

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЧЕРКАСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Т. Король, І. Усатова, В. Пустовалов, В. Супрунович, Р. Халявка

НОВІ ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ



ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ ДОВІДНИК

Черкаси 2025

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 4 від 25.06.2025 р.)

Рецензенти:

Гречуха Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Онопрієнко Олександр Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету.

С 73.... Король Т., Усатова І., Пустовалов В., Супрунович В., Халявка Р. Нові ігрові види спорту в освітній програмі Нової української школи: інформаційно-методичний довідник. Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 116 с.

«Нові ігрові види спорту в освітній програмі Нової української школи» є важливим ресурсом для фахівців у галузі освіти, створеним з метою ознайомлення педагогів із ключовими засадами організації спортивних ігор у межах модульного підходу, що впроваджується в рамках реформи НУШ.

В інформаційно-методичному довіднику представлено стислий, але змістовний опис популярних спортивних ігор, чітко викладено правила їх проведення та окреслено дидактичні можливості застосування під час уроків фізичної культури. Завдяки практичній спрямованості та системному викладу матеріалу, це видання стане надійним помічником для вчителів фізичної культури, а також для студентів педагогічних спеціальностей, які готуються до професійної діяльності в умовах Нової української школи.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. БАДМІНТОН	6
2. БАСКЕТБОЛ 3Х3	11
3. БЕЙСБОЛ	14
4. ВУДБОЛ	19
5. ГОРОДКИ	25
6. ДАРТС	31
7. ДОДЖБОЛ (Гра в «вибивного»)	34
8. ЛАКРОС	38
9. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	44
10. ПАДЕЛ	47
11. ПАННА (вуличний футбол 1х1 або 2х2)	50
12. ПЕТАНК	53
13. ПІКЛБОЛ	56
14. КОРФБОЛ	60
15. ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН	69
16. ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ	71
17. РЕГБІ-5	75
18. РІНГО	79
19. СКВОШ	84
20. СОФТБОЛ	88
21. ФІСТБОЛ	89
22. ФЛОРБОЛ	91
23. ФРІЗБІ (альтимат-фрізбі)	93
24. ХОКЕЙ НА ТРАВІ	102
25. COOL GAMES (круті ігри – комплекс рухливих активностей для дітей)	105

ПЕРЕДМОВА

Сучасна система освіти в Україні перебуває в активній фазі глибоких трансформацій, спричинених як внутрішніми суспільними запитами, так і глобальними викликами часу. У центрі цих змін – масштабна реформа «Нова українська школа» (НУШ), що спрямована на формування нової освітньої парадигми, де основною цінністю виступає особистість учня, його унікальність, потенціал і здатність до самореалізації. Сьогодні школа має не лише навчати, а й надихати, підтримувати та формувати стійку мотивацію до навчання і розвитку.

Замість традиційної авторитарної моделі навчання НУШ пропонує партнерську взаємодію між учителем і учнем, у якій освітній процес перетворюється на діалог, співпрацю та спільний пошук рішень.

Зміст освіти модернізується відповідно до викликів ХХІ століття, інтегруючи міждисциплінарні знання, акцентуючи увагу на їх практичному застосуванні, а також формуючи цінності, необхідні для життя в демократичному суспільстві.

Ключові компетентності НУШ охоплюють не лише академічні знання, але й розвиток самостійного мислення, творчості, критичного аналізу, навичок ефективної комунікації, соціальної та громадянської активності. Учень перестає бути пасивним споживачем інформації і стає активним учасником освітнього процесу, відповідальним за власний розвиток, рішення та дії.

Освітній простір Нової української школи створений для всебічного розвитку учня, забезпечуючи умови для виявлення талантів, побудови індивідуальних освітніх траєкторій і реалізації особистісного потенціалу. У центрі уваги – дитина як унікальна особистість, що потребує гармонійного розвитку інтелектуальної, емоційної, моральної, соціальної та фізичної сфер. Такий цілісний підхід висуває нові вимоги до педагогів, які мають бути гнучкими у мисленні, емпатичними і здатними адаптувати методики навчання до індивідуальних потреб кожного учня.

Освітній процес має слугувати не лише джерелом знань, а й простором для самореалізації, безпечної взаємодії, підтримки і зростання кожної дитини.

У цьому контексті фізичне виховання виступає як важлива складова якісної освіти, що виховує не лише здоров'я, а й формує цінності, командні навички, емоційну стійкість, самодисципліну та силу волі.

Через рухливі ігри діти засвоюють взаємоповагу, відповідальність і вміння працювати разом для досягнення спільної мети.

Сучасні уроки фізичної культури дедалі більше набувають інтерактивного і динамічного формату, що відповідає інтересам та віковим особливостям учнів, підвищує мотивацію і залученість. Ігрові форми сприяють розвитку співпраці, змагальності та емоційного контакту, що позитивно впливає на соціальне дозрівання дитини.

Одним із ключових інструментів реалізації цих підходів є модульна система викладання, яка активно впроваджується в рамках НУШ.

Розподіл навчального матеріалу на логічно завершені тематичні блоки дозволяє адаптувати програму до рівня підготовки, інтересів і вікових особливостей учнів. Кожен модуль поєднує теорію, практику, співпрацю, аналіз і рефлексію.

Модуль «Спортивні ігри» особливо цінний тим, що розвиває не лише фізичні якості, а й стратегічне мислення, навички комунікації, повагу до правил і здатність діяти в команді. Учні вчаться гідно перемагати і достойно сприймати поразки, що є ключовим для формування психологічної стійкості.

Інформаційно-методичний довідник з рухливих ігор для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей «Нові ігрові види спорту в освітній програмі Нової української школи», підготовлений викладачами кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, є сучасним науково-практичним виданням, що поєднує передові педагогічні ідеї з реаліями шкільного уроку.

У виданні представлено 25 актуальних ігрових видів спорту – від традиційного бадмінтону до інноваційних, таких як флорбол, петанк, алтимат-фрізбі, Cool Games.

Для кожної гри наведено чіткий опис правил, методичні рекомендації щодо організації занять та адаптації до вікових і індивідуальних особливостей учнів. Автори акцентують увагу на формуванні ключових цінностей – поваги, справедливості, згуртованості, ініціативності та доброзичливого суперництва.

Цей інформаційно-методичний довідник є не лише ресурсом, а й стратегічним інструментом розвитку фізичного виховання в умовах реформованої освіти. Він стане корисним учителям, тренерам і студентам, які прагнуть навчати не лише рухам, а й життєвим навичкам.

Зміст інформаційно-методичного довідника повністю відповідає ціннісним орієнтирам Нової української школи – сприяє вихованню свідомого, активного, цілеспрямованого громадянина, готового до життя в динамічному, відкритому та демократичному суспільстві.

Особливу роль у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, тренерів і інструкторів відіграє Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету.

Підготовка фахівців здійснюється відповідно до сучасних освітніх стандартів із застосуванням інноваційних методик, компетентнісного підходу, цифрових ресурсів і модульної системи навчання.

Практична спрямованість програм забезпечує формування не лише професійних умінь, а й здатності педагогів гнучко реагувати на виклики освітнього середовища, будувати індивідуальні траєкторії розвитку учнів, застосовувати здоров'язбережувальні технології та ефективно поєднувати фізичний розвиток з особистісним вихованням.

1. БАДМІНТОН



Бадмінтон це ракетковий вид спорту, в якому дві людини (одиначна гра) або дві пари (парна гра) змагаються один проти одного, намагаючись влучити спеціальною ракеткою в елерон і розмістити його на протилежному боці корту таким чином, щоб унеможливити відскок опонента.

Елерон складається з коркового або гумового наконечника і пір'яних елеронів (виготовлених із синтетичних волокон або гусячого/качиного пір'я), які надають йому стабільності в польоті.

Гра триває до тих пір, поки один гравець або пара не набере очко. Під час гри гравець не може торкатися сітки руками або тілом. Також не дозволяється торкатися рукою дротиків під час їх відскоку.

Перед початком матчу під наглядом судді проводиться жеребкування. Переможець жеребкування може вирішити, на якій половині корту він або вона хоче розпочати гру, а також з чого він або вона воліє почати – з подачі чи прийому.

Розміри бадмінтонного майданчика стандартизовані для матчів міжнародного рівня, але вони можуть дещо відрізнятися в залежності від місцевих правил або турніру. Для індивідуальної гри довжина бадмінтонного майданчика становить 13,4 м, а ширина – 5,18 м, тоді як у парній грі гравці грають на майданчику розміром 13,4 x 6,1 м.

На корті розрізняють кілька типів ліній:

- центр – ділить поле на дві рівні половини;
- сервісна зона – розташована в 1,98 м від сітки і проходить по всій ширині корту;
- сторони – визначають межі поля та довжину поля.

Посередині бадмінтонного майданчика розташована сітка, яка підвішена на висоті 1,52 м в центрі і 1,55 м по краях майданчика (на бічних стійках). Сітка має ширину 76 см і повинна бути рівномірно натягнута по всій ширині майданчика.

Сервіс (Подача)

Подача – це введення волана в гру. Вона виконується з зони подачі (правої або лівої) і полягає в ударі по волану знизу (нижче пояса) таким чином, щоб він відскочив від головки ракетки (вона повинна бути нижче руки,

що подає) і перелетів через сітку в бік суперника. подача виконується по діагоналі, тобто якщо гравець подає з правого боку, його суперник також повинен стояти на правому полі з його боку і навпаки. Права сторона розігрується на початку матчу і при кожній парній кількості очок, а ліва сторона розігрується при непарній кількості очок. Якщо гравець, що подає, помиляється (наприклад, промахується або виносить ноги за межі корту), він втрачає право подавати. На початку 2-го і, можливо, 3-го сету гравець/пара, яка виграла попередній сет, починає з подачі.

Підрахунок очок в бандбінтоні. Гра триває до двох виграних сетів. Якщо рахунок у сетах становить 1:1, грається третій вирішальний сет.

Кожен сет триває до 21 очка, але якщо рахунок стає 20:20, гра продовжується до моменту, коли одна зі сторін отримає перевагу у два очки. Якщо рахунок доходить до 29:29, то перемогу в сеті здобуває гравець або пара, які першими набрали 30 очок.

Способи здобуття очок у бадмінтоні:

Ейс подачі – коли суперник не торкається волана після подачі, і він приземляється на його половині корту.

Помилки суперника, зокрема:

- промах по волану при ударі;
- торкання сітки рукою чи тілом;
- удар воланом за межі поля або в стелю;
- подвійний удар одним гравцем;
- торкання волана одягом.

Невдало повернутий удар – якщо суперник не зміг вчасно повернути волан до того, як він торкнувся підлоги.

Перерви в бадмінтоні. Перерви під час гри дозволені у таких випадках:

- однохвилинна перерва – коли одна зі сторін набирає 11 очок у кожному сеті.
- перерва між сетами – перед початком 2-го та 3-го сету.

Базові удари в бадмінтоні. Окрім подачі, існує кілька ключових ударів, що використовуються у грі:

- Дропшот (Drop shot) – легкий, точний удар, який спрямовує волан одразу за сітку, змушуючи суперника швидко рухатися вперед.
- Смеш (Smash) – потужний удар зверху, що надає волану високу швидкість. Рекордна швидкість волана після смеша – 493 км/год.
- Лоб (Lob) / Клір (Clear) – високий удар, який дозволяє відправити волан далеко за спину суперника. Використовується для зміни темпу гри або виграшу часу для повернення у захисну позицію.
- Драйв (Drive) – швидкий, низький та рівний удар, що утримує волан близько до сітки і чинить тиск на суперника.

Бадмінтон – це гра, що поєднує швидкість, тактику та технічну майстерність.

Правила гри у бадмінтон:

- Гравець – будь-яка людина, що грає в бадмінтон.

Ракетка. Розмір ракетки не повинен перевищувати 680 мм в довжину і 230 мм в ширину. Ракетка повинна складатися з двох частин. Ручка – частина ракетки, яку тримає гравець. Струнна поверхню – частина ракетки, якій гравець б'є по волану.

Ракетка повинна бути плоскою і складатися з пересічних струн, поперемінно переплетених в місцях перетину. Натяжка повинна бути, в цілому, однорідної, тобто однаково густий як в центрі, так і по краях перетягнутою області. Не повинна бути більше 280 мм в довжину і 220 мм в ширину.



Жеребкування. Перед початком матчу проводиться жеребкування. Сторона, яка виграла жеребкування, може вибрати: подачу або прийом подачі; 2 початок гри на одній або іншій половині корту.

Рахунок. Матч складається з 3 геймів і проводиться до виграшу двох геймів з трьох. Гейм виграє сторона, яка першою набирає 21 очко. Стороні, яка виграла розіграш, зараховується очко. Сторона виграє розіграш, якщо суперник припускається помилки, або якщо волан вийшов із гри, торкнувшись корту на стороні суперника. За рахунку «20:20», сторона, перша отримала перевагу в 2 очки, виграє гейм. За рахунку «29:29», сторона, що виграла 30-е очко, виграє гейм. Сторона, яка виграла гейм, першої подає в наступному геймі.

Зміна сторін. Гравці повинні змінюватися сторонами: після закінчення першого гейму; після закінчення другого гейму, якщо їм належить грати третій гейм; в третьому геймі, коли одна зі сторін першою набирає 11 очок.

Подача в бадмінтоні. Під час правильної подачі дотримуються такі правила:

- Час виконання – подача має виконуватися без надмірної затримки, як тільки обидва гравці (подаючий і приймаючий) готові до гри.
- Позиція гравців – вони повинні стояти в межах діагонально розташованих полів подачі, не виходячи за їхні межі.
- Удар по волану – має бути виконаний по голівці волана, при цьому:
 - волан повинен знаходитися нижче талії гравця в момент удару;
 - талія визначається як уявна лінія навколо тіла на рівні нижнього краю ребер;
 - ракетка повинна рухатися вперед безперервно з моменту початку подачі до її завершення.
- Політ волана – волан має летіти вгору відносно ракетки, перетнути сітку і потрапити у відповідний квадрат подачі суперника.
- Завершення подачі – подача вважається виконаною, коли подаючий вдарив по волану, промахнувся при спробі подати або упустив волан.

Розташування гравців під час подачі

Подача з правого квадрата – якщо подаючий ще не набрав очок або має парну кількість очок у геймі.

Подача з лівого квадрата – якщо подаючий має непарну кількість очок у геймі.

Чітке дотримання правил подачі забезпечує чесну та рівноправну гру!

Помилкою вважається:

- Якщо подача виконана неправильно.
- Якщо при подачі волан:
 - чіпляється за сітку і зависає на її верхній кромці;
 - перелетівши через сітку, зависає на ній або відбитий партнером приймаючого подачу гравця.
- Якщо під час гри волан:
 - падає за межами корту (включаючи лінії);
 - пролітає крізь сітку або під нею;
 - не перелітає через сітку; стосується стелі або стін залу;
 - стосується тіла гравця або його одягу, спійманий і затриманий на ракетці, а потім кинутий при виконанні удару;
 - відбивається одним гравцем послідовно двома ударами (подвійний удар), відбивається послідовно гравцем і його партнером.
- Якщо під час гри гравець:
 - торкається сітки або її стійок ракеткою, тулубом або одягом;
 - вторгається над сіткою на сторону суперника своєї ракеткою або тулубом, крім випадку, коли атакуючий супроводжує ракеткою волан над сіткою в сторону удару, якщо початкова точка контакту ракетки з воланом перебувала на боці атакуючого;
 - вторгається під сіткою на kort суперника ракеткою або тулубом, таким чином, що це перешкоджає діям суперника або відволікає його.

«Спірний» призначається, якщо:

- гравець подає волан, коли інший до цього не готовий;
- під час подачі гравці одночасно роблять помилку.

Після того, як подача прийнята, волан:

- залишається на сітці і зависає на її вершині, або після того, як перелетів над сіткою, зависає на ній;
- під час гри волан руйнується на частини і головка волана повністю відділяється від іншої частини волана.

Коли призначено «спірний», розіграш, що відбувся після останньої подачі, не враховується, і подаючий повторює подачу з тієї ж зони подачі, що й раніше.

Волан вважається поза грою, коли:

- він ударяється об сітку або стійку і починає падати на стороні гравця, який виконав удар;
- він торкається поверхні корту;
- оголошений «фолт» (помилка) або «спірний».

2. БАСКЕТБОЛ 3Х3



Баскетбол 3х3 – це сучасний формат баскетболу, де дві команди змагаються на одному кошику. Ця гра виросла з вуличного баскетболу та, за дослідженням ESSEC Business School для Міжнародного олімпійського комітету, є найпопулярнішим міським командним видом спорту у світі. Сьогодні FIBA, головний керівний орган баскетболу, активно розвиває та структурує цей вид спорту, роблячи його все більш престижним.

Щорічно проводиться світовий тур FIBA 3х3, який включає серію турнірів і фінальне змагання з призовими фондами на рівні шестизначних сум у доларах США. Окрім цього, Кубки світу FIBA 3х3 для чоловіків і жінок є найпрестижнішими міжнародними змаганнями, де національні збірні борються за світове лідерство.

Баскетбол 3х3 – це швидкість, видовищність і тактика, що робить його улюбленою грою мільйонів фанатів по всьому світу!

Правила гри в баскетбол 3х3

FIBA періодично оновлює офіційні правила баскетболу, випускаючи доповнення, спеціально адаптовані для баскетболу 3х3. Загалом, у всіх ситуаціях, які не передбачені спеціальними правилами FIBA 3х3, застосовуються стандартні правила FIBA.

Останній актуальний набір правил, як у скороченому, так і розширеному варіанті, був опублікований у серпні 2019 року.

Чинні правила відрізняються від правил звичайного баскетболу наступним:

1. Кожна команда складається з трьох гравців та одного запасного гравця. На початку гри кожна команда повинна мати трьох гравців на майданчику.

2. Гра проводиться на половині майданчика з одним кошиком. Офіційний розмір майданчика 15 метрів в ширину (така ж, як стандарт FIBA для гри на повному майданчику) на 11 метрів у довжину (тоді як половина довжини стандартного майданчика у звичайному баскетболі FIBA – 14 метрів). Однак у правилах конкретно зазначено, що половина стандартного майданчика FIBA є прийнятною для офіційних змагань.

3. Баскетбольний м'яч є унікальним для 3х3 і використовується у всіх змаганнях, як чоловічих, так і жіночих чи змішаних. Його окружність

дорівнює стандартному 6 розміру (720 мм), що використовується у звичайному жіночому баскетболі. Однак його маса дорівнює стандарту 7 розміру (650 грамів), що використовується у звичайному чоловічому баскетболі.

4. Спірний м'яч не використовується для початку гри. Натомість підкидання монети проводиться безпосередньо перед грою. Команда-переможець може обрати володіння м'ячем на початку гри або перше володіння потенційним додатковим періодом. Своєю чергою, це означає, що якщо гра переходить у додатковий час, перше володіння дістається команді, яка розпочала гру в обороні.

5. В жодному таймі гри нема спірних м'ячів, а також не існує правила чергування володіння м'ячем. У будь-якій ситуації з утриманням м'яча команда, що обороняється отримує володіння м'ячем.

6. Кожен вдалий кидок в кільце із меж три очкової лінії отримує одне очко, тоді як кожен вдалий кидок поза меж три очкової лінії отримує два бали.

7. Гра являє собою один 10-хвилинний період з дочасним припиненням гри при набранні якоюсь з команд 21 очка. Переможцем стає перша команда, яка набрала 21 очко, або команда з більшою кількістю очок в кінці 10 хвилин. Рівний рахунок у кінці тайму призводить до додаткового часу, який виграє перша команда, яка набере два очки. Якщо основний час закінчується рахунком 20:20, то досягнення 21 очка не закінчує гру в додатковому часі.

8. Гра починається з того, що команда, що обороняється обмінюється м'ячем із суперниками, що наступає, за три очкової лінії. Цей обмін також використовується для перезапуску гри з будь-якої ситуації зупинки гри. Якщо зроблено фол, який призводить до того, що команда, яка не зробила фолу, зберігає володіння м'ячем, тобто технічний або «неспортивний» фол, то команда, яка не зробила фолу отримує обмін.

9. Використовується 12-секундний аналог правила 24 секунд у звичайному баскетболі.

10. Якщо команда, що обороняється заволодіває м'ячем всередині триочкової лінії викраданням, блоком або підбиранням, то вона повинна перевести м'яч за межі триочкової лінії перш ніж мати змогу зробити кидок у кільце.

11. Після м'яча закинутого з гри чи зі штрафного (за винятком технічних чи неспортивних фолів та або коли команда набрала не менше 10 фолів), гра повторно запускається гравцем команди, що не забила, який бере м'яч прямо під кошиком, а потім веде м'яч або передає його в точку за межами три очкової лінії.

12. Єдиною спільною рисою між процедурою заміни у звичайному баскетболі та в 3х3 є те, що вона може відбуватися лише в ситуації поза грою. У 3х3 той, хто вийшов на заміну може увійти лише з-за кінцевої лінії, протилежної кошику, і заміна стає офіційною після того, як гравець, що виходить з гри, встановив фізичний контакт з тим, хто виходить на заміну. На

відміну від гри на повному майданчику, жодних дій з боку суддів чи суддів за столом не потрібно.

13. Кожній команді дозволяється один тайм-аут. (Посадові особи все ще можуть зупинити гру у випадку травми гравця або інших небезпечних ситуацій, як це передбачено стандартними правилами FIBA).

14. Індивідуальні підрахунки фолів не ведуться. Іншими словами, гравці не можуть бути дискваліфіковані на підставі особистих фолів. Однак гравець, який зробив два неспортивні фолі, дискваліфікується.

15. Кожен технічний фол вважається 1 командним фолом, тоді як кожен неспортивний або, що веде до дискваліфікації, зараховується як 2 командні фолі.

16. Фолі під час кидка всередині тричкової лінії караються одним штрафним кидком, а фолі під час кидка за межами тричкової лінії – двома штрафними кидками.

17. 7-мий, 8-мий і 9-тий командні фолі караються двома штрафними кидками, а 10-тий командний фол і подальші – двома штрафними кидками та володінням м'ячем.

18. Технічні фолі призводять до одного штрафного кидка, при цьому володіння передається команді, яка мала право володіння на той момент.

19. Перший неспортивний фол проти гравця призводить до двох штрафних кидків для команди, яка не порушила правила. Будь-який фол, який призводить до дискваліфікації (або другий неспортивний фол гравця), призводить до двох штрафних кидків та володіння м'ячем.

20. Образливі фолі, якщо не технічні, неспортивні або, що ведуть до дискваліфікації, ніколи не призводять до штрафних кидків, незалежно від кількості командних фолів.

21. У разі обопільного фолу жодна команда не карається штрафними кидками, незалежно від кількості фолів команди або того, чи були обопільні фолі неспортивними.

Цікаві факти про баскетбол 3х3

– Баскетбол 3х3 вперше став олімпійським видом спорту на Олімпійських іграх у Токіо 2020.

– За даними Міжнародного олімпійського комітету, 3х3 є наймасовішим міським командним видом спорту у світі.

– Менше часу – більше дій. У баскетболі 3х3 лише 12 секунд на атаку, що вдвічі менше, ніж у класичному баскетболі (24 секунди).

– На відміну від класичного баскетболу, у 3х3 немає тренерів під час матчу – гравці самостійно керують грою та обирають тактику.

– 3х3 виріс із вуличного баскетболу, але тепер це офіційна спортивна дисципліна, яка має власні чемпіонати світу та турніри найвищого рівня.

Баскетбол 3х3 – це швидкість, видовищність і вибухові емоції, які не залишають байдужими ні гравців, ні глядачів!

