

## POSTANOWIENIA OGÓLNE

Projekt „Kocham ręką na Orliku” jest przedsięwzięciem ogólnopolskim realizowanym przez Fundację Orły Sportu przy wsparciu Polskiego Górnictwa Naftowego i Gazownictwa i Ministerstwa Sportu i Turystyki finansowanym ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach wspierania projektów upowszechniania sportu dzieci i młodzieży z Programu „Sport Wszystkich Dzieci”.

## UCZESTNICY

Uczestnikami „Kocham ręką na Orliku” mogą być wszystkie dzieci w wieku III i IV klasy szkoły podstawowej z miast i gmin znajdujących się w obrębie funkcjonowania Orlików.

## SŁOWNIK

Ilekczo w regulaminie jest mowa o Organizatorze – należy przez to rozumieć Fundację Orły Sportu. Uczestnicy – należy przez to rozumieć dzieci w wieku III i IV klasy szkoły podstawowej.

## CEL PROJEKTU

Celem projektu jest propagowanie zdrowego stylu życia poprzez sport i grę w piłkę ręką – uświadamianie dzieci, od najmłodszych lat, norm wartości w gry zespołowe (gram fair) – promowanie piłki ręką jako gry zespołowej, wykorzystanie infrastruktury orlików, polegające na wyrównaniu szans (ogólnodostępność i bezpłatność), zwiększenie atrakcyjności ruchowej poprzez uprawianie piłki ręką – organizacja czasu wolnego dla najmłodszych poprzez rozgrywki turniejowe, promowanie interdyscyplinarnej zdrowej konkurencji, poprawianie sprawności fizycznej, przeciwdziałanie agresji i patologii wśród dzieci, weryfikacja talentów sportowych, popularyzacja piłki ręką, doskonalenie/poznawanie elementów technicznych piłki ręką tj. kozłowanie, zasad poruszania się w ataku lub w obronie, rzuty itp., zapoznanie się z ogólnymi zasadami sędziowania, gry oraz terminologii z zakresu piłki ręką, ogóle zapoznanie się i obeznanie z tematyką piłki ręką w przypadku dalszych działań podejmowanych już indywidualnie przez uczestników zajęć – dzieci, podporządkowanie się ustalonym zasadom i regulaminom – budowanie u dzieci odpowiedzialności i dyscypliny.

## ZASADY REKRUTACJI

Rekrutacja zostanie przeprowadzona za pośrednictwem strony [www.orlysportu.pl](http://www.orlysportu.pl) i formularza zgłoszeniowego, na podstawie którego animator wyraża chęć udziału w programie. Decyduje kolejność zgłoszeń. W projekcie bierze udział 160 orlików z całej Polski, w tym 10 w każdym województwie.

## PRZEBIEG I DZIAŁANIA PROJEKTU

1. Organizacja rozgrywek :
  - Kocham ręką na Orliku – gramy u siebie! (etap eliminacyjny/lokalny)
  - Kocham ręką na Orliku – jesteśmy coraz lepsi! (etap wojewódzki)
  - Kocham ręką na Orliku – jesteśmy najlepsi! (etap ogólnopolski)
2. Obozy szkoleniowe – przewidujemy 2 obozy szkoleniowe łącznie dla 64 najlepszych uczestników turnieju (na jednym obozie będzie 32 uczestników).
3. Każdy z animatorów zrekrutuje 12 zespołów (np. 6 zespołów chłopców i 6 zespołów dziewczyn) w wieku 1-4 klasy szkoły podstawowej, które podzieli w zależności od warunków na danym orliku – na „starszych” i „młodszych” uczestników tj. 1-2 klasa oraz 3-4. W przypadku większego zainteresowania wydarzeniem zastrzega się możliwość zmiany proporcji drużyn chłopców i dziewczyn.

## DOFINANSOWANIE

160 animatorów biorących udział w projekcie „Kocham ręką na Orliku” otrzymają jednorazowe dofinansowanie - w formie umowy zlecenie - na etapie:

- eliminacyjnym 200 zł brutto
- wojewódzkim 250 zł brutto.

