeli piłka podbita ukośnie wyjdzie poza granice boczne wprost z powietrza lub jeżeli wprowadzie dotknie boiska ale odbije się albo potoczy poza granice boczne przed znakami *C*, *D*, nie dotknąwszy wprzód żadnego z graczy.

5. Gracze podbijają kolejno jeden po drugim w oznaczonym przez protokolanta porządku a gdy skończą jedną kolej, zaczynają od początku następną. Jeżeli w międzyczasie drużyna utraci królestwo a następnie znowu je odzyska, podbija gracz następny po tym, który podczas opuszczania królestwa ostatni podbił.

6. Bieg można wykonywać po swoim podbiciu ewentualnie po podbiciu jednego z następnych współgraczy; musi jednak być ukończony, zanim przyjdzie na danego gracza następna kolej podbijania. Jeżeli do tego czasu biegu nie ukończył, skuta jest cała drużyna. Biegać może równocześnie kilku graczy.

7. Bieg można wykonywać tylko tak długo, jak długo piłka znajduje się w granicach boiska. Skoro jednak piłka którąkolwiek granicę przejdzie, gracze biegnący muszą (na znak sędziego) zatrzymać się w tem miejscu boiska, w którym znajdowali się w chwili, gdy piłka przeszła granicę. Dalszy bieg wykonują dopiero wówczas, gdy piłka podbita przez następnego gracza lub wniesiona na boisko wejdzie w grę.

8. Podczas biegu nie wolno przekraczać granic bocznych, gdyż w takim razie skuta jest cała drużyna.

9. W biegu nie wolno gracza zatrzymywać ani mu podstawić nogi.

10. Biegu wykonanego w celu wykupienia się nie liczy się za punkt.

11. Chwytać piłkę można jednorącz albo oburącz.

12. Piłki nie wolno w ręku trzymać dłużej, jak 3 sekundy.

13. Piłki nie wolno nosić t. j. chodzić z nią lub biegać.

14. Podawanie piłki współgrającemu celem kucia jest dozwolone.

15. Po schwytaniu piłki świecę musi wykonać ten gracz, który piłkę schwycił.

16. Po wyjściu piłki poza granice boczne wnosi ją gracz z drużyny będącej na boisku w ten sposób, że stojąc na granicy bocznej obydwoma nogami w tem miejscu, którem piłka wyszła z gry, rzuca ją (na znak sędziego) do jednego z współgrających. Wnoszącemu kuć nie wolno.

17. Nie wolno kuć graczy, którzy stoją na mecie trzymając się chorągiewki lub jednego z graczy, który trzyma za chorągiewkę.

18. Wykonujący bieg może z drogi wrócić się, jednakże musi bieg powtórzyć.

19. Tylko wówczas może wrócić się z drogi a bieg uważa się za dobry, jeżeli piłka została do niego rzucona przez przeciwnika w wyraźnym zamiarze skucia a nie trafiła go.

20. Jeżeli drużyna będąca na boisku odrzuci piłkę na królestwo w takim momencie, gdy tam nie ma żadnego z uprawnionych do podbijania graczy, drużyna zostaje wygłodzona, poczem następuje zmiana miejsc.

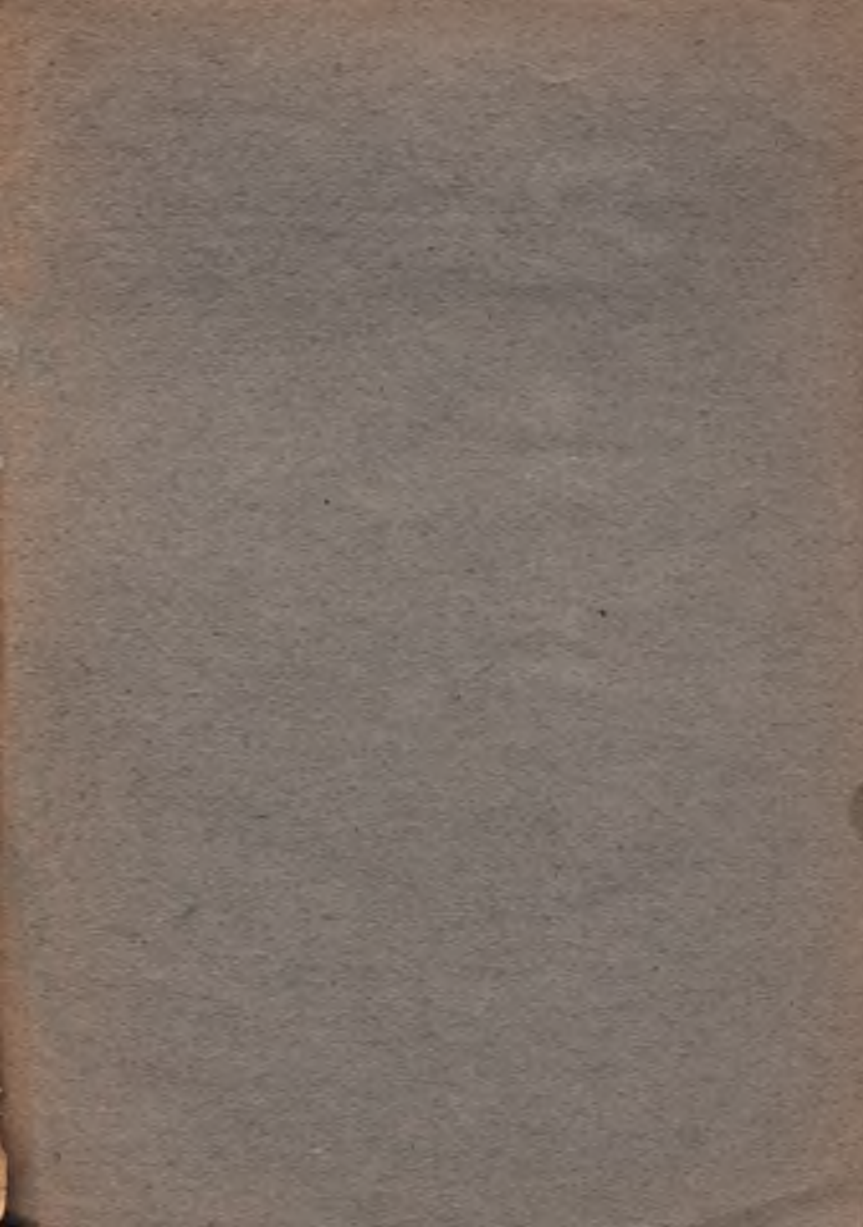
21. Za przekroczenie prawideł unieważnia się wykonany punkt t. j. bieg albo skucie czy też schwytanie

piłki ewentualnie gracz lub cała drużyna uznana bywa za skutą. Nadto sędzia może gracza upomnieć ewentualnie wykluczyć z gry.

Czas gry: Gra zawodnicza trwa 35 minut bez przerwy.

Wygrana: Wygrywa ta drużyna, która w oznaczonym czasie uzyskała większą ilość punktów.







19180

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800065540