3. БЕЙСБОЛ



Бейсбóл (англ. *baseball*) – спортивна гра з м'ячем і битою. Гра відбувається між двома командами з дев'яти гравців, які по черзі грають у захисті та в нападі. Команда, яка грає в нападі, – заробити пробіжку (англ. *run*). Для цього гравцям потрібно відбивати битою м'яч, який кидає подавальник (англ. *pitcher*), і тоді послідовно пробігти через чотири бази у напрямку проти годинникової стрілки. Є чотири бази: перша, друга, третя і домашня. Пробіжка зараховується, якщо гравець пробіг через усі бази і повернувся на домашню.

Під час гри в нападі гравці по черзі грають проти подавальника команди, яка захищається. Завдання подавальника – не дати заробити пробіжку. Для цього йому потрібно заробити «аут», «вивести з гри» гравця, що стоїть на відбиванні, будь-яким із декількох способів. Гравець нападаючої команди, який досяг бази, пізніше може спробувати досягти наступних баз під час гри в нападі його партнерів по команді. Коли команда, яка захищається, заробить три аути, команди міняються позиціями. Команда-гість грає в нападі першою. Коли команди по черзі зіграли в нападі і захисті, це складає собою один ігровий відрізок (англ. *inning*). Гра складається з дев'яти відрізків. Перемагає команда, яка на момент завершення гри заробила більше пробіжок.

Правила та хід гри. У бейсбол грають 2 команди по 9 гравців. Команди по черзі грають в нападі (включає в себе відбивання м'яча битою, англ. *batting*, і оббігання баз, англ. *baserunning*) й захисті (включає в себе подачу м'яча, англ. *pitching*, і захисні дії в полі, англ. *fielding*). Одна зміна, протягом якої кожна з команд зіграла в нападі і захисті, складає ігровий відрізок – інінг. Один матч складається з дев'яти інінгів (на студентському рівні та в нижчих лігах матч може складатися з семи інінгів під час т. зв. *дабл-хедера* (*doubleheader*) – два матчі поспіль між тими самими командами в один день). Одна з команд (зазвичай, команда-господар) першою грає свою зміну на подачі в кожному інінгу, а команда-гість, як правило, першою грає зміну на відбиванні в кожному інінгу.

Мета гри – заробити більше очок (ранів), ніж команда-суперник. Ран можуть заробити гравці команди, що грає в нападі. Для цього вони повинні оббігти чотири бази (усі за один раз або поступово просуваючись від однієї до

іншої), розташовані в кутах прямокутного чотирикутника. Гравець відбиває м'яч, стоячи у домі (англ. *homeplate*), і, щоб заробити ран, повинен рухатися в напрямку проти годинникової стрілки і торкнутися за правилами першої, другої і третьої бази та повернутися в дім. Команда, яка грає в захисті, намагається не дозволити супернику заробити ран або у свою чергу заробити аут. Аут виводить гравця нападаючої команди з гри. Якщо команда, яка грає в захисті, заробила три ауті, команди міняються позиціями. Якщо після завершення дев'яти іннінгів рахунок гри рівний, граються вирішальні додаткові іннінги.

Фаза атаки для кожної команди триває, доки супротивник не виведе з гри трьох гравців. На початку фази атаки бази вільні, єдиний гравець команди стоїть у домі, чекаючи на подачу від супротивника. М'яч подається з особливої точки в центрі квадрату, окресленого базами, гравцем команди, що грає в захисті, якого називають пітчером (англ. *pitcher*). Пітчер подає м'яч таким чином, щоб він потрапив до іншого гравця команди-захисника – кетчера (англ. *catcher*), пройшовши над домом на висоті від коліна до плеча гравця команди, яка грає в нападі (в цій фазі гри такий гравець називається «бетером» – англ. *batter*). Успішно відбивши м'яч битою таким чином, щоб він опустився на землю в межах зони гри, бетер кидає биту й біжить до першої бази (у цій фазі гри він стає ранером – англ. *runner*). Якщо ранер добігає до бази швидше, ніж команда супротивника докине туди м'яч, він здійснив перший етап своєї перебіжки й перебуває в безпеці, доки в гру не вступить наступний бетер. Якщо наступний бетер успішно відбиває м'яч, то команда вже має на полі двох ранерів, один із них рухається до першої бази, а другий – до своєї наступної. Ранер на першій базі може також добігти до другої навіть при неуспішному відбиванні м'яча другим бетером. У такому випадку говорять, що він «украв базу». Так продовжується доти, доки команда, що грає в захисті, не зуміє вибити з гри трьох гравців команди, яка грає в атаці. Кожен із ранерів при успішній грі партнерів може дістатися до кінцевої бази – до дому, принісши своїй команді очко.

Особливим успіхом бетера є хоум-ран (англ. *homerun*) – настільки успішно відбитий м'яч, що він вилітає за поле (в межах ігрового сектора), зазвичай на далекі трибуни. У такому випадку команда супротивника не може принести м'яч на базу, і гравець може безперешкодно (під овації трибун) оббігти всі бази до дому. Всі гравці атаки, що стоять на базах теж спокійно оббігають і отримують по одному рану. Таким чином можна здобути від



одного до чотирьох ранів. Хоум-ран, у випадку повністю завантажених баз приносить 4 очки і називається грандслем (англ. *grand slam*).

Якщо бетер здійснив спробу удару, і його бита, не влучивши в м'яч, перетнула лінію дому, це *страйк* (англ. *strike*), незалежно від того, чи пітчер виконав подачу за правилами. Якщо бетер не ворухнув битою, то суддя гри визначає, чи пролетів м'яч над домашньою базою на висоті від колін до грудей бетера, в так званій зоні *страйка*. Якщо пролетів, то це страйк, якщо ні – це *бол* (англ. *ball*).

Якщо гравець відбив м'яча, але м'яч вийшов за межі сектора бейсбольного майданчика – це *фаул-бол* (англ. *foul-ball*). Фаул-бол також є страйком, проте фаул-бол не може бути останнім третім страйком. При двох страйках фаул-бол вважається незіграним м'ячем: рахунок страйків-болів не змінюється.

При трьох страйках – це зветься *страйк-аутом* – бетер тимчасово виходить з гри (в цьому іннігу). При невдалій грі пітчера після чотирьох болів бетер отримує право перейти на першу базу. Така ситуація називається «бейс-он-болс» або вок (англ. *walk*).

У той час, як команда в нападі намагається заробити ран, команда в захисті намагається зробити аут і цим вивести суперників з гри. Бетерів і ранерів можна вибити з гри кількома способами.

1. Страйк-аут. Бетер вибуває, коли пітчер команди супротивника зумів здійснити проти нього три страйки.

2. Флай-аут. Коли відбитий бетером м'яч ловлять у повітрі, не дозволивши м'ячу торкнутися землі.

3. Граунд-аут. Коли після відбивання бетером м'яч опустився в ігровій зоні, але перш ніж бетер (що вже став ранером) досяг першої бази, гравець команди суперника торкнувся бази, тримаючи м'яч у руці. Гравець команди захисту упіймавши м'яч може або сам дістатися потрібної бази або кидати його своєму партнеру.

4. Форс-аут. Заробляється на гравцеві, який був зобов'язаний робити спробу просуватися на наступну базу, але не встиг зробити цього, раніше ніж захисник торкнувся цієї бази з м'ячем.

5. Тег-аут. Коли захисник м'ячем торкається ранера м'ячем або рукавицею з м'ячем, доки ранер не дістався бази.

Гра проходить на полі, межами якого є дві штрафні лінії, що простягаються від дому у два передні бокові напрямки під кутами у 45 градусів. Територія в межах прямого кута між цими лініями є зоною для гри, а територія за межами цих ліній є штрафною зоною. Є внутрішнє і зовнішнє поле. Внутрішнє поле, інфілд – прямокутник, що утворюється лініями між базами та зона на декілька метрів далі в межах штрафних ліній. Зона за межами інфілду, але в межах штрафних ліній, є аутфілдом. В середині інфілда є коло (гірка) пітчера (англ. *Pitcher's mound*) з прямокутною гумовою плитою в центрі. Ця плита встановлюється на 25 см вище рівня решти поля (усі бази повинні бути на одному рівні). Зовнішньою межею аутфілда зазвичай

є якась встановлена огорожа (яка може бути з будь-якого матеріалу та будь-якої висоти). Територія від дому до межі аутфілда є полем для гри у бейсбол, хоча декотрі значимі події можуть відбуватися і в штрафній зоні.

Приладдя для гри

Бейсбольний м'яч розміром приблизно як кулак дорослої людини. Довжина його окружності – 23 сантиметри. Вага 142-149 грамів. Він має гумову або пробкову серцевину, обмотану шерстяними нитками і обтягнуту двома шматками шкіри білого кольору, що зшиті двома швами.

Бита. Бита є інструментом для відбивання. Зазвичай зроблена із цільного, твердого шматка деревини. У матчах непрофесіоналів широко використовуються бити з інших матеріалів. Це міцна кругла палиця, діаметр на кінці, яким відбивають м'яч, становить близько 6,4 сантиметра (2,5 дюйми). Кінець, за який тримають, є набагато товщим, а на самому кінці ручки є випуклий набалдашник. На дорослих змаганнях найчастіше користуються битами завдовжки 86-89 сантиметрів (34-35 дюймів). Максимально дозволена довжина бити у ВЛБ – 42 дюйми (106,6 см).

Бейсбольні рукавиці. Рукавиця виготовляється з набитої шкіри з тасьмою між пальцями. Рукавиця є засобом для піймання й утримання м'яча. Для різних позицій у захисті існують рукавиці різних форм – рукавиця для кетчера, пітчера, першого бейсмена і гравця в полі.

Захисний шолом. Також стандартним обладнанням для усіх бетерів є захисні шоломи, які закривають вуха. Кетчер під час прийому подачі обов'язково повинен одягати шолом із захисною маскою.

Немає затягування часу. У видах спорту з лімітом часу часто трапляється, що команда, яка веде в рахунку протягом матчу, «вбиває» або «затягує час» замість того, щоб ініціативно змагатися з суперником. На противагу цьому у бейсболі немає ліміту часу. Команда не зможе перемогти, поки не виведе з гри останнього бетера, а окремі розіграші не обмежуються в часі. Під час майже кожної черги найбільш вигідною стратегією є агресивна гра у тій чи іншій формі.

Унікальність кожного бейсбольного стадіону

На відміну від багатьох видів спорту, бейсбольні поля можуть суттєво відрізнятися за розміром та формою. Бейсбольні стадіони у США називають словом «парк». Розміри інфілда регулюються точно, але для розміру та форми аутфілда на стадіонах професіональних команд за правилами ВЛБ, є лише вимога про те, що поля, побудовані або



реконструйовані після 1 червня 1958 року, повинні мати мінімальну відстань від домашньої бази до огорожі 99 метрів справа і зліва і 122 метри по

середині. Команди Вищої ліги часто не дотримуються і цього правила. Щодо висоти огорожі та інших конструкцій на межі аутфілда немає правил взагалі.

Також немає суворих правил щодо розмірів поза ігрової зони та покриття поля. Команди самостійно вирішують, яка частина поля матиме трав'яне покриття, а яка буде без нього. На декотрих полях (у тому числі у ВЛБ) використовуються штучні покриття. Відмінності у покритті поля впливають на поведінку м'яча після відскоку та на швидкість бігу. Подібно, на характеристики м'яча у польоті впливає наявність або відсутність даху над стадіоном. Усі ці фізичні відмінності створюють особливі ігрові обставини для кожного стадіону. До цього додаються інші місцеві чинники: клімат і висота над рівнем моря. Певний стадіон може мати репутацію «стадіону пітчера» або «стадіону хітера», якщо унікальне поєднання елементів помітно сприяє гравцям якогось амплуа. Наприклад, бейсбольний парк «Курс Філд» у Денвері завдяки розташуванню на висоті 1610 метрів над рівнем моря вважається найсприятливішим стадіоном у ВЛБ для хітерів. Характер «РігліФілд» у Чикаго змінюється в залежності від вітру з озера Мічиган. Коли вітер є, це перевага для пітчерів, коли вітер стихає, це сприяє бетерам у відбиванні.

Цікаві факти про бейсбол

Американська гра №1. Бейсбол вважається національним видом спорту США, але також популярний у Японії, Кубі, Домінікані та Південній Кореї.

Найдовший матч. У 1981 році в США гра тривала 8 годин 25 хвилин і мала 33 інінги!

Олімпійський статус. Бейсбол був у програмі Олімпійських ігор до 2008 року, потім повернувся у 2020 році, але не включений у 2024-му.

М'яч із секретом. Офіційний бейсбольний м'яч складається з коркового або гумового центру, обмотаного шерстяною ниткою та покритого шкірою.

Неймовірна швидкість. Рекордна швидкість подачі – 169 км/год, встановлена Арольдїсом Чапманом у 2010 році.

Дорогі автографи. Найдорожчий бейсбольний м'яч із підписом Бейба Рута був проданий за 800 000 доларів.

Найбільший стадіон. «Ріклі Філд» у США – найстаріший діючий стадіон (1914), а найбільший – Доджер Стейдіум (56 000 місць).

Бейсбол – це швидкість, стратегія і видовищність, які завоювали мільйони фанатів по всьому світу!

Бейсбол поєднує у собі миттєві рішення, блискавичну реакцію та командну взаємодію. Гравці повинні не лише бути швидкими та витривалими, а й володіти стратегічним мисленням, адже кожна подача, удар або бігова гра може змінити хід матчу.

Попри свою американську спадщину, бейсбол давно вийшов за межі США і став глобальним спортом, об'єднуючи людей різних культур та континентів. Його динаміка, командний дух і тактична глибина роблять кожен матч унікальним і незабутнім!

4. ВУДБОЛ



Вудбол – це вид спорту, де молоток використовується для проведення м'яча через ворота. У цю гру можна грати на траві, піску або в приміщенні. Цей вид спорту входить до програми Азійських пляжних ігор і був зареєстрований у 2008 році. Міжнародна федерація деревного м'яча базується в Тайбеї, Тайвань.

Організація команди з вудболу

1. Команда повинна складатися з таких осіб: лідер, тренер, менеджер, капітан і члени команди.
2. Кожна команда може зареєструвати від 4 до 8 гравців, включаючи капітана для гри. Від 4 до 6 із них можуть брати участь у грі, і 4 найкращі індивідуальні результати будуть зараховані як командний результат.

Гравці

1. Гравець, який не ввів і не зареєстрував своє ім'я для гри, не має права брати участь у грі.
2. Гравці однієї команди, які змагаються за командні змагання, повинні бути одягнені в схожий спортивний одяг. Під час гри гравцям забороняється носити взуття на високих підборах або одяг, непридатний для занять спортом.
3. Щоб засвідчити свою правомочність на участь у грі, гравець повинен принести з собою ідентифікаційні документи, видані організаційним комітетом.

Початок гри

1. Коли суддя оголошує початок гри, гравці повинні почати гру відповідно до порядку гри, встановленого організаційним комітетом або жеребкуванням.
2. Гравця, який запізнився на 5 хвилин на свою сесію або відмовляється грати після того, як суддя оголосив про початок гри, його/її слід дискваліфікувати зі змагань.
3. Коли гравець входить до стартової зони, інші гравці повинні відійти в тил стартової зони з міркувань безпеки.
4. Під час першого удару м'яч у грі повинен бути розташований у стартовій зоні та спрямований у напрямку воріт.

Процес гри

– М'яч у грі, який проходить крізь металевий стержень воріт, позаду чашки воріт і на відстані один від одного, вважається завершенням одного змагання по фавратеру. Якщо м'яч не проходить крізь ворота, але він все ще торкається чашки воріт, процес ведення вважається завершеним додаванням одного додаткового удару гравцеві відразу, оскільки це служить для захисту стабільності воріт під час змагання.

– Примітка щодо проходу крізь ворота: якщо м'яч у грі проходить крізь ворота та котиться назад у контакт із чашкою воріт, це все ще вважається завершенням одного фавратеру, що засвідчує суддя/лайнсмен або більшість гравців у тій самій сесії. Якщо гравці в одній сесії не можуть дійти згоди; рішення буде прийнято за положенням нерухомого м'яча.

– М'яч у грі, який викочується з землі за межі, вважається поза межами. Примітка щодо виходу за межі поля: м'яч у грі, який викочується за межі обмежувальної лінії, а потім знову торкається лінії, вважається виходом за межі поля за свідченням судді/лайнсмена або більшості гравців у тій самій сесії. Якщо гравці в одній сесії не можуть дійти згоди; рішення буде прийнято за положенням нерухомого м'яча.

– Коли гравець знаходиться поза межами майданчика і до наступної черги гравця для удару, м'яч повинен бути розміщений щонайменше на довжину Вудболу за межами фавратеру. Після ходу гравця м'яч потрібно відвести назад і поставити в положення, де точка, з якої м'яч викотився за межі, вважається центром з радіусом 2 головки молотка, але буде застосовано штрафний удар.

– Якщо м'яч у грі падає або скочується в перешкоди його можна видалити з перешкоди, вказавши введену точку м'яча в центр, застосовуючи правила гри за межами поля. Як альтернатива, м'яч можна перемістити в будь-яке місце позаду перешкоди на фавратері, але буде застосовано штрафний удар.

– Кожного разу, коли гравець починає замахувати молотом, інші учасники цієї сесії повинні рухатися позаду гравця або відступати в сторони від фавратеру на безпечну відстань 3 метри або більше.

– Незалежно від того, чи знаходяться вони перед або позаду воріт, м'ячі на фавратері можуть бути використані безпосередньо для спроби пройти через ворота.

– У випадку природних непередбачених ситуацій, незалежно від того, продовжується гра чи ні, про це повинен оголосити організаційний комітет.

– Коли всі гравці в одній сесії завершили свої ігри на фавратері, тоді його сесія може почати ігри на наступному фавратері. Ігри на всіх фавратерах проводяться однаково.

– Порядок першого кидка в кожному фавратері відповідає послідовності чергування порядку гри.

– Під час гри гравець може попросити змінити його/її спорядження, і це дозволяється після перевірки організатором. М'яч у грі можна змінювати

лише після кожного зіграного фарватеру (за винятком випадків, коли м'яч пошкоджено).

- Якщо гравець вдарив м'яч і одночасно зламав молоток, це зараховується як один удар, і запит на повторну гру не дозволяється.

- Якщо м'яч на фарватері зіткнувся з м'ячем з іншого фарватеру, гра поновлюється з нової статичної позиції. У разі вибивання м'яча за межі майданчика відповідний штрафний удар не застосовується.

- Незалежно від того, чий це м'яч, гравці не повинні торкатися м'ячів і воріт на фарватері будь-якою частиною свого тіла або спорядженням.

- Кожного разу, коли гравець намагається виконати удар, він/вона повинен тримати рукоятку молотка за верхній кінець, а не близько до головки молотка.

- Незалежно від того, чи намагається гравець зробити ворота або зробити удар, молоток не повинен розташовуватися/діяти між ногами.

- Коли 5-метрова лінія відрахування позначена на згаданій відстані від воріт, і м'яч у грі проходить через ворота, гравець, який виграв, матиме один удар віднімається від його/її результату для цього одного змагання по фарватеру.

- Якщо 30-метрова лінія передачі позначена на вказаній відстані від стартової лінії (тільки на фервеях на середній або великій дистанції), і м'яч у грі не переходить за позначену 30-метрову лінію, буде застосовано штрафний удар. Поза межами поля та його покарання застосовуються незалежно від того, чи відбуваються виходи за межі 30-метрової лінії або за нею.

Підсумок гри. Фіксація результатів

- Кожен гравець повинен вести власний запис кількості ударів для кожного фервею та загальної кількості ударів за всі дванадцять фервеїв або їх частину.

- Якщо гравець не веде записів, його/її результат не зараховується.

Визначення результату. Одиночні змагання:

- Переможець – гравець із найменшою кількістю ударів після завершення дванадцяти або кількох фервеїв.

- У разі рівної кількості ударів виграє гравець із найменшою кількістю ударів серед останніх дванадцяти фервеїв.

- Якщо результат залишається рівним, оргкомітет може розробити альтернативний метод визначення переможця.

Командні змагання:

- Переможець – команда з найменшою загальною кількістю ударів за результатами чотирьох кращих гравців.

- Якщо дві або більше команд мають однаковий результат, перемагає команда, у якій є гравець із найменшою кількістю ударів серед останніх дванадцяти фервеїв.

- Якщо результат залишається рівним, оргкомітет може розробити альтернативний метод визначення переможця.

Результат визначається більшою кількістю виграних фарватерів. У випадку гравців, які забезпечили однакову кількість виграних фервеїв, додаткові ігри на фервеях, визначених оргкомітетом, проводяться до визначення результатів.

Порушення правил першого кидка та пенальті

– Коли суддя подає знак про початок гри, а потім перший кидок гравця має бути виконано протягом 10 секунд. Порушник отримує попередження, а повторне порушення тягне за собою штрафний удар.

– Для першого кидка гравець повинен поставити свій м'яч на стартову лінію або майданчик у стартовій зоні та вдарити по м'ячу з нерухомого положення. Порушення призведе до штрафного удару, і гра поновлюється, але наступний удар зараховується як другий удар.

– Якщо перший постріл не виходить за межі стартової зони; це все ще зараховується як один удар. Гра поновлюється, але наступний удар зараховується як другий удар.

Порушення правил ударів і пенальті

– Для виконання удару гравці повинні розташувати молоток позаду м'яча, а стартова поза повинна бути нерухомою. Не дозволяється бити по м'ячу під час ходьби. Порушення призведе до штрафного удару порушника, і гра поновлюється з того місця, де м'яч знаходиться на новому положенні.

– Гравцеві дозволяється розминатися або відпрацьовувати удари, не торкаючись м'яча, таким чином, ці удари не будуть зараховані. Однак затримка гри безперервними тренуваннями не дозволяється. Порушник отримує попередження, а повторне порушення призведе до покарання.

– Гравець повинен вдарити по м'ячу протягом 10 секунд після того, як він/вона отримав наказ грати. Порушник отримує попередження, а повторне порушення призведе до покарання.

– Іншим особам забороняється проходити або перетинати фарватер попереду, коли гравець виконує кидок. Порушення тягне за собою штрафний удар порушника.

– Не дозволяється іншим кричати або використовувати нецензурну лексику, щоб вплинути на гравця, який б'є по м'ячу. Порушення тягне за собою штрафний удар порушника.

– Під час удару гравець змахує молотом, який просто торкається або переміщує м'яч, замах вважається одним ударом, тобто одним ударом.

– Гравець повинен вдарити по м'ячу кінцями головки молотка, верхнім або нижнім. Не дозволяється бити по м'ячу бічними сторонами головки молотка або стрижнем молотка. Порушення призведе до штрафного удару порушника, і гра поновлюється з того місця, де м'яч знаходиться на новому положенні.

– Не дозволяється штовхати м'яч молотком. Порушення призведе до штрафного удару порушника, і гра поновлюється з того місця, де м'яч знаходиться на новому положенні.

– Не дозволяється багаторазово бити м'яч, що котиться. Порушення призведе до штрафного удару порушника, і гра поновлюється з того місця, де м'яч знаходиться на новому положенні.

– Гравець повинен тримати рукоятку молотка за верхній кінець, а не за головку молотка. Порушення тягне за собою штрафний удар порушника.

– Якщо м'яч проходить крізь ворота, він не розпізнається і, на додаток до застосованого штрафу, гра поновлюється з того місця, де м'яч лежить на своїй новій позиції.

Порушення правил гри та покарання

– М'яч на фарватері, який лежить далі від воріт, має пріоритет для удару, або суддя визначає порядок гри. Будь-який гравець не може вдарити по м'ячу за бажанням. Порушення призведе до штрафного удару порушника, і гра поновлюється з того місця, де м'яч знаходиться на новому положенні.