Ponadto na etapie ogólnopolskim dofinansowanie opiekuna wynosi 550 zł brutto.

Należy pamiętać, że animator biorący udział w projekcie nie może rozliczyć godzin pracy poświęconych na realizację przedsięwzięcia w ramach programu „Lokalny Animator Sportu”.

Organizator przewiduje dofinansowanie transportu drużyn i opiekunów na etapie:

- wojewódzkim 270 zł brutto (1 dniowe rozgrywki – zapewnione wyżywienie i napoje)
- ogólnopolskim 1500 zł brutto (2 dniowe rozgrywki – zapewnione wyżywienie, napoje i nocleg).

Na etapie eliminacyjnym – każdy ze 160 orlików otrzymuje 2 mini bramki przeznaczone do rozgrywek o wymiarach 240 cm szerokości o 150 cm wysokości oraz bramkę z matą celowniczą dla najmłodszych o wymiarach 215 cm. szerokości i 150 cm wysokości. A także 4 sztuki piłek do ręcznej przeznaczone do rozgrywek.

Na etapie wojewódzkim – każdy z uczestników otrzymuje medal za uczestnictwo oraz najlepsze drużyny dyplomy i puchary.

## ZASADY I PRZEPISY GRY

Piłka ręczna - zespołowa gra sportowa rozgrywana między dwiema drużynami, których celem jest wrzucenie piłki do bramki przeciwnika; zwycięża drużyna, która zdobyła więcej bramek.

## CZAS GRY

1. Czas gry – 1 min mecz – zarówno dla chłopców jak i dziewczynek wynosi 10 minut.
2. Grę rozpoczyna się na gwizdek (sygnał) sędziego/animatora/trenera z pola z równoczesnym włączeniem zegarów (stoperów), natomiast kończy się na gwizdek (sygnał) sędziego/animatora/trenera.
3. Po przerwie następuje zmiana stron boiska.

## DRUŻYNA

1. Drużyna składa się z 8 zawodników (1 bramkarza, 2 rezerwowych uczestników oraz 5 osób na boisku). Drużyna musi w każdym przypadku grać z jednym bramkarzem.

Na boisku może znajdować się równocześnie 6 zawodników jednej drużyny (5 rozgrywających i 1 bramkarza). Pozostali zawodnicy są rezerwowymi.

2. Każda drużyna powinna przystąpić do gry najmniej z 6 zawodnikami.

## PIŁKA

1. Piłka do gry przeznaczona jest dla dzieci w wieku III/IV klasy szkoły podstawowej. Rozmiar piłki przeznaczonej do rozgrywek to „1” z serii „soft”

## BRAMKARZ

### 1. Bramkarzowi wolno:

- a) w czasie obrony piłki w całym polu bramkowym dotykać jej każdą częścią ciała,
- b) opuścić pole bramkowe wyłącznie bez piłki i grać w polu gry.
- c) po obronie i nieopanowaniu piłki opuścić pole bramkowe w celu zagrania piłką w polu gry.

### 3. Bramkarzowi nie wolno:

- a) opuścić pole bramkowe z opanowaną piłką (sędzia/animator/trener dyktuje rzut wolny),
- b) po wykonaniu rzutu od bramki dotknąć piłkę poza polem bramkowym dopóki nie zostanie dotknięta przez innego zawodnika (rzut wolny),
- c) wrócić z pola gry do pola bramkowego z piłką (rzut karny),
- d) w czasie obrony rzutu karnego dotykać lub przekroczyć linię ograniczającą jego poruszanie się dopóki piłka nie opuści dłoni zawodnika wykonującego rzut karny.
- e) bramkarze nie mogą nigdy zastąpić zawodników w polu gry, natomiast zawodnik z pola może zastąpić bramkarza.

## BOISKO

1. Boisko do gry jest podzielone na połowę i dostosowane do wieku uczestników– jest to mini piłka ręką.
2. Na środku obu linii bramkowych ustawione są bramki. Wymiary w świetle bramki wynoszą:  
wysokość 150 cm i szerokość 240 cm.
3. Linia ograniczająca pole bramkowe nazywa się linią pola bramkowego.