– Гравець, який вдарив м'яч по фарватеру, і він викотився за межі обмежувальної лінії, не торкаючись обмежувальної лінії. Це вважається за межі поля, застосовується штрафний удар.

– Якщо м'яч у грі стає перешкодою наступному гравцеві, відповідний гравець завжди може попросити грати першим або позначити м'яч з дозволу судді. Порушення тягне за собою штрафний удар порушника. Позначка ставиться безпосередньо за м'ячем на фарватері до того, як м'яч буде підібрано.

– М'яч у грі, який наткнувся на перешкоди, прийняті за обмежувальну лінію, і відскочив назад у фарватер, не вважається за межі ігрового майданчика. Проте м'яч у грі, який наткнувся на перешкоду за межами обмежувальної лінії, карається як поза межами ігрового поля.

– Під час гри на викривлених фарватерах м'яч повинен бути попереду на фарватері. Грати м'ячем, що летить за межі ігрової зони, не дозволяється. Порушення призведе до того, що м'яч порушника буде оштрафований як поза межами поля.

– Коли кулі на фарватері зіткнулися один з одним під час гри:

- м'яч у стані спокою, який був відбитий, але залишився в полі;
- гра поновлюється з того місця, де м'яч лежить у своїй новій позиції.

– Якщо м'яч у стані спокою вдарився, щоб пройти крізь ворота, це вважається завершенням одного змагання за фервей. Проте, якщо м'яч у стані спокою вилетів за межі ігрового поля, штрафний удар не застосовується.

– Якщо м'яч у грі був вибитий іншим гравцем за межі поля, це карається як за межі поля.

– Якщо м'яч у грі залишається в полі після удару, гра поновлюється з того місця, де м'яч лежить у своїй новій позиції.

– Під час гри, незалежно від того, гравця, тренера та відповідне оточення застерігають проти спортивної майстерності та вимагають покращити; в той же час, порушення потягне за собою штрафний удар

порушника. Повторне порушення призведе до дискваліфікації порушника зі змагань.

– Гравець, який торкається м'яча та воріт на фервеї будь-якою частиною тіла або спорядженням під час гри, це порушення призведе до штрафного удару порушника, і гра поновлюється з того місця, де м'яч лежить у своїй новій позиції.

– Під час гри гравець, який діє без дотримання правил, або б'є м'яч молотком між його/її ніг, виконує штрафний удар, і гра поновлюється з того місця, де м'яч лежить у своєму новому положенні. Якщо м'яч проходить через ворота, він не розпізнається.

– Під час гри гравець може вимагати заміни молотка, і це дозволяється після перевірки організатором. М'яч у грі можна змінювати лише після кожного зіграного фарвату. (за винятком випадку пошкодження м'яча) Порушення призведе до дискваліфікації порушника зі змагань.

– Гравцеві не дозволяється регулювати фарватер перед м'ячем у грі перед його/її ударом. Порушник отримає штрафний удар.

Порушення правил у зоні воріт і покарання

– М'яч у зоні воріт, у змаганнях по фарвату перевага надається м'ячу, що знаходиться далі від воріт; у змаганнях зі ударів перевага надається м'ячу, який знаходиться ближче до воріт. Порушення призведе до штрафного удару порушника, і гра поновиться з того місця, де м'яч лежить у своєму новому положенні. Якщо м'яч у грі проходить через ворота, він не розпізнається.

– Гравець не може пошкодити ворота навмисно. Порушнику робиться попередження та накладається штрафний удар. Повторне порушення призведе до дискваліфікації порушника зі змагань.

– Якщо м'яч проходить крізь ворота, це вважається завершенням змагання по фарвату.

Цікаві факти про вудбол

1. Поєднання гольфу та крокету – вудбол поєднує елементи цих двох ігор, але має свої унікальні правила.

2. Походження з Тайваню – гру створили в 1990-х роках, і вона швидко набула популярності в Азії.

3. Просте обладнання – для гри потрібен лише дерев'яний молоток, м'яч і спеціальні ворота. Гра на будь-якій поверхні – можна грати на траві, піску або навіть асфальті.

4. Міжнародні чемпіонати – проводяться турніри, зокрема чемпіонат світу з вудболу. Доступність для всіх – гра підходить для будь-якого віку та рівня фізичної підготовки.

5. Екологічність – інвентар виготовляють із натуральних матеріалів.

6. Олімпійські перспективи – вудбол розглядають як потенційний кандидат на включення в Олімпійські ігри.

5. ГОРОДКИ



Гра в городки

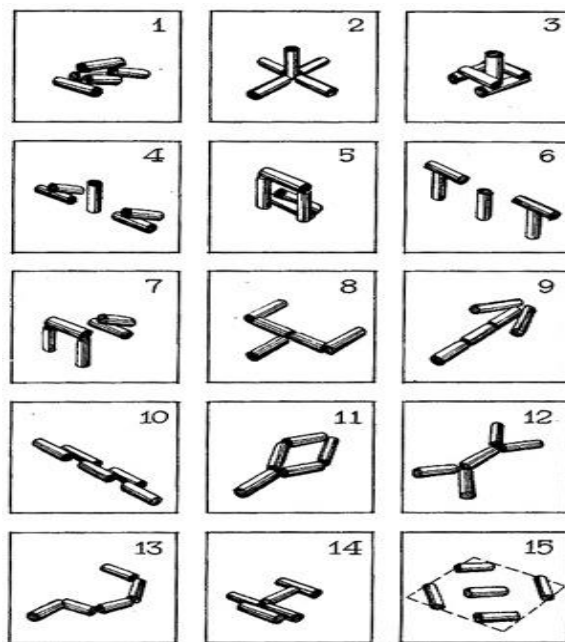
Гра в городки полягає у вибиванні фігур, складених із п'яти городків, із спеціального майданчика, який називається «город». Вибивання здійснюється битами з певної відстані.

Городкові фігури

У грі використовуються 15 фігур. Послідовність та правильна постановка фігур у партії виглядає так:

Гармата

1. Виделка
2. Зірка
3. Стріла
4. Колодязь
5. Колінчатий вал
6. Артилерія
7. Ракетка
8. Кулеметне гніздо
9. Рак
10. Вартові
11. Серп
12. Тир
13. Літак
14. Лист



Усі фігури, окрім «Листа», ставлять на середині лицьової лінії, не виходячи за межі «города», відповідно до вимог «Регламенту постановки фігур».

Кутові городки фігури «Лист» ставлять по зовнішній лінії «города», не виходячи за його межі, так, щоб в кутах утворювалися рівнобедрені трикутники. Городок, що позначає марку, встановлюють в центрі діагоналі, що йде від заднього правого кута «города» до переднього лівого (для тих, що грають правою рукою) або в центрі діагоналі, що йде від заднього лівого до переднього правого кута «міста» (для тих, хто грає лівою рукою).

Фігура «Серп» для тих, хто грає лівою рукою встановлюється в лівій половині «города» в дзеркальному відображенні. Послідовність і кількість фігур, котрі потрібно вибити, можуть бути змінені в залежності від системи проведення змагань. Всі зміни повинні бути відображені в Положенні.

Обладнання, інвентар

Городок може мати форму циліндра діаметром 48-50 мм або правильної восьмикутної призми зі стороною восьмикутника 20 мм, довжиною 200 ± 1 мм. Городок виготовляється з деревини, може бути пофарбований і не повинен мати будь-яких порожнин.

Бита може бути складовою або полімерною. Учасник змагань при кожному виході повинен мати дві біти. Складова бита являє собою круглий стрижень довжиною не більше метра, довільної ваги і діаметру. Бита збирається зі вставок, втулок, кінцевої склянки і ручки. Вставки найбільш доцільно виготовляти з деревинно-шаруватого пластику або з кизилу.

Ручки – з текстолітових стрижнів або з кизилу, втулки зі сталевих суцільнотягнутих труб. Кінцеву склянку доцільно виготовляти зі сталі. Полімерна бита виготовляється з одного шматка полімерної труби або полімерного стрижня. Довжина бити не повинна перевищувати 1 метр, а вага – не більше 2 кг. Центр ваги може бути зміщений за рахунок внутрішнього заповнення. Для масових змагань допускаються біти будь-якої безпечної конструкції. Рекомендуються полімерні біти або біти з твердих порід деревини.

Городковий майданчик і його обладнання

Городковий майданчик облаштовується на рівній горизонтальній ділянці розміром 26(22)×15(12) метрів.

Розмітка

- «Городи» і «пригороди» розмічають на металевих листах або аркушах з литого полікарбонату (для гри складовими битами).

- Для гри полімерними або дерев'яними битами розмітка наноситься на будь-яке тверде (неабразивне) покриття.

Обладнання майданчика

- Полікарбонатні або металеві листи з нанесеними фарбою лініями «городів» і «пригородів» (листи укладаються так, щоб їх стики збігалися з осью лінією городу та пригороду; оптимальна товщина листів – 4 мм.; стандартні розміри – 3,05×2,05 м.)

- Відбійна стінка (сітка та гумова завіса).
- Огорожа.
- Освітлення для гри у вечірній час.
- Фіксовані планки висотою 50 мм на лицьових лініях конів і напівконів.
- Навіси для захисту гравців і секретаря від атмосферних опадів.
- Бажано облаштувати загальний навіс над «городами», «пригородами» та відбійною стінкою.

Полікарбонатні листи укладаються на будь-яку тверду рівну поверхню. Їх рекомендується використовувати у спортивних залах, наносячи розмітку на поверхню під листами.

Зони майданчика

- Город – квадратна зона 2×2 м, у межах якої розташовуються фігури.
- Пригород – зона між лицьовою та штрафною лініями, обмежена боковими продовженнями діагоналей городу. У центрі пригороду, на відстані 20 і 40 см від штрафної лінії, розміщують дві позначки (20 см) для штрафних городків.
- Штрафна зона – площа перед штрафною лінією, засипана піском або крейдою з водною суспензією.
- Зони для кидків
- Кон – площа, обмежена боковими лініями та передньою планкою, звідки виконують кидки по фігурам.
- Відстань від планки кону до лицьової лінії – 13 м (для дорослих) і 6,5 м (для дітей до 15 років).
- Напівкон – зона позаду кидкової лінії, звідки виконують кидки після вибивання хоча б одного городка (крім фігури «Лист»).
- Відстань від передньої планки напівкону до лицьової лінії – 6,5 м.
- Поверхня конів і напівконів повинна бути достатньо твердою, щоб уникнути ковзання.
- Розмітка (лінії шириною 2 см) наноситься фарбою, що контрастує з покриттям.

Вікові категорії учасників змагань. Залежно від віку учасники поділяються на такі групи:

- Діти – 12 років і молодше
- Підлітки – 13-14 років
- Юнаки – 15-18 років
- Юніори – 19-25 років
- Дорослі – 26-59 років
- Ветерани – 60 років і старше

Для участі у змаганнях міського рівня і вище кожен гравець повинен мати довідку про допуск до змагань, підписану лікарем, завірену особистою печаткою лікаря або печаткою медичної установи.

Учасники змагань з молодших вікових груп можуть бути допущені до змагань у старших вікових групах з дозволу головного судді при відповідності їх технічної підготовки рівневі змагань.

Форма одягу. Учасники повинні бути одягнені в спортивну форму, відповідно до погоди та умов проведення змагань. Гравці команд повинні бути одягнені в однакову спортивну форму з відповідною емблемою. Кожен гравець команди повинен мати на спині порядковий номер, під яким він записаний в протоколі. Номер повинен розрізнятися з будь-якої відстані в межах майданчика.

Капітан команди повинен мати на рукаві пов'язку, що відрізняється від форми за кольором, або знак «капітан». Тренер (представник). Організації, що беруть участь у змаганнях, призначають тренера (представника) команди.

Тренер є керівником команди. Він несе відповідальність за дотримання спортивного режиму, дисципліну, чітке виконання спортсменами Правил та Положення про змагання. Тренер бере участь у жеребкуванні, присутній на нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться спільно з представниками. Під час гри тренер має право перебувати при команді. Тренеру забороняється втручатися в дії суддів на майданчику.

У кожній команді один з її гравців обирається капітаном команди. Капітан несе відповідальність за дисципліну в команді під час гри. Капітан команди стежить за послідовністю установки фігур і черговістю виходу гравців у кожному заході.

Права та обов'язки учасників змагань

Учасники змагань мають право:

- на розминку перед початком гри упродовж 10 хв в особистих змаганнях. У командних змаганнях тривалість розминки визначається з розрахунку 5 хвилин на кожного учасника команди;
- звертатися до судді в особистих змаганнях. У разі незгоди з рішенням судді звертатися до головного судді (в командних змаганнях таким правом володіє тільки капітан);
- подати протест на рішення судді упродовж доби, про що зробити відповідний запис у протоколі після закінчення гри;
- опротестувати результат зустрічі в разі виявлення порушень Правил та Положення про змагання (всі протести подаються в головну суддівську колегію або у федерацію в письмовій формі);
- на отримання медичної допомоги;
- на допомогу одного або двох асистентів в особистих змаганнях.

Учасники змагань зобов'язані:

- знати і виконувати Правила та Положення про змагання поводитися в дусі чесного суперництва;
- бути ввічливими і тактовними стосовно суддів і суперників;
- уникати дій, спрямованих на затримку гри і дій, які можуть бути розцінені як такі;
- під час гри не робити ніяких дій, що заважають суперникові.

Правила і порядок проведення гри

Перед початком гри учасникам надається право на розминку. Перед початком розминки суддя і учасники стають за територією майданчиків, після чого організовано, по команді судді-інформатора (судді) виходять на майданчик і стають уздовж задньої лінії «гоодур» із битами, обличчям до глядачів. Під час розминки суддя-інформатор повідомляє відомості про команди (спортсменів), їх турнірне становище, досягнення в минулих змаганнях та рекорди. Перед початком гри (до закінчення розминки) секретар

повинен заповнити протокол і капітани команд повинні поставити свої підписи.

Побудова та порядок проведення гри

Після оголошення про закінчення розминки та підготовки майданчиків для проведення змагань, учасники стають уздовж задньої лінії «города» із битами, обличчям до глядачів. Суддя займає місце між учасниками. Суддя-інформатор (суддя) оголошує про початок змагань і представляє учасників гри і суддів. Учасники вітають один одного. При виході на побудову, під час розминки та гри учасники повинні нести бити в одній руці.

Гру починає команда (учасник) правого «городу», далі суперники виконують кидки по черзі, використовуючи в кожному виході по дві бити. Склад команди та кількість учасників, що грають в одному заході, визначається Положенням. Черговість виходу гравців встановлює капітан або тренер команди. В одному заході кожен гравець може виходити один раз.

Усі фігури починають вибивати з кону. Якщо вибитий хоча б один городок, то інші вибивають з напівкону. Фігура «Лист» вибивається тільки з кону.

Після закінчення партії команди (учасники) шикуються уздовж бічних ліній «городів» обличчям один до одного і після оголошення результату, по сигналу судді, обмінюються «городами».

Якщо перед початком гри у складі команди на дві особи менше, ніж необхідно в одному заході за Положенням, команда не допускається до гри.

Учасники обох команд під час виконання кидків повинні перебувати збоку від своїх «городів».

Гравцеві забороняється виконувати в одному заході два кидки однією і тією ж битою, але якщо під час змагань у гравця зламалася бита, то він має право продовжити гру однією битою тільки в цей день змагань.

У командних іграх у вирішальній партії, після вибивання однією з команд фігури «Артилерія», команди міняються «городами». При цьому до переходу обидві команди повинні зробити однакову кількість кидків. Якщо перед зміною «городів» у вирішальній партії у гравця залишилася одна бита, то після переходу він виконує кидок однією битою. Після переходу команди ставлять у своїх «городах» чергові фігури або городки, не вибиті перед зміною «городів» і продовжують партію. Якщо гравець команди лівого «городу» вибив (добив) фігуру «Артилерія» першою битою, то після переходу він виконує другий кидок, потім гру продовжує наступний гравець цієї ж команди.

Якщо городки зрушать з місця з якої-небудь причини раніше, ніж їх торкнеться бита (або пролетить повз них), то їх встановлюють в колишньому положенні, биту повертають і кидок виконують повторно. Це також стосується випадків, коли бита проходить під городками, що підскочили від струсу майданчика внаслідок удару бити.

Якщо городки зрушаться в результаті струсу майданчика (або від вітру) після кидка, коли бита не торкнулася городків, то їх відновлюють у колишньому положенні, але бити не повертають.

Якщо городок після удару покотився в один бік, а потім змінив напрямок руху на протилежний, то суддя відкочує його на те місце, з якого він покотився назад.

Якщо після удару городок розколовся на дві частини або втратив циліндричну форму (більш ніж на половині довжини) і більша його частина залишилася в «городі» або «пригороді», бита повертається, фігура або положення містечок відновлюються. Якщо в «городі» або «пригороді» залишилася менша половина городка, то городок вважається вибитим.

Якщо команда, яка грає в лівому городі теоретично не може закінчити партію з тим же результатом, з яким закінчила команда в правому городі, то гра в цій партії припиняється.

Якщо гравець, який грає лівою рукою, зробив промах по фігурі «серп» чи «лист» і при цьому не зачепив жоден городок, то для наступного за ним гравця, що кидає правою рукою, ці фігури переставляються. І навпаки.

За неспортивну поведінку учасник може бути вилучений суддею до кінця гри, а головним суддею – до кінця змагань.

Вибитий і невибитий городок

Городок вважається вибитим, якщо він повністю вийшов за межі «городу» або «пригороду» в будь-якому напрямку, крім штрафної зони. Городок, що викотився за межі «городу» і «пригороду», а потім прикотився назад, вважається вибитим. Положення городка, що зупинився поряд з кордоном «городу» і «пригороду» із зовнішнього боку, суддя визначає візуально, дивлячись зверху по вертикалі. Якщо видно просвіт між лінією і городком, то він вважається вибитим. У сумнівних випадках поруч з городком на зовнішній кромці лінії ставлять вертикально інший городок, і якщо вони не стикаються, городок вважається вибитим.

Партія вважається виграною тією командою (учасником), яка (який) вибила (вибив) меншою кількістю бит всі фігури даної партії. При рівній кількості бит, витрачених на вибивання всіх фігур, партія вважається нічийною.

Гра вважається виграною однією з команд (або одним з учасників), якщо:

- у грі з трьох партій рахунок становить 2:0, 2:1 або 2.5:0.5.
- у грі з п'яти партій рахунок становить 3:0, 3:1, 3:2, 3.5:1.5 або 3.5:0.5.

Якщо рахунок складає 1.5:1.5 або 2.5:2.5, гра завершується внічию.

Цікаві факти про городки

– Давня гра – відома ще з часів Київської Русі. Не тільки сила, а й стратегія – важливо правильно вибрати кут та силу удару.

– Олімпійський статус – у 1928 році були демонстраційним видом спорту.

6. ДАРТС



Дартс (від англ. *darts* «дротики») – низка пов'язаних ігор, у яких гравці метають короткі стріли (дротики) у круглу мішень, повішену на стіну. Хоча в минулому використовували різні види мішеней і правил, у цей час термін дартс звичайно посилається на стандартизовану гру з визначеною конструкцією мішені та правилами.

Мішень для дартсу повинна висіти на висоті 173 сантиметри. Висота вказана до центру мішені, центр мішені це заповітний сектор – «Яблучко». Відстань до мішені має становити по підлозі 237 сантиметрів, а по діагоналі (яблучко / поріжок) 293 сантиметри.

Оптимально зробити невеликий поріжок на підлозі на вказаній відстані в 237 сантиметрів. Таким чином під час кидка ви не зможете заступити, при цьому нога буде щільно упиратися в поріжок під час кидка.

Сектора на мішені дартс:

- Найменший сектор це *Bull eye* (центр мішені) – 50 очок.
- Зелений сектор навколо *Bull eye* – 25 очок.
- Кільце множення на 3 (в середині мішені). Примножує значення сектора $\times 3$.
- Кільце множення на 2 (біля краю мішені). Примножує значення сектора $\times 2$.
- Поле білого або чорного кольору має звичайну кількість очок сектора.

Стандартні розміри мішені:

- внутрішня ширина кілець « $\times 2$ » і « $\times 3$ » – 8 мм.
- внутрішній діаметр «яблучка» – 12,7 мм.
- внутрішній діаметр зовнішнього центрального кільця – 31,8 мм.
- відстань від центру мішені до зовнішньої сторони дроту кільця « $\times 2$ » – 170,0 мм.
- відстань від центру мішені до зовнішньої сторони дроту кільця « $\times 3$ » – 107,0 мм.
- загальний діаметр мішені – $451,0 \pm 10,0$ мм.
- товщина дроту не більше 1,5 мм.

Кожен гравець починає гру з однаковою кількістю очок, в залежності від гри це або 301 або 501 очко. Суть гри полягає в максимально швидкому наборі очок, і закінчення гри (вихід в нуль). Після кожного кидка вибиті очки віднімаються від останнього значення, і так до тих пір, поки не залишиться нуль.

Але, закінчити партію необхідно або в сектор подвоєння, або в яблучко (*Bull eye* вважається подвоєнням сектора 25 очок).

Якщо ваш фінальний кидок дав більше очок ніж необхідно, або після кидка у вас залишилося 1 очко, вся ця спроба не зараховується.

Якщо на початкових етапах вам важко закінчувати партію в сектор подвоєння, тоді грайте в кінці в звичайний сектор, для початку цього буде достатньо, але при переході на більш високий рівень гри, необхідно робити все за офіційними правилами.

Кожна гра в 301 або 501 очко має назву ЛЕГ (від *англ. Leg*). 5 легів це 1 сет. Залежно від умов змагань вам потрібно виграти ту чи іншу кількість сетів, для перемоги.

Набір очок як правило виконується дартсменами в найбільші сектори з потроєнням: 20, 19, 18 і іноді в 17, таким чином попадання в ці сектори принесуть 60, 57, 54 і 51 очко. Коли кількість очок наближається до такого, яке можна закрити за одну спробу, ваше завдання вийти на 40 очок, або інше парне число менше 40. Маючи 40 очок, ви вже маєте можливість закінчити партію кидком в 20x2 (D20 – найвищий сектор дошки). Оптимально наближаючись до останньої спроби вийти на парне число, щоб було простіше закінчити партію в сектор з подвоєнням. Партію також можна закінчити і в червоний центр (*Bull's eye*), але потрапити в цей сектор вкрай складно і роблять це як правило професіонали високого рівня.

Правила гри «Раунду» зводяться до того, щоб по черзі вразити сектора від «1» до «20», потім «подвоєння» і «потроєння» 20-го сектора, і завершити гру необхідно влученням в «яблучко» мішені. У разі, якщо в серії кидків всі три дротики досягають мети, (наприклад: 1, 2, 3 або 12, 13, 14 і т. п.), гравець що кидав продовжує свою гру позачергово. Залікових полем сектора вважається вся його площа, включаючи кільця «подвоєння» і «потроєння» рахунку. Переможцем вважається гравець, першим вразив «яблучко».

У «Великому раунді» гра ведеться по секторах від «1» до «20», включаючи «центр» (зелене кільце, або «булл»). Завдання кожного гравця – за один підхід (3 кидка) вразити свій поточний сектор максимальну кількість разів. Вважаються потрапляння тільки в поточний сектор. При попаданні в зону подвоєння або потроєння сектора, очки, відповідно, подвоюються або потроюються. Виграє гравець, який набрав найбільшу кількість очок.

У грі «Всі п'ятірки» серіями по три дротики гравці прагнуть набрати максимальну кількість очок, кратну 5. Серія кидків, що дала число, що не кратне 5, не зараховується. Число 5 дає 1 очко, 10 – 2 очка, 50 – 10 очок і т. д. Переможцем вважається той, хто першим набере 51 очко. У грі діє правило «перебору».

У грі «Двадцять сім» Кожному гравцеві спочатку дається по 27 очок. Першими трьома дротиками необхідно вразити «подвоєння» сектора 1. При цьому кожне влучення в ціль приносить 2 очка (1×2). Якщо жоден з дротиків не потрапив в «подвоєння» сектора 1, то з наявної кількості очок (27) віднімається 2 очка (1×2).

Наступними трьома дротиками необхідно вразити «подвоєння» сектора 2. При цьому кожне влучення в ціль приносить 4 очка (2×2). Якщо жоден з дротиків не потрапив в «подвоєння» сектора 2, то з наявної кількості очок віднімається 4 (2×2). Таким чином, гра ведеться до сектора «20» мішені. Переможцем вважається той, у кого після кидків в «подвоєння» сектора «20» залишилася більша кількість очок. Той гравець, чий рахунок в ході гри стає менше одиниці, вибуває зі змагання.

В американському крикеті грають тільки сектора «15», «16», «17», «18», «19», «20» (а також їх «подвоєння» і «потроєння»), «зелене кільце» і «яблучко».

Мета гри – набрати більше очок, ніж суперник. Щоб почати набирати очки на секторі, треба щоб він був закритий у гравця і не закритий у суперника. Щоб закрити сектор, треба влучити в нього не менше 3-х разів. Попадання в «потроєння» вважається за потрапляння в сектор три рази, в «подвоєння» – два рази. Винятком є «зелене кільце» і «яблучко». Вони вважаються одним сектором. Попадання в «яблучко» зараховується за два попадання, «зелене кільце» – за одне влучання. Гра завершується, коли суперник, у якого менше очок, вже не може набирати очки. При рівному рахунку після завершення гри переможцем вважається той, хто закрити більше секторів.

Цікаві факти про дартс

1. Виник випадково – гра з'явилася у Середньовічній Англії, коли солдати метали укорочені стріли в діжки.

2. Вплив погоди – перші мішені робили з дерев'яних спилів, а тріщини від висихання поділили їх на сектори.

3. Професійний спорт – сьогодні є чемпіонати світу з величезними призовими фондами.

4. Магічне число 501 – стандартна кількість очок, з яких починають гру професіонали.

5. Рекордний фінал – у 2017 році на чемпіонаті світу гравець Майкл ван Гервен зробив 18 максимально можливих серій 180 очок!

6. Дартс в космосі – астронавти НАСА грали в дартс на МКС, пристосувавши мішень до умов невагомості.

7. Незвичайний чемпіон – Філ Тейлор, 16-разовий чемпіон світу, вважається найкращим гравцем в історії дартсу.

8. Гра для всіх – в дартс можуть грати люди будь-якого віку та фізичної підготовки.

9. Стратегія понад усе – професійні гравці заздалегідь прораховують кидки, щоб завершити гру мінімальною кількістю пострілів.

7. ДОДЖБОЛ (гра в «вибивного»)



Доджбол (від англ. dodgeball) – це динамічна командна гра, яка набирає популярності в усьому світі, зокрема і в Україні. Вона поєднує в собі спритність, швидкість реакції та командну роботу.

Грають три людини або більше. З них один ведучий і двоє вибивають. Ігрове поле, довжиною приблизно 8-10 метрів окреслено з двох сторін лініями, за якими стоять вибивали, а ведучий всередині поля, або простіше: вибивали встають приблизно за 5-10 метрів один від одного, а ведучий поміж ними.

Мета гри: влучити по ведучому за допомогою м'яча (вибити його).

Ведучий може ловити м'яч до того, як той удариться об землю. Грати можна і просто неба, і в спортивній залі.

Гра в доджбол стала популярною в Україні серед дітей, підлітків та дорослих. Вона приваблює своєю динамікою, активністю та веселими емоціями, які вона надає учасникам. Доджбол – це командна спортивна гра, в якій гравці розділені на дві команди та намагаються вибити гравців із супротивної команди, кидаючи м'ячі в них, а також уникати влучання м'ячами.

Українські команди та спортивні клуби активно займаються організацією тренувань та турнірів з доджболу. Змагання проводяться як серед команд різних міст та регіонів України, так і на міжнародному рівні.

Гра в доджбол стимулює фізичний розвиток, поліпшує координацію рухів, реакцію та стратегічне мислення. Крім того, вона сприяє здоровому способу життя та командній співпраці.

Захоплення доджболом в Україні продовжує зростати, і ця гра здобуває все більше шанувальників серед українських спортсменів та любителів активного способу життя.

Доджбол – це весела та динамічна гра, яка може бути корисною для людей будь-якого віку. Вона розвиває координацію, спритність, реакцію та командну роботу.

Правила гри у доджбол. Команди

Гра зазвичай відбувається між двома командами. Кожна команда складається зі спортсменів, які намагаються вибити суперників з гри, попадаючи в них м'ячем, та водночас уникати влучень.

М'ячі

У доджболі використовуються м'ячі різних розмірів та типів, такі як гумові м'ячі або фомексові (пінопластові). Кількість м'ячів може бути різною, але зазвичай вони розташовані посередині майданчика.

Майданчик

Гра проводиться на спеціально визначеному майданчику з розділеними на дві частини, кожна з яких належить одній з команд.

Правила гри

- Гравці повинні намагатися уникати влучень м'ячами суперників.
- Якщо гравець отримує удар м'ячем та м'яч падає на землю, він вибуває з гри.
- Якщо гравець зловив м'яч, який його вибив або відбив, той, хто його вибив, вибуває з гри, а гравець, який зловив м'яч, може повернутися на майданчик.
- Гра триває до тих пір, поки всі гравці однієї з команд вийдуть з гри.

Перемога

Команда, яка залишається на майданчику останньою, перемагає.

Гра у доджбол допомагає розвивати швидкість, реакцію, координацію та стратегічне мислення у гравців. Вона також сприяє підвищенню фізичної активності та сприяє командній співпраці.

Гра починається з того, що команди розташовуються по своїх сторонах майданчика:

- Один з гравців кидає м'яч у поле суперника.
- Гравці команди суперника можуть ухилятися від м'яча, ловити його або перекидати його своїм партнерам.
- Гравець, якого влучили м'ячем, виходить з гри.
- Гра закінчується, коли всі гравці однієї команди вибиті.

Варіанти правил

- Існує багато варіантів правил доджболу. Деякі варіанти дозволяють ловити м'яч однією рукою, а інші – двома.
- У деяких варіантах правилах дозволяється вибивати гравців, які тримають м'яч.
- Деякі варіанти правил передбачають наявність «життя», які дозволяють гравцям повернутися в гру після вибивання.

Правила гри для трьох гравців

- Гравці домовляються про відстані між вибивалами і креслять лінії, ближче яких вибивалам не можна підходити один до одного – що більше відстань, то важче вибивати і легше ухилятися від м'яча.
- Ведучий перебуває між вибивалами.
- Вибивали намагаються влучити та «вибити» його.



– Той, хто вибив ведучого, встає на його місце, а колишній ведучий стає вибивалою.

– Також вибивала може стояти за лавою. І вибивати ведучого з поля.

Правила гри для кількості гравців більше трьох

– Гравці розділяються на дві команди: вибивали і ведучі.

– Гравці домовляються про відстані між вибивалами і креслять лінії, ближче які їм не можна перетинати – чим більше відстань, тим важче вибивати і легше ухилитися від м'яча.

– За допомогою м'яча вибивали намагаються вибити ведучих.

– Вибиті гравці йдуть з поля, поки не будуть вибиті всі гравці команди, при цьому з рук вибивали може бути спіймана «свічка». Зловив «свічку», маєш можливість або взяти додаткове життя, або повернути назад одного з раніше вибитих.

– Коли залишається останній ведучий він повинен ухилитися від м'яча стільки разів, скільки йому повних років. Якщо він ухилився вдало, то вся команда заходить назад і починається все спочатку. Інакше команди міняються місцями.

Різновиди кидків

Струмок – кидок, який за технікою виконання нагадує такий у боулінгу, м'яч має прокотитися по ігровому полю. Під час вигуку «Струмочок!» вільні гравці повинні вишикуватися в колону, поставивши ноги нарізно, щоб м'яч міг вільно прокотитися поміж їхніх ніг.

Брудний струмок – кидок, який за технікою виконання нагадує такий у боулінгу, м'яч має прокотитися ігровим полем. Під час вигуку «Брудний струмок!» вільні гравці не повинні пропускати м'яч у себе поміж ніг, вони можуть вільно пересуватися майданчиком, уникаючи зустрічі з м'ячем.

Буряк – кидок нагадує такий у боулінгу, коли м'яч має прокотитися по ігровому полю. Під час вигуку «Буряк!» вільні гравці повинні вишикуватися в шеренгу один за одним навпочіпки, спершись на ступні та кисті так, щоб м'яч міг вільно прокотитися під їхнім тілом.

Капуста – техніка виконання кидка як у боулінгу, м'яч має прокотитися ігровим полем. Під час вигуку «Капуста!» вільні гравці повинні три рази оббігти навколо м'яча поки він котиться через ігрове поле.

Вояк – кидок як у боулінгу, м'яч має прокотитися по ігровому полю. Під час вигуку «Вояк!» вільні гравці повинні завмерти та стати на одну ногу, зігнувши другу в коліні під себе.

Салют – кидок вгору, м'яч має пролетіти над головами вільних гравців, падаючи на них згори. Під час вигуку «Салют!» вільні гравці повинні вигукнути «Ура!».

Бомба – кидок угору, м'яч має пролетіти над головами вільних гравців, падаючи на них згори. Під час вигуку «Бомба!» вільні гравці приймають положення навпочіпки. «Бомбу» не можна ловити.

Граната – звичайний кидок, м'яч має пролетіти над ігровим полем. Під час вигуку «Граната!» вільні гравці повинні зупинитися та не рухати ногами.

Машинка – під час вигуку «Машинка!» «квач» кладе м'яч на землю неподалік себе, вільні гравці повинні оббігти його навколо. Тільки-но останній вільний гравець пробіг, «квач» швидко бере м'яч і намагається «квацнути» будь-кого з вільних гравців.

Помаранч – під час вигуку «Помаранч!» «квач» тримає м'яч у випростаних руках, кожен вільний гравець повинен доторкнутися до м'яча. Тільки-но останній вільний гравець торкнувся м'яча, «квач» прагне «квацнути» будь-кого з вільних гравців.

Сімейне фото – кидок за спину, не дивлячись на ігрове поле. Під час вигуку «Сімейне фото!» «квач» стає спиною до вільних гравців, а тим часом вільні гравці, ставши гуртом, утворюють «сімейне фото». «Квач» кидає м'яч, не дивлячись на вільних гравців, які повинні стояти нерухомо.

Жабка – кидок з рикошетом відігрового поля. Під час вигуку «Жабка!» «квач» б'є м'яч об землю так, щоб той почав стрибати по всьому полю. Вільні гравці повинні перестрибнути через м'яч.

Свічка – це подарунок для вільних гравців. «Квач» підкидає м'яч, так само як під час кидка «Бомба», але вільним гравцям дозволено пересуватися по полю та ловити цей м'яч. Слід пам'ятати, що за будь-яке порушення правил цих кидків вільний гравець стає «квачем».

Цікаві факти про доджбол

- Доджбол зародився як проста розвага серед школярів: учні кидали м'яч один в одного, намагаючись «вибити» суперника. Проте з часом ця невимушена гра перетворилася на справжній вид спорту. Сьогодні існують офіційні правила, ліги та навіть міжнародні чемпіонати, де змагаються найкращі гравці з усього світу.

- Щоб популяризувати та стандартизувати гру, була створена Всесвітня федерація доджболу (WDBF). Вона організовує міжнародні турніри, встановлює єдині правила та сприяє розвитку цього динамічного спорту в різних країнах.

- Якщо ви ще не бачили фільм «Dodgeball: A True Underdog Story» (2004), то саме час це зробити! У головних ролях – Бен Стіллер і Вінс Вон, а сюжет сповнений гумору та захопливих моментів із гри. Після виходу цієї комедії доджбол став ще більш популярним у США та світі.

- Доджбол – це гра на швидкість, реакцію та командну роботу. Зазвичай у матчі беруть участь дві команди по 6 гравців. Мета – вибити всіх суперників, кидаючи в них м'яч, але при цьому самому ухиляючись від атак. Перемагає та команда, яка залишиться на майданчику останньою.

- Цей вид спорту поступово набуває популярності і в Україні. Він використовується як частина фізичного виховання в школах, а також активно розвивається в аматорських лігах. З'являються молодіжні клуби, які займаються доджболом на професійному рівні, організовуються місцеві турніри та змагання.

- Доджбол – це не просто весела гра, а й чудовий спосіб підтримати фізичну активність.

8. ЛАКРОС



Лакрос – це гра, в якій беруть участь дві команди по десять гравців. Завданням кожної команди є закинути м'яч у ворота суперників і не дозволити іншій команді зробити те саме.

М'яч у грі можна переносити, кидати чи бити за допомогою ключки, а також котити чи штовхати ногою у будь-якому напрямку, за умови дотримання правил гри.

Відповідно до міжнародних правил, матч складається з 4 періодів. Кожен триває 15 хвилин, за винятком останніх 30 секунд перших трьох чвертей та останніх 2 хвилин четвертої чверті, коли секундомір зупиняється при кожній зупинці гри. Після закінчення кожного періоду команди змінюють сторони.

Перерви між першою та другою, а також між третьою та четвертою чвертями становлять 2 хвилини, а перерва в середині матчу – 10 хвилин.

Якщо наприкінці ігрового часу рахунок залишається нічийним, то команди грають додаткові періоди тривалістю 4 хвилини, поки не буде закинутий гол, який визначить переможця. Гра закінчується, коли перший гол забивається.

Ігровий майданчик для лакросу є прямокутником з розмірами 110 метрів у довжину і 60 метрів завширшки. На полі наносяться білою фарбою межі, такі як бічні та лицьові лінії, центральна лінія, а також лінії флангів та лінії зони воріт, які іноді називають обмежувальними лініями. Навколо кожної брами намальовано коло радіусом 3 метри, що позначає площу воріт. Центр поля позначається знаком «Х», квадратом чи колом. Довжина та ширина – 110 м 60 м

Ворота, що мають квадратну форму розміром 1,83 метра на 1,83 метра, збираються з двох вертикальних стійок, пов'язаних з міцною поперечиною. Вони розміщуються у центрі майданчика між бічними лініями на відстані 12 метрів від лицьової лінії. Ворота забарвлюються в оранжевий колір.

Перебуваючи у площі воріт, воротар користується певними привілеями. Він може не тільки зупиняти або блокувати м'яч за допомогою своєї ключки, але й використовувати для цього своє тіло або навіть руку. Однак не можна стикатися з воротарем або його ключкою, коли він знаходиться в площі воріт, незалежно від того, володіє він м'ячем чи ні.

Дозволено атакувати тільки ключку воротаря, якщо вона знаходиться за межами площі воріт і не містить м'яча.

Правила лакросу коротко щодо зони воріт:

- Гравцям нападу заборонено перебувати в області воріт, виключаючи їх ключки.
- Навпаки, гравці захисту можуть знаходитися у своїй площі воріт, але без м'яча.
- Можливість віддати пас назад воротареві дозволена, якщо він знаходиться в межах площі воріт.
- Заносити м'яч у площу воріт заборонено, включаючи воротаря.
- Заборонено атакувати воротаря, коли він знаходиться у межах площі воріт. Мається на увазі, що воротар перебуває в цій площі, якщо хоча б одна з його ніг у ній.
- У воротаря є 4 секунди, щоб залишити площу воріт, або передати м'яч.

Невиконання будь-якого з цих правил тягне за собою покарання у вигляді зміни володіння.

Гравці у лакросі

Команда складається із 10 учасників. Склад повної команди повинен включати одного воротаря, трьох захисників, трьох півзахисників та трьох нападаючих. Також у складі команди може бути не більше ніж 13 запасних гравців. Кожна команда зобов'язана призначити капітана і більше чотирьох віце-капітанів, які у ролі представників своєї команди на полі під час гри.

Тренери також призначають «Номінального захисника», який здійснюватиме штрафи за воротаря у разі отримання ним порушення, та «Домашнього гравця» («Інхоум»), яким може бути будь-який гравець, який відбуває штрафи у разі порушень, скоєних тренером чи усією командою. Зазначимо, що автоголи іншої команди записуються на рахунок Інхоума.

У такій грі як лакрос правила включають наступні важливі моменти:

- Всі гравці можуть вільно пересуватися по всьому полю, дотримуючись правила «поза грою».
- На полі може бути використано не більше 4 довгих ключок одночасно.
- Гравці можуть бути тимчасово видалені з гри, залишаючи свою команду в меншості.

Екіпірування в лакросі

У такій спортивній дисципліні як лакрос правила чітко наказують наявність захисних рукавичок, відповідного взуття, захисного шолома, що включає лицьову маску. Крім того, всі гравці (включаючи воротаря) зобов'язані використовувати захист ротової порожнини, яка повинна щільно прилягати до зубів і щелепи. Налокотники, нагрудники, захист ребер, захист паху та інші елементи екіпірування для польового гравця є рекомендацією.

Воротарю обов'язково необхідно використовувати захисний шолом з лицьовою маскою, захист горла, грудної клітки та паху. За бажанням воротар

може використовувати захист гомілки (футбольні щитки) та спеціальні компресійні шорти або штани із захисними накладками.

Вкидання

На початку кожного періоду та після кожного забитого голу проводиться вкидання в центрі поля. Проте, є низка винятків:

1. Якщо на момент закінчення періоду команди грали в нерівних складах, наступний період починається з володіння м'ячем команди, яка мала його на момент закінчення попереднього періоду.

2. Якщо гравець або тренер команди чинить порушення правил до вкидання, володіння м'ячем передається суперникам у центрі поля. Суддя ставить м'яч на землю у центрі поля. Гравці, які розігрують вкидання, мають стати на своїй половині поля, де знаходяться їхні ворота.

Ключки повинні бути розташовані на землі паралельно до центральної лінії, кожна на своїй половині поля, не торкаючись центральної лінії. При цьому рукавички можуть стосуватися центральної лінії.

Зворотні сторони ключок повинні бути спрямовані одна до одної. Гравці повинні тримати обидві руки на своїх ключках і не торкатися шнурків або сітки. Також обидві рукавички повинні торкатися землі, а ноги не повинні торкатися ключок. При цьому обидві руки, обидві ноги та шолом гравця повинні знаходитися ліворуч від голови власної ключки.

Гравцям заборонено перебувати на половині поля суперника або торкатися їх, включаючи будь-яку частину тіла. Ноги не повинні торкатися центральної лінії або половини поля суперника. Обидві ноги повинні бути на землі до того моменту, як арбітр прогуде свисток для початку гри.

При здійсненні вкидання в центрі поля встановлено такі вимоги до розташування гравців: воротар і троє захисників повинні знаходитися в межах своєї зони воріт, а троє нападників – в межах чужої зони воріт. Крім того, по одному гравцю має знаходитись з кожного боку зони флангів, за умови, що в команді немає гравців на штрафному майданчику.

Коли лунає свисток, гравцям на флангах дозволяється залишити межі зони флангів. Інші гравці повинні залишатися у вказаних зонах доти, доки один із гравців не отримає володіння м'ячем, м'яч не перетне лінію зони воріт або не вийде за межі поля.

Якщо м'яч стосується або перетинає лінію зони воріт до того, як він контролюватиметься гравцем, суддя обертає правою рукою та кричить «вільний м'яч». Після цього захисникам та нападникам дозволяється залишити свої зони та взяти участь у боротьбі за м'яч.

Якщо один або кілька гравців команди знаходяться на штрафному майданчику під час вкидання, команда зобов'язана тримати воротаря та трьох захисників у своїй зоні воріт, а також трьох нападників у чужій зоні воріт. Однак, якщо в команді знаходиться 3 і більше гравців на штрафному майданчику, то гравцеві дозволено залишити свою зону воріт для здійснення вкидання, дотримуючись при цьому правила «поза грою».

Правило «поза грою»

Команда вважається «поза грою», коли на полі знаходиться менше 10 гравців і дотримується однієї з наступних умов:

1. На половині поля команди знаходиться більше 6 гравців (включаючи гравців на штрафному майданчику).

2. На своїй половині поля команди знаходиться більше 7 гравців (включаючи гравців на штрафному майданчику).

Під визначенням «поза грою» вважається, що гравець перейшов на іншу половину поля, якщо будь-яка частина його тіла, включаючи руку, яка тримає ключку, стосується, настає або перетинає центральну лінію.

Правило «Аута»

У такій спортивній дисципліні як лакрос правила гри щодо виходу м'яча за межі поля та введення його в гру відрізняються від інших видів спорту.

Коли м'яч виноситься за межі поля або залишає його після рикошету від гравця або ключки, зараховується аут. Також, якщо гравець із м'ячем стосується будь-якої частини свого тіла площі за кордоном поля, це також вважається аутом. У такому разі команда, яка останньою торкнулася м'яча, перед тим, як він покинув межі поля, втрачає володіння.

Гра відновлюється з меж поля, і гравець може відразу ж бігти з м'ячем. Відновлювати гру з-за меж поля, як це потрібно в більшості інших видів спорту, не потрібно.

Якщо м'яч виходить за межі поля після кидка або відбитого кидка по воротах, він присуджується тій команді, гравець якої знаходився найближче до точки виходу м'яча. При цьому гравець повинен знаходитися в полі, і ключка гравця не враховується.

Якщо два гравці з різних команд знаходяться на однаковій відстані від м'яча, коли він виходить за межі поля, проводиться вкидання. Якщо м'яч йде в аут після неточного кидка по воротах, володіння отримує та команда, гравець якої був найближчим до м'яча в момент його виходу за межі поля.

Заміни гравців

Заміна у складі команди може статися будь-коли матчу. Гравець, який готовий зробити заміну, може увійти до зони заміни лише тоді, коли гравець на полі готовий залишити його місце та замінитись.

Гравець, який має намір вийти на заміну, повинен дочекатися, поки інший гравець опиниться в зоні заміни, і тільки після цього він може вийти на поле. Обидва гравці повинні пройти через вказану зону.

Гравці можуть змінюватися під час гри з обох боків центральної лінії, за умови дотримання правила «поза грою». Гравець, який виходить на заміну, повинен поступитися місцем у зоні заміни гравцю, який йде з поля.

Якщо гравець, що залишає поле, обмежений правилом «поза грою» на своїй половині поля, то це правило буде дотримано в тому випадку, якщо гравець виходить на поле одночасно з іншим гравцем, що залишає поле через зону заміни.

Атака суперника – Чекінг

Якщо суперник володіє м'ячем або знаходиться в радіусі 2,74 метра від вільного м'яча або м'яча у польоті, ви можете використати силовий прийом проти нього. У такому разі гравцеві дозволено атакувати ключку суперника своєю ключкою, за умови, що гравець також тримає м'яч або знаходиться в радіусі 2,74 метра від нього. У цьому випадку ваша рука, що тримає ключку, розглядається як продовження самої ключки.

Допустимі атаки:

- Удар ключкою (стикчек) – це техніка, що полягає в ударі по ключці противника або руці, що утримує ключку.
- Силові прийоми – це поштовхи спереду або збоку в область між плечима і стегнами супротивника за допомогою обох рук, що знаходяться на ключці.

Стикчеки та силові прийоми дозволені в межах 2,7 метрів від вільного м'яча, що знаходиться на землі чи в повітрі.