4. Linie rzutów wolnych - wyznacza się linią przerywaną, równoległą od linii pola bramkowego.
5. Od tylnej krawędzi linii bramkowej, na wysokości środka bramki wyznaczona jest linia rzutów karnych i równoległa do linii bramkowej.

## POLE BRAMKOWE

1. W polu bramkowym może poruszać się wyłącznie bramkarz.
2. Przekroczenie pola bramkowego przez zawodnika z pola gry karze się następująco:
  - a) rzut wolny - jeżeli zawodnik z piłką przekroczy pole bramkowe,
  - b) rzut karny - jeżeli zawodnik bez piłki przekroczy pole bramkowe w celach uzyskania jakiegokolwiek korzyści,

3. Jeżeli w czasie obrony zawodnik drużyny broniącej dotknie piłki, którą z kolei chwyci bramkarz lub piłka zatrzyma się w polu bramkowym - gra toczy się dalej.
4. Za rozmyślne i celowe zagranie piłką do własnego pola bramkowego należy:
  - a) uznać bramkę jeżeli piłka wpadnie do niej,
  - b) zarządzić rzut karny - jeżeli piłkę dotknie bramkarz i ta nie wpadnie do bramki,
  - c) zarządzić rzut wolny - jeżeli piłka zatrzyma się w polu bramkowym lub przekroczy linię końcową poza bramką
  - d) gra toczy się dalej - jeżeli piłka przekroczy pole bramkowe bez dotknięcia jej przez bramkarza,
  - e) piłka pozostaje w grze, jeżeli wróci z pola bramkowego z powrotem na pole gry.

## GRA PIŁKĄ

Wolno:

1. Przy użyciu rąk, ramion, głowy, tułowia, kolan i ud - piłkę rzucać, chwycić, zatrzymać, pchać, uderzać i piąstkować.
2. Trzymać piłkę nie dłużej jak 3 sekundy.
3. Poruszać się z utrzymaną piłką najwyżej 3 kroki i zakozłować, w celu dalszego prowadzenia piłki.
4. Piłkę w miejscu i w biegu:
  - a) jeden raz odbić o podłoże i ponownie chwycić w jedną lub obie dłonie (wówczas należy piłkę podać)
  - b) wielokrotnie odbijać (kozłować) piłkę jedną dłonią o podłoże.

## **ZACHOWANIE SIĘ WOBEC PRZECIWNIKA**

Wolno:

1. Używać rąk w celu wejścia w posiadanie piłki.
2. Otwartą dłoń, z dowolnego kierunku wygarnąć przeciwnikowi piłkę z dłoni. 3.  
Zastawiać przeciwnika ciałem, również wtedy, kiedy znajduje się on w posiadaniu piłki.

Nie wolno:

1. Przeszkadzać lub zastawiać przeciwnika ramionami, dłońmi lub nogami.
2. Wpychać zawodników drużyny przeciwnej do pola bramkowego.
3. Wyrywać lub wbijać jednorącz i oburącz piłki, która była w posiadaniu przeciwnika.
4. Wybijać piłki przeciwnikowi przy użyciu pięści.

## **RZUT ZZA LINII BOCZNEJ**

1. Zawodnik wykonujący rzut zza linii bocznej musi stać jedną stopą na linii bocznej dopóki piłka nie opuści dłoni wykonującego rzut.
2. W czasie wykonania rzutu zza linii bocznej, zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości co najmniej 3 m od zawodnika wykonującego rzut.

## **RZUT WOLNY**

1. Rzut wolny wykonuje się w następujących przypadkach :
  - a) za niezgodne z przepisami postępowanie i przewinienia bramkarza,
  - b) za niezgodne z przepisami postępowanie i zachowanie się zawodników w polu bramkowym,
  - c) za popełnienie błędu w grze piłką,
  - d) za rozmyślny rzut piłką poza linię bramkową lub końcową
  - e) za grę na czas (pasywną),

2. Rzut wolny wykonuje się bez gwizdka (sygnału), z miejsca, w którym nastąpiło przerwanie gry w wyniku naruszenia przepisów.
3. Podczas wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości 3 m od zawodnika wykonującego rzut.