Заслони

У лакросі команди можуть використовувати тактику заслонів, аналогічну до тієї, що використовується в баскетболі. Однак, при виконанні заслону, гравець повинен залишатися нерухомим та статичним. Позиція гравця має бути природною, проте заборонено сильно тримати або тягнути ключку, щоб перешкоджати пересуванню захисника.

Порушення правил

У лакросі існують три типи порушення правил:

1. Технічні фоли – це порушення, які мають менш серйозні наслідки та можуть дати команді незаслужену перевагу. Караються зміною володіння м'ячем або 30-секундним штрафом. Якщо команда, яка вчинила порушення, пропустить гол, то оштрафовані гравці звільняються від штрафу.

2. Професійні фоли – це серйозніші порушення правил, які можуть спричинити серйозні покарання для команди. Ці порушення включають неправильну гру, агресивну поведінку та застосування заборонених прийомів. За такі порушення команді загрожує втрата володіння м'ячем та тимчасове чи постійне вилучення гравця з матчу.

3. Третій тип порушень – це порушення, пов'язані з неспортивною поведінкою гравців, глядачів чи тренерів. До таких порушень належать використання нецензурних виразів, погрози, бійки та насильство. Для таких порушень передбачено серйозні покарання, включаючи виключення гравців та команди зі змагань. жести суддів у лакросі, які використовуються для позначення ігрових моментів та порушень:

Технічні фоли

Покарання за технічні фоли можуть бути такими:

1. Якщо в момент порушення команда, яка вчинила порушення, володіла м'ячем або м'яч був вільний, то володіння м'ячем переходить до протилежної команди.

2. Якщо в момент порушення м'ячем володіла протилежна команда, гравець команди, яка вчинила порушення, повинен залишити поле на 30 секунд.

Технічними порушеннями є:

- Вихід за межі ігрового поля.
- Поштовх у спину.
- Неправильне використання заслону.
- Затримка суперника руками чи ключкою.
- Блокування (перешкода руху суперника на відстані менше 2,7 м від м'яча).
- Відштовхування (гравець, який володіє м'ячем, відштовхує захисника або змінює напрямок руху його ключки).
- Затримка м'яча (заборонено сидіти, лежати на вільному м'ячі або утримувати його на землі довше, ніж необхідно, щоб отримати його у володіння).
- Пасивна атака (команда, що володіє м'ячем, не намагається атакувати ворота), у цьому випадку суддя спочатку попереджає команду.
- Порушення правила «площі воріт».
- Неправильна зміна гравця.
- Порушення чисельного складу команди.
- Використання неприпустимого екіпірування та ключки (неправильна довжина).

Персональні фолі

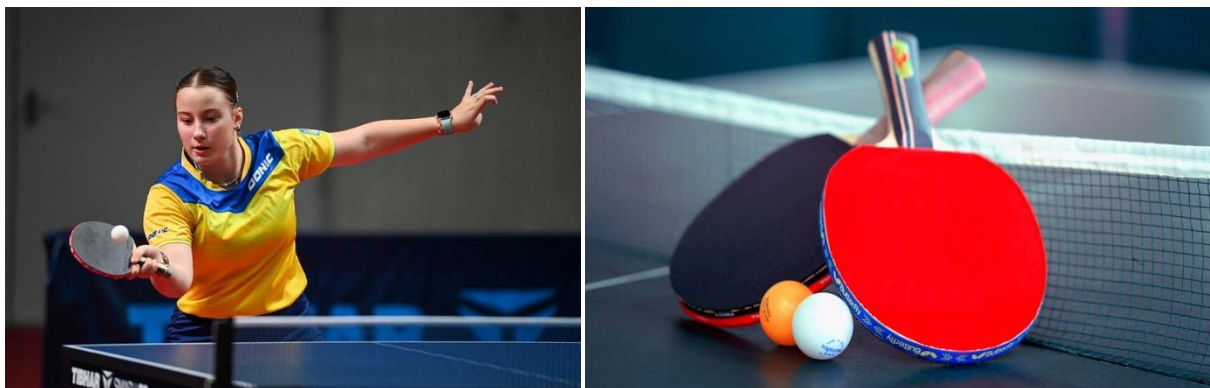
Покаранням за порушення особистих правил є тимчасове видалення з гри на певну кількість хвилин, що залежить від тяжкості порушення та намірів гравця. Зазвичай м'яч передається команді, проти якої було скоєно порушення. У випадку, якщо порушення відбулося перед початком гри, після забитого гола або наприкінці періоду, м'яч передається суперникам на центральній лінії поля і кидок м'яча не відбувається.

Існують різні види особистих порушень:

- Використання неприпустимої ключки (нелегальна кишеня). Неспортивна поведінка.
- Удар ключкою (слешинг) – несвідоме махання ключкою з явним наміром завдати шкоди супернику або вдарити його ключкою по тілу, голові тощо.
- Поштовх ключкою (крос-чекінг) – атака або затримка суперника з використанням частини рукоятки між руками гравця. Підніжка. Будь-які заборонені дії.

Кожен суддя має жовтий прапорець, який використовується в ситуаціях «відкладеного свистка». Якщо гравець команди, що захищається, робить фол, а володіння м'ячем залишається у атакуючої команди, і суддя вважає, що існує ймовірність забити гол, то суддя повинен викинути прапор і відкласти свисток до закінчення гольової ситуації.

9. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС



Настільний теніс (часто також званий пінг-понг) – це швидкий і захопливий вид спорту, що поєднує фізичну активність, точність та розумову концентрацію.

Гра відбувається на столі розміром 2,74 метри (9 футів) на 1,525 метра (5 футів). Висота столу – 76 см (30 дюймів). Стіл звичайно зроблений з ДСП або подібного матеріалу і пофарбований у зелений, темно-синій або чорний колір. У середині столу знаходиться сітка висотою 15,2 см (6 дюймів).

У грі використовуються ракетки, зроблені з дерева, покритого одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку. М'яч для настільного тенісу зроблений з целулоїда. Розмір м'яча – 40 мм у діаметрі, вага – 2,7 г. М'яч повинен бути пофарбований у жовтогарячий або білий колір.

Гра проходить між двома гравцями, або між двома командами з двох гравців. Кожен розіграш м'яча закінчується присвоєнням одного очка тому чи іншому гравцю (команді). За сучасними міжнародними правилами, встановленими у 2001 році, кожна гра триває до 11 очок, хоча гра до 21 очка усе ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (звичайно п'яти або семи).

Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту поперек столу. Грати можуть двоє або четверо. Мінімальні розміри приміщення для 1 столу – 7,7 на 4,5 м. Для гри необхідно мати: стіл, сітку, ракетку, м'яч.

Гра починається з подачі м'яча одним із гравців (за жеребкуванням). Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні подаючого, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка й м'яч повинні перебувати за задньою лінією столу.

Подача вважається неправильною, якщо м'яч, поданий над столом або з ходу (з 1 вересня 2002 р. – подача регламентується новими правилами). Якщо м'яч при подачі зробив відскік від столу на стороні подаючого, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена.

Приймаючий відбиває м'яч, що відскочив на його стороні, назад на сторону подаючого; той, у свою чергу, відправляє його на сторону приймаючого, і так триває доти, поки хто-небудь із гравців не допустить помилки. Кожна помилка дає супротивникові 1 очко.

Гравець виграє очко, якщо супротивник:

- неправильно подасть м'яч;
- відіб'є м'яч в польоті до його дотику до столу;
- відіб'є м'яч за межі столу;
- не зможе прийняти правильно посланий м'яч;
- відбиваючи м'яч, торкне його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що перебуває над столом, або зачепить сітку, стійку столу.

Після кожних 2 очок (до 1 вересня 2001 р. – кожних 5 очка) подача переходить до приймаючого.

Партія вважається виграною після того, як один із гравців набере 11 очків (до 1 вересня 2001 р. - набере 21 очко) при перевазі не менш ніж в 2 очка. При рахунку 10:10 (до 1 вересня 2001 р. – при рахунку 20:20) подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами й черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій (до 1 вересня 2001 р. – число партій було 3 або 5).

Очки та партії

За свою тривалу історію правила гри в настільний теніс неодноразово змінювалися, а на сьогодні діють правила від 2012, які були прийняті міжнародними організаціями (ITTF). Повне видання складається з не одного десятка сторінок, тому ми розглянемо основні елементи, щоб спростити сприйняття, хто хоче детальніше розібратися, може знайти повне видання на сайтах федерацій різних країн.

Повний матч складається з семи партій, і триває доти, доки один із гравців не досягне перемог у чотирьох з них.

У кожній з партій потрібно набрати 11 очок, і обов'язковою умовою є різниця в два очки. Після кожної з партій спортсмени обов'язково повинні змінюватися сторонами. Якщо грає вже сьома партія, то гравці змінюються сторонами при наборі п'яти очків будь-яким із гравців і потім продовжують гру далі.

У настільний теніс можуть грати двоє або четверо гравців, які називаються одиночним та парним розрядом відповідно.

Подача та вигране очко

Кожен новий розіграш за очко за правилами гри в настільний теніс повинен починатися з подачі. На початку подачі м'яч для настільного тенісу повинен знаходитися за задньою лінією столу та над рівнем стільниці. Гравець, який подає повинен тримати кульку на відкритій долоні, а потім зробити підкидання більше, ніж на 16 сантиметрів. Коли м'яч досяг своєї

максимальної точки польоту і починає опускатися, гравець повинен виконати удар.

При правильно виконаній подачі кулька повинна вдаритися об стіл з боку подаючого, а потім після того, як перелетить сітку, повинен торкнутися стола з боку приймаючого гравця.

У тому випадку, якщо м'яч торкнувся сітки, то подаючий повинен виконати подачу заново. Після подачі супернику потрібно відбиватися таким чином, щоб м'яч торкався столу лише з протилежного боку.

Жеребкування повинно визначати гравця, який буде робити першу подачу першим, після цього подача переходить після кожного розіграного очка. Кожен розіграш триває до моменту, поки один із гравців не припуститься помилки і не потрапить у периметр столу з боку опонента. Відбивати можна лише після того, як м'яч відскочить від поверхні тенісного столу.

Помилки, за яких зараховується очко супернику. Перелік основних помилок:

- Низько підкинутий м'яч під час подачі.
- Під час виконання подачі м'яч торкнувся сітки.
- Подвійний торкання м'яча під час подачі з боку подавця.
- Гравець відбив м'яч на свій бік.
- М'яч торкнувся два рази відбиваючого.
- Не влучив по столу суперника.
- М'яч відбитий без торкання столу.
- Під час удару гравець пересунув стіл або торкнувся його.

Правила парної гри в настільний теніс

У парній грі стіл обов'язково розділяється поздовжньою білою лінією на дві рівні половини, що формують зони для подачі.

Подача виконується по діагоналі: м'яч повинен спочатку вдаритися в правій зоні подаючого гравця, перелетіти через сітку та потрапити в праву зону приймаючого суперника.

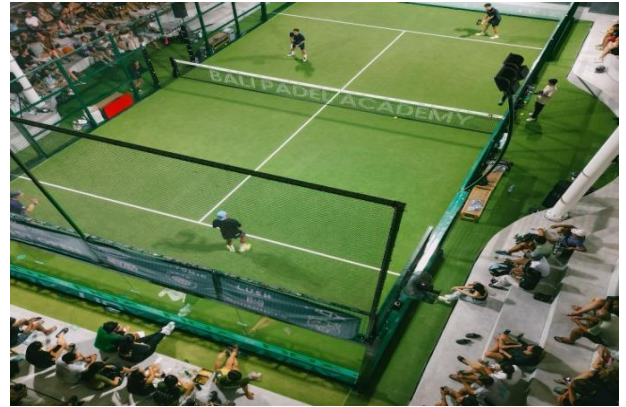
Гравці кожної команди відбивають м'яч по чергово – дотримання черговості ударів є обов'язковим. Після кожних двох зіграних очок подача передається суперникам, і гравці продовжують гру у встановленому порядку.

Після кожного виграного сету партнери в одній команді змінюються місцями між собою, щоб забезпечити рівні умови гри та ротацію.

Настільний теніс

Настільний теніс виник у Великій Британії наприкінці XIX століття як розвага після обіду для аристократів. Тоді м'ячем слугував пробковий корок, а сіткою – стопка книг! Це один із найбільш масових видів спорту у світі: в настільний теніс регулярно грають понад 300 мільйонів людей! М'яч може розвивати швидкість понад 110 км/год, а час реакції – долі секунди. Рекорд швидкості подачі становить 112,5 км/год! Настільний теніс чудово тренує координацію рухів, реакцію та концентрацію уваги. Він навіть рекомендований для профілактики хвороби Альцгеймера!

10. ПАДЕЛ



Падел – це сучасний, стильний і неймовірно динамічний вид спорту, який стрімко набирає популярності в усьому світі. Його часто називають сумішню великого тенісу та сквошу, але насправді падел – це щось унікальне. Звичайно найпростіше розбиратися з правилами падел-тенісу під час самого процесу. Їх переважно вже знає будь-яка людина, яка хоча б іноді дивиться теніс. *Але є свої нюанси:*

- кількість гравців – 4 особи (пара грає проти іншої пари);
- для тренувань можливе використання корту у форматі 1x1 (у тому числі для спарингу);
- гра складається з трьох геймів, рахунок ведуть гравці до 15, 30 чи 40;
- після непарних геймів – зміна сторін;
- ви можете посилати м'яч у будь-яке місце на корті суперника, тактика та хитрість – вітаються;
- м'яч може відскочити лише один раз від поверхні корту (другий дотик – програш приймаючої сторони);
- подача здійснюється строго по діагоналі, потрібно потрапити до спеціальної зони;
- м'яч обов'язково має торкнутися поверхні корту суперника (м'яч влучив у сітку – подача недійсна);
- шнурок ракетки навколо зап'ястя – обов'язкова вимога, це міра безпеки, звикайте;
- можна вибігати за межі корту, щоб відбити посланий суперником м'яч;
- можна вдарити м'яч, навіть якщо він перетнув лінію сітки, якщо мета – виграти м'яч, що торкнувся стіни або скла;
- після удару торкнулися сітки ракеткою, одягом чи своїм тілом – очко супернику.

М'яч у падел в основному такий самий, як тенісний м'яч, але трохи м'якший і трохи менший. Існують правила того, наскільки сильним має бути тиск, але якщо виграєте на аматорському рівні, то краще грати і звичайним тенісним м'ячем.

Скляні стіни завжди є частиною гри, але є деякі правила їх використання. Коли ви збираєтеся відбити м'яч, ви можете дозволити йому відскочити від скляної стіни після того, як він відскочив від землі, тоді м'яч все ще у грі. Ви також можете використовувати свою власну скляну стіну, щоб відбивати м'яч назад, це може бути корисно, якщо ви потрапите у скрутну ситуацію.

Сітка може відбивати м'яч лише при отриманні м'яча. М'яч вважається у грі, якщо він спочатку відскочить від землі, а потім відскочить від сітки (це не стосується подачі). Якщо ви потрапите по м'ячу в сітку на своїй стороні, ви втратите м'яч. Саме собою правило полягає в тому, що ви можете використовувати тільки скляну стіну. Якщо м'яч потрапляє прямо в сітку/скло суперника, тобто спочатку не відскакує від землі, м'яч зараховується як аут.

Правила

- На звичайному полі (10×20 м) ви завжди граєте парами.
- Рахунок такий самий, як і в тенісі.
- Лінії на полі використовуються лише для подачі.
- подача повинна подаватися знизу і повинна потрапити в квадрат суперника, що приймає.
- подача після відскоку може потрапити у скляну стіну на боці суперника, але якщо він відскакує від металевої сітки, це помилка.
- На подачу дві спроби (як у тенісі).
- Якщо м'яч потрапляє у стіну суперника, він вважається аутом. Перш ніж м'яч удариться об стіну суперника, він має відскочити від землі.
- Ви також можете вдарити м'ячем по власній скляній стіні, щоб перекинути його на половину поля суперника.
- Ви не повинні попадати по м'ячу у сітку на своєму боці.

Правила в падел в багатьох випадках аналогічні правилам тенісу, але є деякі винятки, наприклад, правила, що стосуються стін.

Відмінності між тенісом і падлом

Як згадувалося вище, падл багато чого запозичив у тенісу, та є відмінності. Перша з них – у падл грають у закритому просторі. А що ще?

Розмір майданчика: майданчик для падла менший за тенісний корт, до того ж, на ньому відсутня розмітка.

Стіни або огорожа: є частиною корту і відіграють важливу роль в ігровому процесі.

Ракетка: схожа на тенісну, але вона менша за розміром та не має струн. М'ячі: менші в діаметрі, ніж тенісні, загалом же виглядають однаково. подача: у падлі подача виконується з-під пахви, а не над головою, як у тенісі.

Майданчик

Ігрова зона для гри в падл має розміри 20 x 10 метрів. Кожна половина майданчика – це ідеальний квадрат 10 x 10 метрів. Усі лінії на корті мають ширину п'ять сантиметрів. Сітка на центральній лінії корту має довжину 10 метрів і висоту 88 сантиметрів у центрі та 92 сантиметри в кінці.

Корти, як правило, огорожуються комбінацією стін з оргскла (або бетону) та дротяної сітки. Задні стіни корту завжди повинні бути з оргскла і мати висоту три метри. Потім ці стіни покриваються 1 м дротяної сітки. Бічні стіни складаються частково з оргскла, частково з дротяної сітки і також повинні бути три метри заввишки.

На обох кінцях сітки збоку корту є двоє воріт, які тримають відкритими під час гри, оскільки правила падлу дозволяють розігравати очко за межами корту. Покриттям корту може бути бетон, синтетична трава або килимове покриття.

Ракетка

Ракетка для падлу виглядає незвично. Вона має коротку ручку і серцевину з пінопласту із зовнішньою оболонкою, яка може бути будь-якою – від скловолокна до графену. Довжина падльної ракетки не повинна перевищувати 45,5 сантиметра, ширина – 26 сантиметрів, а товщина – 38 мм. Однією з особливостей ракеток є отвори по всьому периметру. Вони потрібні, аби зменшити вагу.

Підрахунок очок. Очко в паделі зараховується, якщо:

- м'яч двічі відскакує від землі на стороні гравця; гравець влучає м'ячем у сітку;
- гравець влучає м'ячем за межами ігрової зони або безпосередньо в стіну суперника без попереднього відскоку м'яча.

Як і в тенісі, матчі складаються з трьох або п'яти сетів. Перемагає гравець або команда, яка виграє два з трьох сетів (або три, якщо грається п'ять сетів). Перший гравець або команда, яка виграє шість геймів, виграє сет. Для перемоги в сеті команда повинна мати перевагу в два або більше геймів. У професійній грі тай-брейк грається, якщо сет триває по шість геймів. На тай-брейку перемагає той, у кого більше перших семи очок.

Гравці міняються сторонами корту щоразу, коли грається непарний номер партії.

Правила гри

Подача: виконується з-під пахви по діагоналі на поле суперника. Перед подачею м'яч має відскочити один раз за лінією подачі.

Гра після подачі:

- М'яч повинен відскочити в поле подачі суперника.
- Якщо м'яч відскочив в огорожу – це помилка.
- Якщо потрапив у стіну – гра триває.

Продовження розіграшу:

- Повернути м'яч можна після першого відскоку на своєму боці.
- Якщо м'яч зачепив стіну або огорожу, гра не зупиняється.

Вихід за межі корту:

- Гравець може залишити корт для удару, якщо є вихідні ворота.
- Це можливо, якщо м'яч відскочив у суперника, а потім перелетів стіну.
- Гравець повинен повернути м'яч до другого відскоку.

11. ПАННА (вуличний футбол 1х1 або 2х2)



Панна – це динамічний вид вуличного футболу, де головною метою є прокинути м'яч між ногами суперника, що вважається вищим досягненням, ніж забитий гол. Гра поєднує в собі технічні навички, швидкість реакції та креативність.

Класичний майданчик для гри в панна футбол має круглу форму та обгороджену металевою сіткою. Друг навпроти друга встановлені маленькі ворота, в які просто так не потрапиш.

Але якщо мова не стосується турнірів, то грати в панну можна на будь-якому майданчику, що сподобався: з обмеженим простором чи ні – без різниці. Завдання одне - прокинути м'яч між ніг, для цього можна обійтися навіть без воріт.

У своєму традиційному вигляді правила панни включають три обов'язкові компоненти:

Правила гри

У своєму традиційному вигляді правила панни включають три обов'язкові компоненти:

- гра 1 на 1;
- потрібно прокинути м'яч між ніг суперника;
- потрібно забити гол.

У решті випадків має місце імпровізація і повна свобода у встановленні правил.

Найчастіше за регламентами турнірів за вдалі дії нараховуються очки:

- 1 очко за гол, 2 очки за прокинутий між ніг м'яч. За такими правилами гра триває до 2 очок.

Але ви можете домовитись грати до 10 і матимете на це повне право, щоб почати гру:

– суперники повертаються один до одного спиною і затискають м'яч між спинами, потім після сигналу про початок гри вони отримують право обернутися;

– час гри – 3 хвилини; якщо гол забитий зі своєї половини майданчика, нараховувати за нього очки не можна;

- гол від бортів теж не зараховується; якщо гол забивається за правилами, гравці віддаляються на свій бік;
- пропущений між ніг м'яч – автоматичний проґраш;
- якщо основний час завершується в нічию, призначається овер-тайм на 1 хвилину, потім гра йде до першого прокидання між ніг;
- атакувати гравець, який володіє м'ячем, зобов'язаний – якщо протягом 10 секунд він залишається пасивним, футбольний м'яч передається супернику.

Коли м'яч знаходиться за межами майданчика, ігровий годинник зупиняється. Офіційні особи можуть у будь-який момент гри дискваліфікувати гравця в крайніх випадках, таких як насильство, плювок або постійна неповага до офіційних осіб.

Заборонено бити по ногах суперника, хапати за його одяг та будь-які частини тіла, хапатися за металеву сітку клітини. У разі порушення м'яч передається постраждалій стороні. Три такі зауваження загрожують дискваліфікацією.

- Гра триває 3 хвилини.
- Гол зі своєї половини поля не зараховується.
- Панна чи гол від бортів не зараховуються.
- Після голу гравці розходяться зі своїх боків.
- Прокинутий м'яч між ніг – автоматична перемога. У решті випадків проводиться підрахунок забитих голів.
- У разі нічії призначається овертайм тривалістю 1 хвилину. За цей час потрібно зробити панну або довести різницю забитих м'ячів до 2.
- Якщо й овертайм не виявив переможця, починається гра до «золотого» гола або прокинутого між ніг м'яча. Хто перший це зробить – перемагає.
- Під час гри потрібно обов'язково атакувати і намагатися знаходитися віч-на-віч суперника.
- Якщо через 10 секунд не було проведено активних атакуючих дій, м'яч передається супернику.

Заборонено бити по ногах суперника, хапати за його одяг та будь-які частини тіла, хапатися за металеву сітку клітини. У разі порушення м'яч передається постраждалій стороні. Три такі зауваження загрожують дискваліфікацією.

PANNA – це один із видів вуличного футболу, де прокинути м'яч між ніг суперника – цінується вище, ніж гол у ворота. Контролювати м'яч, трюки та фінти тут вітаються. Історично панна сформувалася в Суринамі (саме слово раппа суринамською означає «руйнувати»), але найбільшого поширення і популярність отримала в Нідерландах.

Майданчик для панна

Традиційно він має бути круглої форми. Обов'язкова огорожа у вигляді металевої сітки – вона обмежує простір пересування. На певній відстані один від одного встановлені ворота також дуже обмеженого розміру, потрапити в

них непросто. Покриття теж на професійному рівні регламентується: воно зазвичай виконане із спеціального пластику.

Але якщо мова не стосується турнірів, то грати в панну можна на будь-якому майданчику, що сподобався: з обмеженим простором чи ні – без різниці. Завдання одне - прокинути м'яч між ніг, для цього можна обійтися навіть без воріт.

Як зараховується ПАННА?:

- панна – це коли м'яч потрапляє між ніг суперника;
- панна означає: нокаут! (ви не можете зробити панну, якщо ви не володієте м'ячем із самого початку);
- панна має бути навмисною;
- офіційна особа, призначена на гру, завжди має право вирішального голосу;
- ви не можете зробити панну, якщо у вас немає володіння м'ячем із самого початку;
- вам не потрібно володіти м'ячем після виконання панни;
- це не панна, якщо м'яч ударяється об борт в останню чергу, перш ніж пройти крізь ноги суперника;
- це не панна, якщо м'яч протикається після того, як він був спійманий і затиснутий між ніг противника.

Ось добірка цікавих фактів про гру панна, яка здивує і надихне тебе спробувати цю видовищну вуличну гру!

1. Панна – це не просто футбол. Це гра, де головне – не кількість голів, а вміння принизити суперника технікою, прокинувши м'яч між його ногами. У цьому – суть панни. Вулична гордість!

2. Походження з Амстердама. Хоча гра популярна по всьому світі, її коріння – у районі Бейлмер, де емігранти із Суринаму створили стиль, який став легендарним.

3. Легенди теж грають у панну. Такі зірки, як Неймар, Погба, Роналдіньо та інші обожнюють панну. Вони навіть знімають відео, де змагаються з молодими талантами в техніці.

4. Панна – це офіційний спорт. Проводяться світові чемпіонати, де кращі вуличні футболісти світу змагаються за титул «*Panna King*». Перемога панною – це найвища честь!

5. Лише 3 хвилини, але драйву – як на годину. Гра триває всього 3 хвилини, але кожна секунда – це динаміка, техніка і шоу. Якщо робиш панну – одразу перемагаєш!

6. Граєш у клітці. Панна проводиться в круглому майданчику з бортиками, де м'яч ніколи не виходить за межі. Це дозволяє постійно тримати темп і бути напоготові.

7. Ідеальна для розвитку навичок. Панна вчить контролю м'яча, реакції, імпровізації й впевненості в собі. Це не просто гра – це стиль життя.

8. Панна – частина хіп-хоп культури. Це не просто гра – це стиль і настрої. Панна часто супроводжується музикою, танцями, графіті.

12. ПЕТАНК



Петанк (з *фр. Petanque*) є одним з різновидів боулзу, метою якого є, стоячи всередині кола (обома ногами торкаючись землі), кинути порожнисті металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі (*cochonnet*, *piglet*, *bouchon*, *lepetit* – поросятко, паця, джек, бушон, корок, малесенький). У петанк, як правило, грають на жорсткому ґрунті або гравії, але можна також на траві, піску тощо. Гра подібна до бочче (гра з м'ячем, різновид боул-спорту, поруч з боулзом і петанком) і боулз (традиційна англійська спортивна гра, дуже популярна в країнах Британської співдружності, головна мета якої – підкотити асиметричні кулі якомога ближче до невеликої білої кулі, яка зветься «Джек» або «Кітті»).

Як грати в петанк?

У грі іберуть участь дві команди. Команда може складатися з одного, двох або трьох гравців. У грі використовується не більше 12 куль. Якщо команда складається з одного або двох гравців, то кожен з них грає трьома кулями. Якщо до складу команди входить по три гравці, то кожен гравець такої команди грає двома кулями.

Кидаючи жереб, вибирають, яка команда починає грати першою. Ця команда креслить на полі коло діаметром близько 30 см.

Гравець першої команди, ставши у коло, кидає дерев'яну кульку – кошонет, на відстань від 6 до 10 метрів, але не ближче, ніж на 50 см від будь-якої перешкоди. При цьому, ноги гравця повинні бути усередині кола доти, поки кошонет не зупиниться.

Після того, як кошонет кинутий, будь-який гравець першої команди кидає першу кулю, намагаючись розмістити її якнайближче до кошонету. При цьому ноги гравця, який кидає, не повинні виступати за межі кола.

Після першого кидка гравець другої команди стає в те ж коло і намагається кинути свою кулю ближче до кошонету або вибити кулю опонента.

Наступний кидок робить та команда, чия куля знаходиться далі від кошонету, і кидає свої кулі доти, поки одна з її куль не стане ближче до кошонету, ніж будь-яка з куль опонента. Після чого кидки робить команда опонентів. Якщо в команди опонента не залишилося куль для кидка, то інша

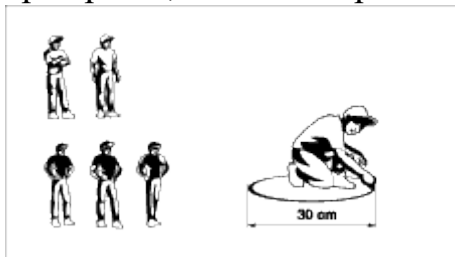
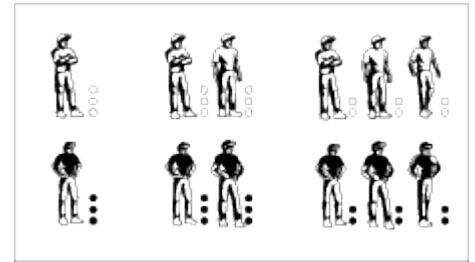
команда кидає свої кулі, що залишилися, намагаючись розмістити їх якнайближче до кошонету.

Коли кулі обох команд кинуті, провадиться підрахунок очок. Команда-переможниця одержує стільки очок, скільки її куль розміщено ближче до кошонету, ніж найближча куля команди-суперниці.

Раунд вважається закінченим, коли кожна команда кинула усі свої кулі. Команда-переможниця починає новий раунд, викреслюючи коло на місці падіння кошонета попереднього раунду, і знову кидає кошонет і починає новий раунд. Гра продовжується, поки одна з команд не набрала 13 очок.

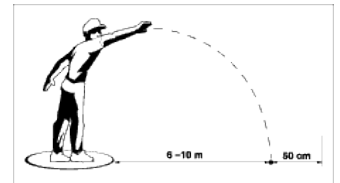
Нижче розписані та ілюстровані короткі правила петанку, яких достатньо для розуміння гри.

У грі беруть участь дві команди. Команда може складатися з одного, двох, або трьох гравців. У грі використовується не більше 12 куль. Якщо команда складається з одного або двох гравців, то кожен з них грає трьома кулями. Якщо до складу команди входить по три гравці, то кожен гравець такої команди грає двома кулями.



Кидаючи жереб, вибирають, яка команда починає грати першою. Ця команда креслить на полі коло діаметром близько 30 см.

Гравець першої команди, ставши у коло, кидає дерев'яну кульку –

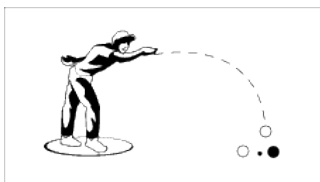


кошонет на відстань від 6 до 10 метрів але не ближче ніж на 50 см від будь-якої перешкоди. При цьому, ноги гравця повинні бути у середині кола доти, поки кошонет не зупиниться.

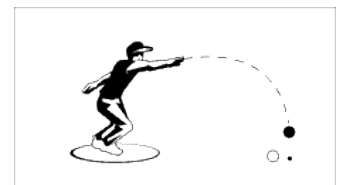


Після того як кошонет кинутий, будь-який гравець першої команди кидає першу кулю, намагаючись розмістити її, якнайближче до кошонету. При цьому ноги гравця, який кидає, не повинні виступати за межі кола.

Після першого кидка гравець другої команди стає в те ж коло і намагається кинути свою кулю ближче до кошонету або вибити кулю опонента.

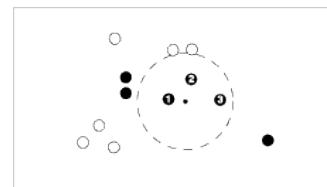


Наступний кидок робить та команда, чия куля знаходиться далі від кошонету, і кидає свої кулі доти, поки одна з її куль не стане ближче до кошонету, ніж будь-яка з куль опонента. Після чого кидки робить команда опонентів.

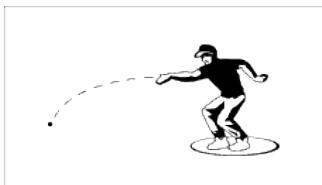


Якщо в команди опонента не залишилося куль для кидка, то інша команда кидає свої кулі, що залишилися, намагаючись розмістити їх якнайближче до кошонету.

Коли кулі обох команд кинуті, провадиться підрахунок очків. Команда-переможниця одержує стільки очків, скільки її куль розміщено ближче до кошонету, ніж найближча куля команди-суперниці.



Раунд вважається закінченим, коли кожна команда



кинула усі свої кулі. Команда-переможниця починає новий раунд, викреслюючи коло на місці падіння кошонета попереднього раунду, і знову кидає кошонет і починає новий раунд. Гра продовжується, поки одна з команд не набрала 13 очків.

Цікаві факти про гру петанк

Французькі корені

Петанк виник у 1907 році у Франції, коли один із гравців, через проблеми з ногами, вирішив грати, не роблячи розбігу. Так народилася класична версія гри з киданням куль з фіксованого положення.

Світові змагання

Хоча петанк здається розважальною грою для парків і пляжів, це серйозний вид спорту. Щороку проводяться чемпіонати світу, а Франція залишається його головним осередком.

Гра для всіх

Петанк – одна з найдоступніших спортивних ігор. В неї можуть грати люди будь-якого віку, незалежно від фізичної підготовки.

Олімпійські амбіції

Петанк намагаються включити в програму Олімпійських ігор. Це може зробити його ще популярнішим у світі.

Кулі з секретом

Змагальні кулі для петанку виготовляють з металу та мають суворі стандарти ваги та розміру. А от у аматорській версії часто використовують пластикові або дерев'яні кулі.

Петанк в Україні

Хоча петанк в Україні не настільки популярний, у деяких містах є клуби та турніри, де ентузіасти збираються позмагатися в цьому стратегічному та захопливому виді спорту.

Петанк і математика

Професійні гравці використовують математичні розрахунки та фізику для точного вибору траєкторії кидка, що робить гру справжньою наукою.

Гра в невагомості

У 2019 році французькі астронавти на МКС спробували грати в петанк у невагомості, використовуючи м'ячики, наповнені повітрям!

Ідеальний баланс

Кожна змагальна куля для петанку має точно визначену вагу (від 650 до 800 г) і діаметр (від 70,5 до 80 мм), щоб забезпечити справедливість гри.

Ця гра поєднує точність, тактику та соціальність, роблячи її ідеальним варіантом для активного відпочинку!

13. ПІКЛБОЛ



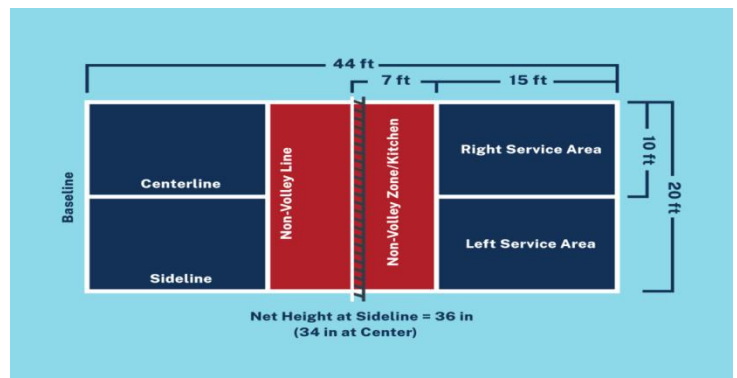
Піклбол – це популярна спортивна гра, яка поєднує елементи тенісу, бадмінтону та настільного тенісу. Грається на майданчику розміром як для бадмінтону з використанням ракеток (схожих на великі тенісні ракетки без струн) і пластикового м'яча з отворами.

Піклбол підходить як для дітей, так і для дорослих, його часто обирають через легкість у засвоєнні правил і помірно фізичне навантаження.

В піклбол можна грати як вдвох, так і парами (в чотирьох – пара проти пари)

В обох випадках використовуються однакові набори правил і розміри кортів.

Майданчик для гри в піклбол схожий за розміром на майданчик для бадмінтону. Розмір майданчика становить 20 х 44 фути (приблизно 6 х 13.4 метри). Можна грати як у приміщенні, так і на відкритому повітрі.



Висота сітки становить 36 дюймів (майже 92 см) у центрі та 34 дюйми (86 см) біля стовпів. По обидва боки від сітки є не ігрова зона, що не призначена для ударів по м'ячу, також відома як «кухня» (kitchen).

Гравцям заборонено заходити в кухню, і вони не мають права виконувати звідти удари.

Спорядження для піклболу

Для гри в піклбол використовують легкий полімерний м'яч із отворами, який відбивають спеціальними легкими ракетками (їх також називають веслами). Існує чимало брендів, що випускають комплекти для піклболу, зокрема Helium та VINSGUIR.



Мета гри полягає в тому, щоб перекинути м'яч через сітку на майданчик суперника таким чином, щоб він не міг відбити м'яч. Перемагає той, хто першим набере потрібну кількість очок. Очки може

набирати тільки команда, що подає. Гейми зазвичай граються до 11 очок, з перевагою в 2 очки. Турнірні ігри можуть тривати до 15 або 21 очок, з перевагою в 2 очки.

Коли рахунок команди, що подає, парний (0, 2, 4, 6, 8, 10), то гравець, який першим подавав у грі для цієї команди, перебуватиме на правому/парному майданчику під час подачі чи прийому; коли непарний (1, 3, 5, 7, 9), то гравець буде на лівому/непарному майданчику під час подачі чи прийому.

Подача

- Під час удару по м'ячу рука гравця, що подає, повинна рухатися по дузі знизу вгору.

- Контакт ракетки з м'ячем не повинен бути вище рівня талії.

- Головка ракетки не повинна перевищувати найвищу частину зап'ястя при контакті. Також дозволяється дроп-подача, у випадку якої жодне із наведених вище правил не застосовується.

- Під час удару по м'ячу ноги гравця, що падає, не можуть торкатися ігрового поля, або бути за межами уявного продовження бічної чи центральної лінії. Принаймні одна нога має стояти позаду базової лінії на ігровій поверхні або на землі за базовою лінією.

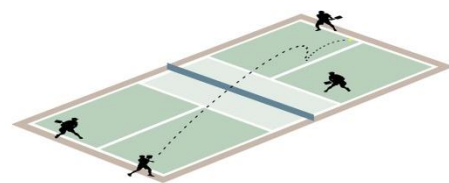
- Подача виконується по діагоналі та повинна приземлятися в межах протилежного по діагоналі корту.

- Гравцям дозволяється лише одна спроба подачі.

- Подаючу сторону визначаються будь-яким загальноприйнятим чесним методом – наприклад, підкиданням монети.

Послідовність подачі

Обидва гравці в парній команді, що подає, мають можливість подавати та набирати очки, доки не зроблять помилку (за винятком першої послідовності подачі в кожній новій партії – геймі).



Перша подача кожного ауту виконується з правої/парної зони.

Якщо набрано очко, гравець, що подає, змінює сторону, і починає наступну подачу з лівої/непарної зони.

По мірі нарахування наступних очок гравець, що подає, продовжує переміщатись туди і назад між зонами, доки не буде скоєно помилку, і тоді гравець, що подає, програє подачу.

Коли перший гравець програє подачу, його партнер подає зі свого боку майданчика (за винятком першої подачі в геймі*).

Другий гравець продовжує подавати, поки його команда не припуститься помилки та не програє подачу команді суперника.

Коли подача переходить до суперника (з ауту), перша подача виконується з правого/парного майданчика, і обидва гравці цієї команди мають можливість подавати та набирати очки, доки їх команда не припуститься двох помилок.

В одиночній грі гравець, що подає, подає з правого/парного майданчика, якщо його чи її рахунок парний, і з лівого/непарного майданчика, якщо рахунок непарний.

На початку кожного нового гейму лише один партнер у команді, що подає, має жливість подавати до помилки, після чого подача переходить до команди, що приймає.

Правило двох відскоків

Після подачі м'яча приймаюча команда повинна дати йому відскочити перед тим, як відбити. Потім команда, що подає, повинна дати йому відскочити перед тим, як відбити, тобто відбудуться два відскоки.

Після того, як м'яч по разі відскочив від майданчику кожної з команд, обидві команди можуть або ж вдаряти по м'ячу до того, як він відскочить (удар з льоту), або зіграти з відскоком від землі.

Правило двох відскоків усуває перевагу подачі та удару з льоту та подовжує розіграш м'яча.

Правила ліній

М'яч, який торкається будь-якої частини будь-якої лінії майданчику, окрім лінії зони кухні (неігрової зони) під час подачі, вважається «в полі».

Подача, під час якої торкнулись лінії кухні, є порушенням.

Неігрова зона

Неігрова зона – це зона корту в межах 7 футів (2.1 м) з обох сторін сітки. Неігрову зону зазвичай називають «кухнею».

Відбивання м'яча заборонено в межах неігрової зони. Це правило не дозволяє гравцям виконувати удари з позиції в зоні кухні.

– Порушення – якщо під час відбивання м'яча з льоту гравець вступає в неігрову зону, або наступає на її лінію. Та/або коли рух гравця (інерція руху) змушує його або щось, у що він одягнений або що носить (кепка, окуляри тощо), торкнутися неігрової зони або будь-яку з її ліній.

– Порушення – якщо після удару з льоту гравця винесло інерцією у неігрову зону, або ж він торкнувся цієї зони чи лінії, навіть якщо м'яч оголошено поза ігрою ще до того, як це станеться. Гравець на законних підставах може перебувати в неігровій зоні у будь-який час, окрім моменту удару по м'ячу з льоту.

Порушення (фоли)

Фол – це будь-яка дія, яка зупиняє гру через порушення правил. Порушення з боку команди, що приймає, приносить очко команді, що подає. Порушення з боку команди, що подає, призводить до втрати гравцем подачі або ауту.

Найпоширеніші помилки включають подачу м'яча за межі поля, удар по м'ячу в заборонену для удару зону або неспроможність відбити м'яч через сітку.

Ігровий процес

– М'яч повинен бути повернутий на майданчик суперника після кожного удару.

- Гравцям не дозволяється бити по м'ячу двічі поспіль.
- М'яч можна бити будь-якою частиною ракетки, але його не можна переносити, піднімати або кидати.

- Очки можуть бути зараховані команді, що подає, якщо м'яч приземлився на майданчикусуперника, і суперник не в змозі його повернути назад.

Ось кілька цікавих фактів про гру піклбол, які точно здивують:

- Піклбол виник випадково – гру придумали у 1965 році троє друзів у США, які хотіли розважити своїх дітей. У них не було всього спорядження для бадмінтону, тож вони імпровізували – і так народився піклбол!

- Назва «піклбол» пов'язана з собакою – одна з версій походження назви гри стверджує, що її назвали на честь собаки одного з творців, якого звали Pickles.

- Найшвидше зростаючий вид спорту в США – за останні роки популярність піклболу зросла на понад 150%, і тепер гра активно поширюється по всьому світу, зокрема і в Європі.

- Піклбол – спорт усіх поколінь – гру особливо любляють люди старшого віку через її помірне фізичне навантаження. Але все більше молоді теж долучається!

- Майданчик менший за тенісний – розмір поля – як для бадмінтону, що робить гру швидкою, динамічною, але менш виснажливою, ніж теніс.

- Існують міжнародні турніри з піклболу – наприклад, *U.S. Open Pickleball Championships* збирає тисячі гравців із усього світу.

- Олімпійські амбіції – піклбол активно просувається як потенційна дисципліна для майбутніх Олімпійських ігор. Вже зараз ведуться переговори з Міжнародним олімпійським комітетом.

- Навіть *Білл Гейтс* колись грав в піклбол – серед фанатів гри є багато знаменитостей і мільярдерів.

- Сімейна гра – оскільки піклбол не вимагає надмірної фізичної сили, у нього можуть одночасно грати діти, батьки й навіть дідусі з бабусями. Це чудовий варіант для активного сімейного дозвілля.

- Спільнота зростає – зараз існують десятки тисяч кортів для піклболу по всьому світу, а також онлайн-спільноти, де обговорюють техніку, новини та діляться порадами.

- Піклбол віртуально – з'явилися перші відеоігри та симулятори піклболу, тож спробувати гру можна навіть без ракетки в руках.

- Добре для мозку – дослідження показують, що піклбол покращує координацію, реакцію та концентрацію, особливо у людей старшого віку.

14. КОРФБОЛ



Корфбол – це командний мікстовий вид спорту, який поєднує елементи баскетболу та гандболу. Він був створений у Нідерландах у 1902 році та має одну унікальну особливість – у кожній команді обов'язково грають як чоловіки, так і жінки (по 4 кожного статі в основному складі).

Основна мета гри в корфбол – закинути м'яч, що має параметри футбольного, в корзину (*korf*), яка не має дна і має циліндричну форму висотою 25 см та внутрішній діаметр 39-41 см.

Корзина закріплюється на стійці висотою 3,5 м, і встановлюється в кожній з двох ігрових зон на відстані 1/6 частини довжини майданчика, вимірюваної від лицьової лінії.

Майданчик має розміри 20х40 м для гри в закритому приміщенні і 30х60 м для гри на відкритому повітрі.

Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин.

Кожна команда складається з 4-х гравців чоловічої статі та 4-х гравців жіночої статі, які грають порівну (2+2) у зоні атаки і у зоні захисту.

Гравці атаки намагаються вразити корзину суперника, звільнившись від опіки персонального захисника тієї ж статі. При цьому кидок буде зарахований, якщо відстань між гравцями атаки і захисту буде більше відстані витягнутої руки.

Гравці захисту намагаються перехопити м'яч, завадити виконати супернику кидок чи передачу м'яча, виграти підбір м'яча. Після перехоплення гравці захисту повинні передати м'яч для атаки в протилежну зону.

Утримуючи м'яч у руках, гравці не повинні перетинати центральну лінію. Після 2-х забитих м'ячів у будь-яку корзину гравці змінюються зонами, при цьому захисники стають атакуючими і навпаки.

Під час гри забороняється:

- утримуючи м'яч у руках, виконувати більше 2-х кроків;
- переміщатися, виконуючи «ведення» м'яча;
- вибивати та виривати м'яч;
- передавати м'яч із рук у руки;
- персонально грати проти гравця протилежної статі;
- одночасно грати двом гравцям проти одного;
- виконувати кидок м'яча із зони захисту.

Правильне влучення в корзину суперника завжди оцінюється в одне очко. Порушення правил, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті, що виконується з відстані 2,5 метри. При інших порушеннях призначається вільний пас, а у спірних випадках м'яч розігрується між гравцями однієї статі на місці суперечки.

Ігрове поле

Ігровим полем вважається ігровий майданчик разом із вільною зоною та лавками. Має форму прямокутника розміром 40x20 м. Він поділяється на дві рівні зони лінією, паралельною лицьовим лініям. Мінімум 7 м над ігровою поверхнею має бути вільним від будь-яких перешкод. Вільна зона має бути шириною як мінімум 1 м.

Розмітка

Ігровий майданчик має бути розмічений чітко видимими лініями шириною 3-5 см. Позначка «пенальті» має бути нанесена на відстані 2,5 м перед стійкою, якщо дивитися з центру поля. Границя зони пенальті має бути позначена на полі навколо кожної стійки. Зона пенальті може бути позначена кольором, відмінним від ліній розмітки та кольору поля.