## RZUT KARNY

1. Rzut karny zarządza się za:
  - a) wprowadzenie piłki lub wejście z piłką do własnego pola bramkowego przez bramkarza,
  - b) rozmyślne zagranie piłką do swojego bramkarza znajdującego się we własnym polu bramkowym.
2. Rzut karny winien być wykonany w kierunku bramki w ciągu 3 sek. i po gwizdku (sygnale) sędziego z pola gry.
3. Zawodnikowi wykonującemu rzut karny nie wolno ani dotykać ani przekraczać linii rzutów wolnych tak długo, dopóki nie opuści piłka jego rąk.
4. Jeżeli zawodnik drużyny atakującej przekroczył lub dotknął linię rzutów wolnych, zanim piłka opuściła rękę wykonującego rzut, należy podyktować rzut wolny na korzyść drużyny broniącej.
5. Podczas wykonywania rzutu karnego zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości 3 m od zawodnika wykonującego rzut karny.

## KARY

1. Jeżeli zawodnik lub osoba z kierownictwa otrzymują upomnienie, sędzia musi pokazać żółtą kartkę w wysoko podniesionej dłoni.
2. Wykluczenie (zejście z boiska na 2 minuty) musi być udzielone za:



- a) nie pozostawienie piłki w miejscu bez nadania jej siły i kierunku w sytuacji ukarania drużyny posiadającej piłkę,
- b) powtarzające się nie sportowe zachowanie.

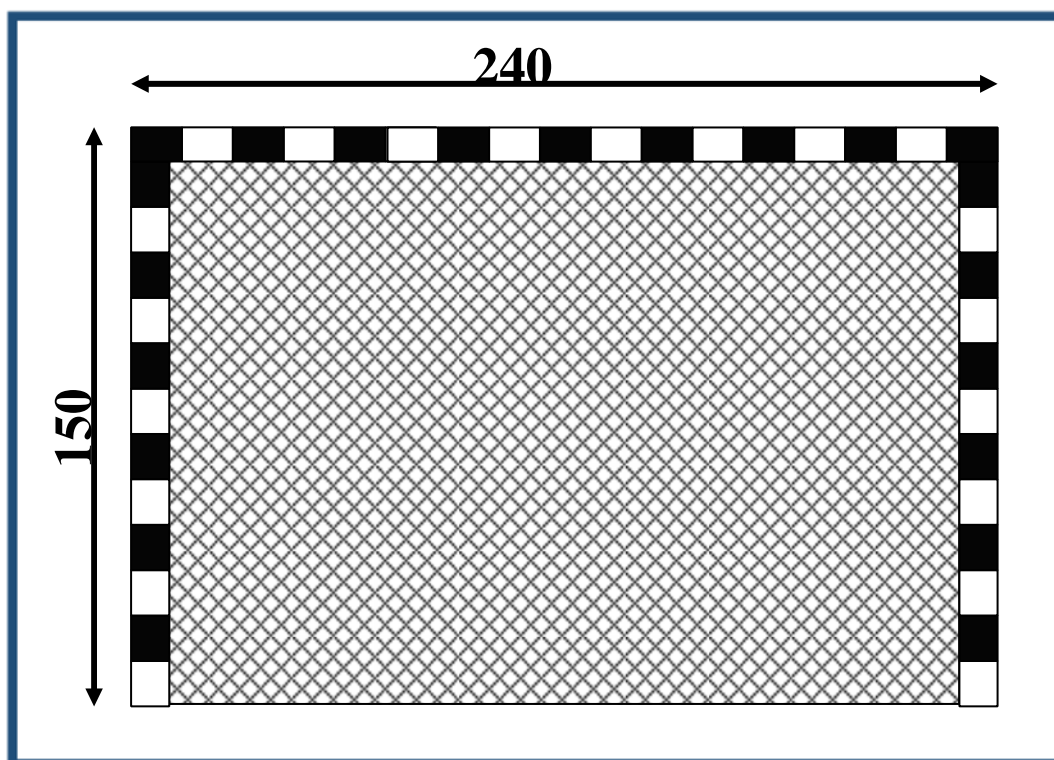
3. Pierwsze i drugie wykluczenie następuje na 2 minuty. Zawodnik wykluczony nie może być zastąpiony przez innego zawodnika w czasie odbywania kary wykluczenia.