Стійки

Стійки встановлюються в обох зонах по подовжній осі майданчика на відстані 1/6 частини довжини майданчика від лицьових ліній. Вони мають бути круглі та мати зовнішній діаметр 4,5-8 см. Стійки фіксуються перпендикулярно поверхні майданчика. Коли стійки неможливо закріпити в майданчику, їх можна зафіксувати на металевій плоскій основі, діаметром 50-80 см і товщиною 1 см. Усі з'єднання мають бути максимально безпечними для гравців.

Корзини

На кожній стійці закріплюється корзина, яка має щільно до неї прилягати і встановлюється таким чином, щоб висота від верхнього краю корзини до основи майданчика складала 3,5 м. Корзини циліндричної форми без дна мають висоту 23,5-25 см і внутрішній діаметр 39-41 см. Корзини мають бути виготовлені з синтетичного матеріалу (пластика) і мати товщину 2-3 см. Колір корзини має суттєво відрізнятися від кольору поверхні майданчика.

Спосіб фіксації корзини до стійки має відповідати таким умовам:

- не допускається рух корзини на стійці;
- стійка не повинна виступати над корзиною;
- кріплення не повинні виступати більш ніж на 1 см.

М'яч

М'яч має форму сфери, його покриття виготовляється з шкіри або іншого матеріалу, затвердженого ІКФ. М'яч має бути двоколірним (переважно чорно-білий). Окружність м'яча має бути від 68 до 71 см.

На початку гри вага м'яча має бути не менше 425 г і не більше 475 г. Параметри м'яча відповідають м'ячу №5.

М'яч має бути накачаний таким чином, що після падіння на ігровий майданчик з висоти 1,8 м, вимірюваної від нижньої частини м'яча, він має відскакувати на висоту не менше 1,1 м і не більше 1,3 м, вимірюваної від верхньої частини м'яча.

Учасники гри

У грі беруть участь 2 команди, кожна з яких складається з 4 гравців чоловічої статі і 4 гравців жіночої статі, з яких 2 гравці чоловічої статі і 2 гравці жіночої статі грають у кожній зоні.

Коли одна або обидві команди не укомплектовані, гра може розпочатися або бути продовжена, якщо в команді є не менше 3-х гравців у кожній зоні. У цьому випадку не повинна виникати ситуація, коли 1 гравець жіночої статі і 2 гравці чоловічої статі грають проти 1 гравця чоловічої статі і 2 гравців жіночої статі. У разі чисельної переваги, капітан команди, яка має більше гравців, повинен повідомити суддю і іншого капітана, хто з його атакуючих буде грати без персонального захисника. Атакуючий без персонального захисника не має права на кидок, але має право на виконання пенальті. Капітану надається право змінювати своє рішення двічі у тимчасовому відрізку між змінами зон.

Кожна команда згідно з регламентом змагань може проводити до 4-х заміन. Після заміни гравець не має права продовжувати гру.

Заміна вважається використаною і у разі вилучення або травмування гравця. Якщо гравець отримує травму або вилучається при використаних замінах, він може бути замінений лише з дозволу судді. Заміна гравців можлива лише під час зупинки гри. Тренер команди повинен повідомити секретаря про необхідність заміни. Заміна сама по собі не є вагомою причиною для зупинки гри. На час проведення заміни ігровий час має бути зупинений.

Тривалість гри та перерва

Гра триває два тайми по 30 хвилин з 10-хвилинною перервою. Час, витрачений на тайм-аути, заміни гравців, а також час, на який гра була зупинена через травмування гравців, умисне затримування або з будь-якої іншої причини, не включається в ігровий час.

Під час гри кожна команда має право на 2 перерви тривалістю 60 секунд кожна. Після перерви гра поновлюється з того ігрового моменту і в тій розстановці, в якій вона була зупинена.

Результат гри

М'яч вважається забитим, коли:

- він повністю пройшов зверху через корзину;
- є впевненість, що м'яч повністю пройшов би через корзину, але захисник вибив його знизу.

М'яч, закинутий у власну корзину, вважається голом команди суперників.

М'яч вважається забитим навіть тоді, коли суддя перед цим подав сигнал через порушення, скоєне захисником, а атакуючий здійснив кидок у момент сигналу (відбив м'яча від рук кидаючого відбився до сигналу судді).

Суддя не зараховує м'яч, коли:

- до або в момент кидка було скоєно порушення правил одним з атакуючих гравців; кидок (відбив м'яча від рук) було здійснено після сигналу про закінчення кожного з періодів;
- м'яч спочатку пройшов через корзину знизу, а потім повернувся через неї назад;
- атакуюча сторона отримала несправедливу перевагу.

Рахунок гри визначається кількістю забитих м'ячів.

Розташування гравців перед грою

До початку гри кожна команда повинна повідомити секретаря, хто з її гравців буде грати в нападі. При цьому заповнюється передстартовий протокол із зазначенням прізвищ гравців стартового складу і визначенням ігрових функцій, а також прізвищ усіх запасних гравців.

У разі вибуття гравця з гри (травма або вилучення) і відсутності заміни, суддя може на прохання тренера і після консультації з іншим тренером внести зміни. Якщо немає можливості виконати цю умову, суддя зараховує поразку команди, яка має меншу кількість гравців.

Зміна зон і функцій гравців

Кожен раз після двох забитих м'ячів у будь-яку корзину гравці переходять в іншу зону і змінюють свої функції: захисники стають атакуючими і навпаки. Після перерви між таймами команди змінюються корзинами (зонами) для атаки, функції гравців при цьому залишаються колишніми.

Введення м'яча в гру

М'яч вводиться в гру атакуючим з центру поля своєї половини. Введення м'яча відбувається на початку гри, на початку другої половини гри та після кожного голу. Перед початком гри суддя у присутності капітанів команд кидає жереб, який визначає команду, що обирає корзину для атаки і першою вводить м'яч у гру. На початку другої половини м'яч у гру вводить протилежна команда. Після кожного забитого голу м'яч у гру вводить команда, якій забили гол.

Порушення правил

Порушення правил поділяються на порушення правил захисниками та атакуючими. *Порушення правил захисниками поділяються на:*

- незначні порушення правил: (караються призначенням розіграшу м'яча з місця порушення)
- технічні порушення (наприклад: ведення м'яча, пробіжка, гра ногою, затримка гри)
- ненавмисні фізичні порушення, які не вплинули на ігрові дії.

Грубі порушення правил: (караються вільним пасом) фізичні порушення з контактною взаємодією проти гравця атаки (наприклад: вибивання або викидання м'яча з рук противника, поштовхи, затримка противника) та порушення правил, спрямовані на переривання атакуючих дій. Грубі

порушення правил, які гравець вчиняє неодноразово, перешкоджаючи атакуючим діям противника (караються призначенням пенальті).

Під час гри забороняється:

– Торкатися м'яча ногою. При порушенні нападником або при ненавмисному порушенні захисником м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні захисником призначається вільний пас.

– Здійснювати удар по м'ячу кулаком. При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас.

– Передавати і ловити м'яч при падінні. Коли будь-яка частина тіла гравця, крім ступень, торкається поверхні майданчика, ловити м'яч не дозволяється. Якщо ж падає гравець, який уже володіє м'ячем, для продовження гри йому необхідно встати. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

– Порушувати правило переміщення з м'ячем.

Гравцю заборонено переміщатися, утримуючи м'яч у руках, крім випадків:

- після ловлі м'яча на місці гравець виконує крок один або кілька разів у будь-якому напрямку однією і тією ж ногою. Інша нога, яка називається «опорою», зберігає своє місце контакту з підлогою. Дозволяється зміна «опорної» ноги без зміни місцезнаходження гравця на майданчику;

- після ловлі м'яча в русі гравець виконує зупинку, використовуючи найменшу можливу кількість кроків. Після зупинки діє пункт 1, при цьому «опорною» вважається нога, що знаходиться позаду;

- після ловлі м'яча в русі гравець виконує кидок, роблячи при цьому максимум два торкання (кроки) поверхні майданчика до моменту відриву м'яча від рук. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

– Здійснювати переміщення, виконуючи ведення.

Гравцю заборонено кидати, відбивати м'яч у підлогу, пересуваючись і ловлячи його, котити м'яч по підлозі, кидати м'яч з метою заволодіти ним знову, крім випадків коли:

- гравець не змінює свого місцезнаходження на майданчику;
- м'яч був втрачений випадково; гравець виконує передачу партнеру, який, намагаючись зловити м'яч, падає;

- гравець перекидає м'яч з руки в руку, не змінюючи свого місцезнаходження;

- гравець виконує кидок м'яча, який відскакує від корзини;
- гравець відбиває м'яч у єдиноборстві з суперником;
- гравець відбиває м'яч, намагаючись зберегти його в межах своєї зони. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

– Передавати м'яч іншому гравцеві своєї команди з рук у руки. Якщо два гравці з однієї і тієї ж команди ловлять м'яч одночасно і один з гравців

потім прибирає свої руки з м'яча, це ніколи не розцінюється як порушення правил. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

- Затримувати час гри. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

- Вибивати і виривати м'яч із рук противника. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

- При умисному порушенні захисником призначається вільний пас.

- Штовхати, затримувати противника.

- Гравець не повинен блокувати противника, тримати, штовхати, стикатися з ним, перешкоджати його переміщенню:

- розставляючи руки або ноги, виконуючи зустрічний рух, згинаючи своє тіло в неприродному положенні.

Ці порушення повинні каратися незалежно від того, чи володіє суперник м'ячем чи ні, навіть якщо м'яч знаходиться в іншій зоні.

- Дії атакуючого караються, якщо він займає таку позицію, яка змусить захисника, що знаходиться на відстані витягнутої руки, зіткнутися з іншим атакуючим на швидкості. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні захисником призначається вільний пас. Якщо має місце слабе зіткнення, яке не вплинуло на продовження гри, гру можна зупинити.

- Блокувати руки супротивника, що володіє м'ячем. Гравець, який не володіє м'ячем, може блокувати м'яч, розміщуючи руки на його шляху, але він не повинен блокувати руки противника. Правила не будуть порушені, якщо стався контакт, при якому руки гравця, що блокує м'яч, залишалися нерухомими. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні захисником призначається вільний пас. Дії гравця, що обмежують вільний рух суперника, можуть не каратися, якщо гравець відразу вжив зворотних заходів, повертаючи супротивнику свободу руху.

- Персонально грати проти гравця протилежної статі, що володіє м'ячем. Будь-яка дія, що заважає супернику протилежної статі виконати кидок, є порушенням правил. При порушенні нападаючим м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас.

- Одночасно застосовувати активні ігрові дії двом гравцям однієї команди щодо одного і того ж супротивника. При порушенні нападаючим м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас.

- Грати поза своєю зоною або за межами майданчика. Гравцеві, що володіє м'ячем, заборонено торкатися будь-якою частиною тіла ліній, що обмежують розміри його зони, поверхні майданчика або будь-якого предмета поза його зоною. Не забороняється: ловити та робити передачу м'яча гравцю, який знаходиться в повітрі поза своєю зоною, за умови, що він здійснив стрибок зі своєї зони; застосовувати активні ігрові дії проти гравця, що знаходиться в іншій зоні, за умови перебування у своїй зоні. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

– Виконувати кидок із положення «захист». Кидок не буде зарахований, якщо захисник виконує кожне з трьох умов:

- він повинен знаходитися від атакуючого на відстані витягнутої руки і обличчям до нього;
- він дійсно повинен намагатися блокувати м'яч;
- він повинен бути ближче до стійки, ніж атакуючий, за винятком випадку, коли він і атакуючий знаходяться біля і з протилежних сторін від стійки.

Правило пояснює, що кидок буде зарахований, якщо:

- захисник повернутий спиною до атакуючого або відстань між ними занадто велика, тобто він не зможе торкнутися суперника, якщо обидва стоять прямо;
- захисник не намагається блокувати м'яч (просте підняття рук недостатньо);
- захисник знаходиться від стійки далі, ніж атакуючий.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

– Кидати після «Зрізки». «Зрізка» виникає, коли захисник, що знаходиться на відстані витягнутої руки від атакуючого, не може зберегти дистанцію і вибрати правильне розташування через ненавмисні перешкоди з боку іншого атакуючого або судді.

– Кидок в корзину атакуючим після «роз'єднання» буде порушенням правил навіть тоді, коли він спочатку передає м'яч одному зі своїх партнерів, а потім виконує кидок після зворотного пасу.

– При порушенні нападаючим м'яч розіграє протилежна команда.

– Виконувати кидок м'яча із зони захисту або при виконанні вільного пасу.

– При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

– Виконувати кидок м'яча гравцю, який не має персонального захисника.

– Правило передбачає відсутність персонального захисника. При порушенні нападаючим м'яч розіграє протилежна команда.

– Впливати на кидок, переміщуючи стійку. Якщо рух стійки захисником завадив результативному кидку, суддя призначає пенальті. Якщо при русі стійки атакуючим м'яч потрапляє в корзину або відскакує від неї в напрямку вигідному для атаки, м'яч розіграє протилежна команда. Якщо рух стійки не вплинув на результат, суддя не буде зупиняти гру.

– Триматися за стійку, відштовхуватися від неї.

– Гравець може використовувати стійку для того, щоб вище стрибнути, швидко змінити напрямок руху. Усі ці дії караються. При порушенні нападаючим м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас.

– Грати в небезпечній манері. Приклад: коли нападаючий змушує зіткнутися захисника на швидкості з іншим нападаючим. При порушенні

нападаючим м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас.

М'яч в ауті

М'яч знаходиться за межами майданчика, коли він торкається: зовнішніх ліній розмітки; поверхні ігрового поля за зовнішніми лініями розмітки; гравця або будь-якої особи, предмета, що знаходиться за межами майданчика; стелі або будь-якого предмета над майданчиком.

Спірний м'яч

Якщо два гравці одночасно зловили м'яч, суддя зупиняє гру і розіграє м'яч на місці спору. Для цього він обирає 2-х гравців однієї статі та бажано одного зросту із зони, де стався спір. Під час вкидання інші гравці повинні дотримуватися дистанції 2,5 м від місця вкидання і можуть торкатися м'яча тільки після того, як один з обраних суддею гравців торкнеться м'яча або м'яч торкнеться майданчика. Спірний м'яч також розіграється коли: суддя сумнівається у правильності прийнятого рішення; жодна з команд не має права володіти м'ячем після того, як гра була перервана за порушенням правил.

Розіграш м'яча

Право розіграшу м'яча надається протилежній команді після того, коли одна з команд здійснила незначні порушення правил або м'яч знаходиться в ауті.

М'яч розіграється у місці, де було здійснене порушення. Якщо порушення було здійснене проти певного гравця, м'яч розіграється у місці, де знаходився цей гравець. Якщо м'яч торкнувся стелі або предмета, що знаходиться над майданчиком, м'яч розіграється з майданчика біля однієї з бокових ліній поблизу місця торкання. Якщо гравець торкається м'яча і внутрішньої роздільної лінії, вільний пас розіграють в іншій зоні, біля того місця, де гравець торкався лінії. Якщо гравець торкається м'яча і майданчика в іншій зоні, місце торкання стає місцем вільного пасу.

В момент, коли гравець, що розіграє м'яч, тримає або може взяти м'яч у руки, суддя дає сигнал про розіграш м'яча. Після свистка м'яч має бути введений у гру протягом 4-х секунд. Гравці протилежної команди не повинні перешкоджати вводу м'яча в гру. Ніхто не має права торкатися м'яча до тих пір, поки м'яч не пролетить 2,50 м з місця розіграшу. Під час розіграшу м'яча кидок у корзину дозволяється лише після торкання м'яча будь-яким іншим гравцем.

Вільний пас

Вільний пас призначають команді суперника після грубого порушення одного з правил. Вільний пас розіграється з точки виконання пенальті.

В момент, коли гравець, що розіграє вільний пас, тримає м'яч або може взяти м'яч у руки, суддя піднімає одну руку вертикально і дає сигнал 4 пальцями піднятої руки про те, що він збирається зробити свисток про введення м'яча в гру у межах не більше 4-х секунд. *При цьому:*

- Всі гравці повинні зайняти позицію на відстані як мінімум 2,5 м від гравця, що розіграє вільний пас;

- На додаток до умови 1, коли вільний пас розіграється атакуючою стороною, кожен гравець атаки повинен знаходитися на відстані як мінімум 2,5 м і один від одного.

У разі невиконання умов 1 і 2 протягом 4-х секунд, суддя дає швидко два сигнали підряд: перший – про відновлення гри і другий – про зупинку гри і покарання команди, що здійснила порушення. При цьому якщо порушення правил з боку атакуючих – призначається розіграш м'яча, якщо порушення правил з боку захисників – призначається повторний вільний пас, при повторному порушенні правил з боку захисників призначається пенальті.

Після виконання умов 1 і 2 суддя дає сигнал про відновлення гри. Суддя може дати сигнал раніше 4-х секунд, як тільки переконається, що всі гравці знаходяться на потрібній відстані.

Гравець, що розіграє вільний пас, повинен ввести м'яч у гру протягом 4-х секунд після сигналу. Якщо він не ввів м'яч у гру протягом цього часу, суддя дає сигнал і передає право виконувати розіграш м'яча іншій команді.

Гравці захисту повинні дотримуватись умови 1, поки гравець, що розіграє вільний пас, не приведе м'яч у рух або не зробить добре видимий рух руки або ноги. Гравці атаки дотримуються умов 1 і 2, поки м'яч не буде введений у гру.

М'яч буде вважатися введеним у гру, коли:

- захисник торкнеться м'яча; гравець команди, що розіграє вільний пас, торкнеться м'яча;

- м'яч пролетить відстань як мінімум 2,5 м з місця розіграшу вільного пасу, вимірюваного вздовж поверхні майданчика.

Під час розіграшу вільного пасу кидок у корзину дозволяється лише після торкання м'яча будь-яким іншим гравцем.

Правила змагань передбачають, що для гравців молодших вікових груп правило 4-х секунд можна спростити.

Пенальті

Грубі порушення правил, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті.

Пенальті повинен виконуватися з позначки для «пенальті», яка знаходиться на відстані 2,5 м від стійки, якщо дивитися з центру поля. При цьому не дозволяється наступати на позначку «пенальті».

Гравець, що виконує пенальті, не повинен торкатися позначки «пенальті» і поверхні майданчика між стійкою і позначкою «пенальті» жодною частиною свого тіла, поки м'яч не покине його руки. Усі гравці повинні знаходитися поза зоною «пенальті», поки м'яч не покине рук гравця, що виконує пенальті. Якщо захисники занадто швидко перемістилися в зону «пенальті», тоді виконання пенальті буде повторне. Якщо атакуючі перемістилися в цю зону занадто швидко, тоді пенальті не буде зараховано і захист отримає вільний пас.

15. ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН



Пляжний бадмінтон як вид спорту – це не просто літня розвага, а повноцінна спортивна дисципліна, що динамічно розвивається в усьому світі, особливо в регіонах із теплим кліматом. Його часто називають *бадмінтоном на піску*, хоча така назва не зовсім точна – для гри підійде будь-яка рівна поверхня на відкритому повітрі. Втім, найбільшої популярності цей формат набув саме на узбережжях, де м'який пісок створює особливу атмосферу та водночас слугує природним тренажером для гравців.

Розміри «корту» та сітки

Спочатку під бадмінтон на піску почали використовувати пляжні волейбольні майданчики. У більшості місць вони вже обладнані, тому власникам території не доводиться купувати додаткове обладнання, крім ракеток.

Для створення власної зони для пляжного бадмінтону знадобиться:

- Корт розмірами 8х16 м, що трохи більше за розміри майданчика для традиційного (олімпійського) варіанту цієї гри. Проте можна буде грати командами від 1 до 3 осіб. До речі, багато любителів воланів взагалі не дотримуються рекомендованої кількості гравців, підбираючи склад команди з друзів, що відпочивають на пляжі.

- Сітка має висоту 1,70 м. У центральній частині вона трохи нижча - 1,68 м. Це трохи вище, ніж у спортивному варіанті гри в закритому приміщенні, але легко пояснюється відкритістю майданчика та його розмірами.

Найкраще придбати спеціалізовану сітку для пляжної версії бадмінтону. Але у разі її відсутності у магазинах можна скористатися сіткою для тенісу на піску. Її комірки не такі великі, як у волейбольного аналога. А стійки дозволять закріпити сітку на потрібній висоті.

Особливості майданчика та спорядження для пляжного бадмінтону

Для гри використовується стандартна розмітка, як у пляжному волейболі. Додатково наносяться маркерні лінії, які обов'язково розташовуються паралельно до сітки. Відстань між гравцем і сіткою має становити щонайменше 4 метри – саме тут розміщується учасник турніру на

початку подачі. Втім, залежно від стратегії, гравець може відійти далі від цієї лінії у напрямку від сітки.

Щодо інвентарю, для пляжного бадмінтону використовуються стандартні ракетки та спеціальні волани. Якщо з ракетками все зрозуміло, то вибору волана варто приділити особливу увагу.

Для гри на піску рекомендується пластиковий волан – жодних класичних пір'яних моделей. Це практично як для гравців, так і для власників пляжних майданчиків: він міцніший, не ламається, не вимагає особливого догляду за піском, його можна мити та навіть фарбувати у фірмові кольори. Крім того, пластиковий волан забезпечує додаткову безпеку – він менш травмонебезпечний при потраплянні в тіло.

Правила та безпека гри у пляжний бадмінтон

За статистикою, під час гри на піску падіння трапляються частіше, тому традиційний пір'яний волан може становити небезпеку для очей і спричиняти подряпини на руках чи тілі. Натомість *пластиковий волан* є значно безпечнішим, більш акуратним і зручним у зберіганні – навіть просто неба влітку.

Для гри можна обрати волан будь-якого бренду, але головне правило таке: чим важчий волан, тим краще він протистоїть вітру й стабільніше летить. Для рівнинних відкритих пляжів найкраще підходять важчі моделі.

У змаганнях зазвичай використовуються правила парних розрядів. Один матч складається з трьох геймів, і перемогу здобуває команда, яка виграла два з них. Кожен гейм триває до 21 очка, які потрібно набрати першою.

У пляжному варіанті гри переважно дотримуються традиційних правил залового бадмінтону, проте є кілька винятків, зумовлених особливостями відкритого простору – це, зокрема, адаптація до вітру, ґрунту та змінної динаміки гри:

- Через піщаний покрив майданчика не можна чітко відстежити місце розташування гравців, а також потрібно враховувати вплив вітру та положення Сонця. Тому можна подавати в будь-яку частину зони противників.

- Можливість прийняти волан надається всім учасникам команди суперників у рівній мірі. Тобто відбивати може будь-який противник у будь-якій точці корту.

- Хто виграв розіграш, той і подає наступного разу. Але подавати має щоразу інший член команди – по черзі. Це необхідно для того, щоб зрівняти шанси команд із різними за силою учасниками. Нецікаво буде битися, якщо в одній з команд буде дуже сильний противник, що постійно подає.

- Сторони повинні змінюватися кожен сет, щоб зрівняти погодні та природні впливи на гру (вітер, світло, нерівність майданчика).

Увага: якщо рахунок гри 20-20, її продовжують до досягнення різниці у два очки.

16. ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ



Пляжний бейсбол – це командна гра з м'ячем і битою, адаптована до умов піщаного пляжу. Вона нагадує класичний бейсбол або софтбол, проте проводиться без складного спорядження і має спрощені правила. Основна мета гри – набрати більше очок, ніж команда суперника, пробігаючи по базах після вдалого удару по м'ячу.

Змагання з пляжного бейсболу організовуються для чоловічих, жіночих і дитячих команд, особливо під час активного відпочинку або літніх спортивних заходів. Ця відносно нова, неофіційна, але динамічна гра поєднує в собі спортивний азарт, рухливість та веселу атмосферу пляжного дозвілля.