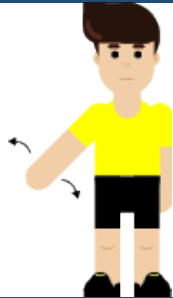
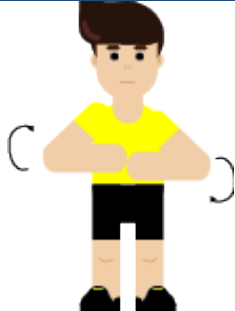

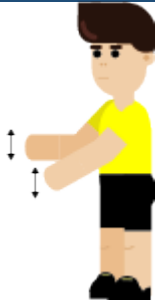

Trzecie wykluczenie tego samego zawodnika następuje również na 2 minuty, i zawodnika należy zdyskwalifikować. Drużyna przed upływem czasu kary wykluczenia nie może zostać uzupełniona.

4. Dyskwalifikacja musi być udzielona za:






- a) ciężkie przewinienie w zachowaniu się wobec przeciwnika,
- b) trzecie wykluczenie tego samego zawodnika,
- c) czynne znieważenie przeciwnika

### WYMIARY BRAMKI [cm]



<b>SYGNALIZACJA</b>	
	<b>NARUSZENIE POLA BRAMKOWEGO</b> <i>Ruchy poziome wyciągniętą dłońią.</i>
	<b>BŁĄD KROKÓW, BŁĄD 3 SEKUND</b> <i>Obroty dłońmi.</i>
	<b>UDERZANIE</b> <i>Uderzanie kantem dłoni w przegub</i>
	<b>BŁĄD PODWÓJNEGO CHWYTU I KOZŁOWANIA</b> <i>Ruch klepania dłońmi.</i>
	<b>GRA NA CZAS</b> <i>Uchwyt dłońią za przegub.</i>

	<p><b>TRZYMANIE, KLINCZOWANIE, KLAMROWANIE</b></p> <p><i>Poziome usytuowanie zaciśniętych pięści na wysokości piersi.</i></p>
	<p><b>PCHANIE, WBIEGANIE, WSKAKIWANIE</b></p> <p><i>Uderzanie zaciśniętych pięści.</i></p>
	<p><b>RZUT ZZA LINII BOCZNEJ</b></p> <p><i>Wyciągnięte ręce na wysokości ramion.</i></p>
	<p><b>RZUT WOLNY (tylko kierunek)</b></p> <p><i>Wyciągnięta ręka wskazująca kierunek.</i></p>
	<p><b>NIEZACHOWANIE ODLEGŁOŚCI 3 m</b></p> <p><i>Podniesienie przedramion w górę.</i></p>

	<p><b>WYKLUCZENIE 2 minuty</b></p> <p><i>Pokazanie dwóch palców w górę.</i></p>
	<p><b>PRZERWA CZASU GRY (TIME OUT)</b></p> <p><i>Kształt litery „T” utworzony z dłoni.</i></p>
	<p><b>ZDOBYCIE BRAMKI</b> (sędzia w polu gry i sędzia bramkowy)</p> <p><i>Otwarta dłoń ponad głową.</i></p>
	<p><b>RZUT OD BRAMKI</b></p> <p><i>Palce wskazują linie pola bramkowego.</i></p>
	<p><b>RZUT SĘDZIOWSKI</b></p> <p><i>Palce w górze.</i></p>

	<p><b>UPOMNIENIE (żółta kartka)</b> <b>DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka)</b></p> <p><i>Pokazanie żółtej lub czerwonej kartki jedną ręką, a drugą wskazanie winnego.</i></p>
	<p><b>USUNIĘCIE Z GRY</b></p> <p><i>Skrzyżowanie przegubów ponad głową.</i></p>
	<p><b>ZEZWOLENIE NA WEJŚCIE DODATKOWYCH OSÓB NA BOISKO (tylko po „time out”)</b></p>