Ігрове поле для пляжного бейсболу

Форма поля. Поле має вигляд чверті кола або діаманту (ромба) з чотирма базами:

- Домашня база (*Home base*)
- Перша база
- Друга база
- Третя база

Гравці пробігають бази по колу – за годинниковою стрілкою.

Розміри:

- Залежно від віку учасників і доступного простору:
- Для дітей: 7–10 метрів між базами
- Для підлітків і дорослих: 10–15 метрів

Місце подачі (пітчер). Зазвичай розташовується в центрі ромба або на відстані 5-7 метрів від домашньої бази.

Бази можуть бути позначені: пляшками з водою; рушниками; паперовими табличками або просто слідами на піску. Межі поля можна провести паличкою по піску або стрічкою.

Гравці в пляжному бейсболі:

- оптимально: 2 команди по 5-7 гравців
- мінімум: 3 на 3 (наприклад, у таборах чи на фізкультурі)
- максимум: до 9 гравців у кожній команді (як у класичному бейсболі)

Ролі гравців:

1. Бьющий (батер). Стає біля домашньої бази та намагається вдарити по м'ячу. Після вдалого удару біжить по базах, щоб заробити очки.

2. Подаючий (пітчер). Гравець команди, що захищається. Стоїть у центрі поля та подає м'яч батеру.

3. Польові гравці (захисники). Розташовуються навколо поля (біля баз, у полі) та ловлять м'яч після удару. Мета – зловити м'яч з повітря або торкнутися бігуна, щоб вивести його з гри.

4. Біжучі (ранери). Після удару батер стає бігуном і намагається пробігти бази. Може зупинитися на будь-якій базі, якщо вважає, що не встигне далі.

Позиція відбивання – це одна з ключових точок у грі пляжного бейсболу, адже саме звідси гравець розпочинає свою дію: відбиває м'яч і починає біг по базах.

Позиція відбивання (батера). Місце на полі:

- позиція відбивання розташована біля домашньої бази (*Home base*);
- це точка, з якої гравець б'є по м'ячу, поданому суперником (пітчером);
- зазвичай позначається колом на піску або умовною лінією.

Позиція оборони (захисту) – це не менш важлива частина пляжного бейсболу, адже саме захисники намагаються зловити м'яч, зупинити бігуна і не дати супернику заробити очки.

Основне завдання оборони:

- перехопити або спіймати м'яч після удару;
- торкнутися бігуна з м'ячем у руці – тоді він вибуває;
- зловити м'яч у повітрі – і гравець, що бив, автоматично вибуває.

Розташування захисників на полі:

У класичному варіанті з 6 гравцями в полі:

- Пітчер (подаючий) – у центрі ромба, подає м'яч.
- Гравець біля 1-ї бази – ловить м'ячі, якщо бігун тікає на першу.
- Гравець біля 2-ї бази
- Гравець біля 3-ї бази
- Центральний польовий гравець (центрофілд) – стоїть за пітчером, ловить далекі удари.
- Дальній захисник (або запасний) – ловить м'ячі, які відлітають за бази або ближче до моря.

Хіт (від англ. *hit*) – це успішний удар по м'ячу, після якого гравець (батер) встигає добігти до однієї або більше баз, не будучи виведеним з гри.

- Сингл (одиначний хіт) – гравець добігає до першої бази.
- Дабл (подвійний хіт) – добігає до другої бази.
- Трипл (потрійний хіт) – добігає до третьої бази.
- Хоум-ран (*home run*) – гравець робить повне коло по всіх базах і повертається на домашню – отримує одне очко (ран).

Особливості хітів у пляжному бейсболі:

М'яч зазвичай м'який, і поле менше, тому хоум-ран трапляється частіше, особливо якщо м'яч полетів далеко або в воду. Хіти можуть бути оцінені умовно (якщо немає точних меж):

Наприклад: «Удар далі 10 метрів – дабл», або «М'яч у воду – автоматичний хоум-ран!»

У пляжному варіанті часто не враховують статистику ударів, а просто грають на результат (кількість очок).

Хоум-ран – це найефектніший момент у бейсболі й навіть у його пляжній версії. Якщо гравець робить хоум-ран, це викликає захоплення всієї команди – і це справжнє свято на полі! Хоум-ран – це коли гравець після вдалого удару по м'ячу:

- пробігає всі чотири бази (перша, друга, третя і назад на домашню)
- не будучи зупиненим або виловленим суперниками
- і таким чином заробляє 1 очко (ран) для своєї команди.

Якщо на базах ще є гравці – вони також пробігають до дому, і кожен з них додає ще по 1 очку. Наприклад, *гранд-слем (Grand Slam)* – це хоум-ран, коли всі бази зайняті, і команда одразу отримує 4 очки!

Фол-бол (англ. foul ball) – це ще одне важливе поняття в бейсболі, і навіть у пляжному бейсболі його можна використовувати як частину правил, щоб зробити гру чеснішою й структурованішою. Фол-бол – це м'яч, який після удару вилетів за межі поля гри – тобто в «нелегітимну» зону. Такий м'яч не зараховується як хіт, і бігун не має права бігти по базах.

У пляжному бейсболі межі поля можуть бути умовними, тому важливо домовитися про них заздалегідь. Наприклад:

- Вперед – напрямом удару, де відкритий простір для бігу.
- Ліворуч і праворуч – фол-зони. Якщо м'яч полетів занадто вбік – це фол-бол.
- Назад (за домашню базу) – також фол.

Термін *аут* – один із найважливіших у бейсболі та пляжному бейсболі. Якщо хіт – це шанс заробити очко, то аут – це шанс для суперника зупинити гру гравця.

Коли зараховується аут у пляжному бейсболі?

- М'яч спіймано в повітрі після удару (якщо захисник зловив м'яч не даючи йому торкнутися землі – гравець, що бив, автоматично «аут»).
- Бігуна торкнулись з м'ячем у руці (якщо гравець після удару біжить до бази, але захисник торкнувся його м'ячем, поки той не дістався бази – аут).
- Три невдалі спроби відбити м'яч (страйки) (можна домовитись про правило: 3 спроби – і аут (як у класичному бейсболі)).
- Фол-бол понад дозволену кількість разів (наприклад, 3 фоли поспіль – аут (за домовленістю команд)).

Нарахування очків у пляжному бейсболі (орієнтовно):

- Очки за пробіги (рани). Команда отримує 1 очко, коли гравець пробігає всі бази (1-ша, 2-га, 3-тя, повертається на «додому»).

– Хіти (удари). За сам хіт (успішний удар по м'ячу) очки не даються, але це дає можливість гравцю просуватися по базах і потенційно заробити очко.

Можна також додатково вводити бонусні очки за:

- Хоум-ран – 1 додаткове очко або просто 1 очко як пробіг.
- Довгий удар за межі поля – наприклад, 2 очки.

Помилки захисту. У неформальному форматі можна домовитись, що за грубу помилку захисника суперник отримує 0.5 або 1 очко.

Як рахувати:

- Кожен раз, коли гравець повертається на базу «додому», додається 1 очко до командного рахунку.
- Підрахунок веде хтось із учасників або призначений «арбітр».

Тривалість гри

– Гра складається з чотирьох іннінгів. Матчі півфіналів, ігри за 3 місце та фінал складаються з трьох ігор максимум, до двох перемог. Попередні ігри у групах складаються з трьох іннінгів.

- Якщо сет закінчується внічию, то грає 1 додатковий іннінг.
- Якщо після закінчення гри у команд дорівнює кількість очок, то переможцем визнається команда, яка пробила більшу кількість хітів. Якщо у команд рівна кількість очок і хітів, то грають додаткові іннінги.
- Якщо наприкінці будь-якого іннінгу команда виграє з різницею 11 чи більше очок, то сет закінчується нокаутом.

Обладнання

- Всі гравці грають без пасток, за винятком дитячих, юнацьких та жіночих команд.
- Біти лише дерев'яні. Максимальний розмір біти 2 ¼ в діаметрі, софтбольні або Little League.
- Тільки офіційні м'ячі, представлені суддівським комітетом, можуть бути використані під час гри.

Дисциплінарні порушення

- За порушення правил гравцю оголошується попередження.
- Наслідком другого попередження стає видалення гравця з поля.
- Гравець, віддалений з поля, автоматично пропускає наступну гру.

Додаток

- М'яч, упійманий рукою відбиваючого чи подає не вважається страйком.
- Проводити розминку на ігровому полі заборонено. Початок гри одразу.
- Рішення суддівського комітету є остаточними.

Пляжний бейсбол має величезний дидактичний потенціал: він формує навички роботи в команді, відповідальність, стратегічне мислення та вміння швидко адаптуватися до змін. Крім того, така гра заряджає позитивом, стимулює рухову активність і створює дружню атмосферу в колективі.

17. РЕГБІ-5



Регбі-5 або регбі на стрічках. Різновид безконтактного регбі з використанням додаткового спортивного обладнання – 2-х стрічок на наліпках (тегів). Цей вид регбі найчастіше використовується в якості навчання новачків, а також для популяризації регбі серед дітей і підлітків. Ця гра ґрунтується на найпростіших і базових правилах класичного регбі.

Екіпірування гравців і спортивне спорядження для гри

Спортивний одяг, що підходить для занять регбі і відповідає погодним умовам. Пояс, що надягається на талію гравця, дві стрічки, що кріпляться по бокам до поясу за допомогою «наліпки». Пояс потрібно одягати зверху форми, регбійки мають бути заправлені, а стрічки прикріплені так, щоб їх можна було безперешкодно зірвати. Кожну команду можна відрізнити за кольором стрічки на гравцях.

Спортивне обладнання

Для гри потрібен регбійний м'яч. Для розмітки майданчика для гри можна використовувати фішки або «маркери». Маркери необхідні для розмітки меж спортивного майданчика. Використання різнокольорових маркерів застосовується для швидкої орієнтації і розпізнавання розмітки на ігровому майданчику в ході гри.

Тривалість гри попередньо обговорюється перед початком матчу. Гра ділиться на два тайми. Кожен тайм продовжується не більше 20-ти хвилин з 5-ти хвилинною перервою між ними. На уроці в школі час матчу визначає вчитель.

Команда: кількість гравців і склад команди

В регбі-5 грають команди з рівною кількістю гравців. В ідеалі кількість становить 5 гравців, але ця кількість може змінюватись в залежності від розмірів поля, команди і кількості запасних гравців.

Можливі склади гравців регбі-5:

- 1) тільки хлопці;
- 2) тільки дівчата;
- 3) змішаний склад (в складі команди і хлопці, і дівчата);
- 4) різновіковий склад (склад команди, в якому на рівні з дітьми грають і дорослі).

В складі команд допускається участь дорослих гравців, - тренери, батьки, різні вікові групи учнів.

Для дорослих гравців, якщо вони грають з гравцями шкільного віку, обмеження у правилах:

- 1) дорослі гравці не можуть здійснювати спроби;
- 2) дорослі гравці не можуть зривати стрічки з дітей;
- 3) дорослі гравці не мають права пробігати з м'ячем дистанцію більше 5 метрів.

Заміна

Кожна сторона має домовитись про кількість замін. Заміни можуть здійснюватись в будь-який час, коли м'яч поза грою або в перерві. Про кількість замін потрібно повідомити суддю. Можливі зворотні заміни.

Вчителі (судді): протягом матчу два вчителі (судді) можуть вести (судити) гру по тайму кожен, знаходячись на полі.

Поле і розмітка

Для гри в регбі-5 підходять стандартні шкільні поля, які відповідають правилам безпеки для учнів. Ігрове покриття поля має бути безпечним. Ігри можна проводити на траві, штучному газоні, піску, снігові, і в спортивному залі. Для проведення гри зі складом 5 гравців однієї команди проти 5 гравців команди суперника (5х5) рекомендується ігрове поле розміром: 10х30 метрів.

Визначення

Тег – зривання стрічки з поясу суперника. Тільки у гравця що володіє м'ячем можна зривати стрічку.

Аут – це положення, коли м'яч або гравець з м'ячем торкається бічної лінії, або покриття за бічною лінією.

Лінія ауту. Бічна лінія – суцільна лінія, яка не є частиною ігрового поля і проходить по всій довжині ігрової площі.

Залікове поле – це частина ігрового простору за лицьовою лінією, в якому м'яч може бути приземлено гравцем будь-якої з команд.

Лінія залікового поля – лінія, за яку потрібно приземлити м'яч.

Правила гри

Гру починають з вільного удару з центру поля на початку кожного тайму матчу, а також після того, як одна з команд приземлила м'яч в заліковому полі. Право тієї чи іншої команди почати гру вільним ударом визначають капітани команд в жеребкуванні, безпосередньо перед стартом гри. У момент розіграшу вільного удару гравці суперника знаходяться на відстані не менше 5 метрів від розігруючого гравця, і починають рух вперед тільки тоді, як він розіграв м'яч.

Пас. Передача м'яча. Націлена передача м'яча від одного гравця іншому гравцеві тієї ж команди. Дозволені бічні передачі (паралельні лінії залікового поля) і передачі назад. Всі передачі здійснюються у вигляді кидка. В регбі-5 заборонено передавати м'яч з рук в руки. Передачі м'яча вперед заборонені. У разі порушень цих правил суддя призначає вільний удар.

Вільний удар призначається в наступних випадках:

- виходу м'яча в аут;
- гри вперед;
- порушення правил поведження зі стрічкою.

Команда суперників повинна залишатися в 5 метрах від того місця де розігрується вільний чи штрафний удар. Гравці команди суперників не можуть бігти вперед, поки м'яч не буде розіграний.

Розігрування ауту. М'яч слід віднести перпендикулярно від лінії ауту в ігрове поле на 2 метри, в тому місці, де м'яч або гравець з м'ячем торкнувся бічної лінії, або покриття за бічною лінією. Для введення м'яча в гру після ауту, в регбі-5 призначається вільний удар.

Штрафний удар призначається в разі грубого порушення правил: повторне порушення правил гри в регбі-5, удар суперника, неспортивну поведінку під час гри.

Гра вперед відбувається, тоді коли гравець втрачає м'яч в результаті невдалої спроби прийняти пас, упускає м'яч вперед під час руху або передає пас вперед.

Розіграш штрафного, вільний удар. Це дотик ногою по лежачому на землі м'ячу з метою розіграти (зрушити його). У разі порушення правил право штрафного або вільного удару дається команді, що не порушила правила.

Штрафний або вільний удар призначають в точці порушення. Якщо порушення мало місце в заліковому полі, то розіграш штрафного або вільного удару переноситься в сторону центру поля на відстань 5 метрів від лінії залікового поля навпроти місця порушення.

Спроба зараховується при першому приземленні м'яча гравцем нападу в заліковому полі суперника. Гравець фіксує м'яч руками з тиском вниз до покриття в заліковій зоні. В цьому випадку команді нараховується 5 очок.

Дії гравця без стрічки. Гравець, що втратив стрічку, повинен, по можливості, відразу зупинитися (допускається зробити за інерцією не більше 3 кроків) повернутися до гравця, який здійснив «тег» (зрив стрічки) і протягом 3 секунд віддати пас товаришеві по команді. Гравець без стрічки, перш ніж знову приєднатися до гри, повинен отримати свою стрічку з рук суперника, прикріпити її на пояс і тільки після цих дій приєднатися до своєї команди. Якщо «тег» відбувається в безпосередній близькості від залікового поля, то гравець без стрічки має право на один крок для здійснення спроби.

Дії гравця, який зірвав стрічку. Якщо гравцеві вдалося зірвати стрічку, то він повинен негайно підняти руку зі стрічкою і голосно крикнути: «Тег!», – після чого відступити на 1 метр в сторону залікового поля суперника, щоб надати регбісту без стрічки можливість для пасу. Після пасу гравець, який зірвав стрічку, повертає її супернику (передає в руки, а не кидає на спортивний майданчик), після чого отримує право повернутися в гру.

Поза грою. Положення поза грою виникає в момент «Тег». Лінія поза грою проходить через центр м'яча. Команда, гравець якої здійснив «Тег», повинна відступити в сторону свого залікового поля, щоб опинитися позаду м'яча. Якщо гравець, що знаходиться поза грою, перехоплює м'яч,

перешкоджає або заважає гравцеві без стрічки дати пас своїм товаришам по команді, то право на вільний пас отримує команда, що не допустила порушення.

Порушення правил у нападі. Суддя призначає штрафний удар, якщо порушення правил відбувається в наступних обставинах:

- гравець з м'ячем не повинен для просування вперед входити в контакт із захисником;
- гравець з м'ячем не повинен намагатися відштовхувати захисника в його спробах зірвати стрічку;
- гравець з м'ячем не повинен захищати свою стрічку руками, ліктями, м'ячем і т.д .

Порушення правил у захисті. Суддя призначає штрафний удар, якщо порушення правил відбувається за таких обставин:

- захисник утримував гравця нападу (хапав його за форму в будь-який момент гри, захоплював гравця, який володіє м'ячем);
- захисник кричить «Тег!», не зірвавши стрічку насправді;
- захисник кинув зірвану з противника стрічку на землю;
- захисник заважав розіграти вільний або штрафний удар і не відійшов на відстань 5 метрів від точки розіграшу.

Особливі порушення. Гравець буде покараний видаленням на 2 хвилини, якщо він:

- не дотримується правил гри (повторне і систематичне порушення правил);
- веде грубу гру, проявляючи некоректну поведінку.

За рішенням судді гравець може бути видалений до кінця матчу, без права заміни.

Поради вчителям

Для успішного навчання гравців просуватися вперед, рухатися в атаці з м'ячем прямо, вчитель при проведенні тренувальної гри може внести в правила зміни – команда в атаці може володіти м'ячем до п'яти «атак» поспіль і, якщо після п'ятої «атаки» команда не досягає результату, то м'яч переходить до суперника. Тепер суперник буде атакувати п'ять «атак поспіль». Такий підхід стимулює учнів до активного руху вперед і прийняття тактичних рішень. Щоб зробити навчання ще ефективнішим, вчителю варто врахувати наступні поради:

1. Починайте з простого. Пояснюйте правила гри доступною мовою, використовуйте порівняння з відомими іграми (наприклад, футболом або баскетболом), щоб учні легше розуміли логіку руху з м'ячем.

2. Створюйте ігрові ситуації. Використовуйте міні-ігри або вправи з умовами, які заохочують учнів до просування вперед, передач і підтримки. Це сприяє розвитку командної гри.

3. Заохочуйте комунікацію. Навчайте гравців постійно спілкуватися на полі: підказувати один одному, просити пас, повідомляти про вільні зони – це формує згуртовану команду.

18. РІНГО



Рінго – це мережевий вид спорту, який походить із Польщі. У грі між двома командами (від однієї до трьох осіб) на майданчику, розмір якого нагадує волейбольний м'яч, гравці кидають гумове кільце, намагаючись приземлити його на половину майданчика іншої команди.

Ця гра бере участь у регіональних та національних змаганнях у Польщі та польською діаспорою на Всесвітніх літніх іграх Полонії, що проводяться раз на два роки.

Змагання з рінго розрізняють за рівнями. На сьогоднішній день найчастіше гра складається з однієї партії до 15 очок, але іноді і трьох партій. Система розіграшу використовується як кругова, і олімпійська, але найчастіше змішана.

У матчі за рахунку 14:14 необхідно грати до різниці у два очки. Коли рахунок 16:16 перемагає гравець або та команда, яка раніше набере сімнадцяте очко. У разі складності визначення того, хто першим виграв це очко, призначається переподача та проходить повторний розіграш.

Інвентар

Інвентарем для спортивної гри рінго є гумове кільце круглої форми вагою 160-165 грамів, діаметром 17 сантиметрів, має декомпресійний отвір, з рифленою верхньою та нижньою його частиною. Властивості кільця дають змогу звести травматизм пальців до мінімуму.

Категорії рінго та розміри майданчиків

Слід зазначити, що змагання з цього виду спорту проводять серед населення різного віку. Вони можуть проходити як на відкритих майданчиках, так і закритих. Майданчик для командних ігор (двійки та трійки) має розмір як майданчик для гри у волейбол (9x18 метрів). Існують також мотузки рінго для розмітки бічних, лицьових ліній та середньої лінії, шнури для кріплення стійок, спеціальна стрічка (сітка), натягнута на висоті 243 см. Перед початком гри йде жеребкування, під час якого визначається яка з команд і на якій стороні починає гру. Коли одна з команд або гравець набирає 8 очок, відбувається зміна сторін майданчиків. Для проведення змагань з рінго можуть використовуватись як волейбольні майданчики, так і переносні конструкції.

Вільне місце за майданчиком має забезпечувати безпеку учасників. Лінії розмітки майданчика, що знаходяться в межах її розмірів, мають бути контрастними по відношенню до поверхні майданчика.

Лінія, що розділяє два ігрові поля майданчика, називається «Лінія світу». Жоден гравець не має права порушувати цю лінію під час гри на землі та повітрі, оскільки це веде до втрати очка.

Подання та суддівство

Залежно від рівня змагань, зустріч з рінго може судити один суддя або головний та двоє польових. Кожен польовий суддя вважає очки лише своєї половини майданчика. Результат зустрічі визначає головний суддя.

Учасники займають майданчик за підсумками жеребкування, яке проводиться перед зустріччю. Учасник, який виграв жереб, обирає будь-яку половину майданчика та першим виконує подачу. Гра починається подачею через лицьову лінію майданчика, в межах бічних ліній. Після вильоту кільця з рук він може вийти на свою половину майданчика. Порушення лицьової лінії під час подачі або вихід за продовження бічної лінії під час вильоту кільця веде до втрати подачі.

У командній першості подача здійснюється за командою головного судді: «Приготувалися!», «Старт!». Друга команда може замінювати сигнал свистком. Під час подачі першої команди суддею він піднімає руку вгору і дивиться, щоб обидві команди були готові до подачі. При другій команді опускає руку вниз і звертає увагу на правильність виконання подач.

В особистій грі суддя не дає команд, а лише стежить, щоб гравець був готовий до прийому подачі. У випадку, коли було виконано подачу, а гравець не був готовий до прийому, призначається переподача.

У командній грі, якщо після команди «Старт!» одне з кілець долітає до середньої лінії, а команда з протилежного боку ще не виконала кидок, вона втрачає одне очко за запізнення з кидком.

Першу подачу в останній грі виконують капітани команд. Зміна тих, хто подає в індивідуальній зустрічі, відбувається через 3 очки. У грі двома кільцями після суми очок двох команд, що дорівнює 5, 10, 15 тощо, або ця сума плюс одне очко.

Під час гри двома кільцями, якщо одне з них падає, воно залишається на місці падіння, а розіграш другого очка продовжується іншим кільцем, яке залишається в грі. Гра з кільцем зупиняється, якщо його було спіймано з помилкою або якщо подача відбулася з торканням сітки зверху, після чого кільце було спіймане.

Гра починається подачею через лицьову лінію майданчика, в межах її бічних ліній. Після кидка учасник може вийти на свою половину майданчика. Порушення лицьової лінії під час подачі призводить до втрати очка.

Коли під час подачі або обміну кидками кільця ударяються одне в інше, очко втрачає сторону, на яку впаде кільце (кільця), або сторона, кільце якої впаде за майданчиком («Аут!>). Коли суддя не помітив, чиє кільце раніше

падає в аут, тоді в цьому випадку не зараховується очко жодній стороні (нуль очок).

Коли після подачі кільце рінго торкається сітки зверху і впаде на поле противника, то звучить команда «Ні!». В одиночній грі подача повторюється без втрати очка і тільки друге його торкання сітки веде до втрати очка. У грі з двома кільцями «Ні!» одного з кілець не перериває гру іншим кільцем і не веде до втрати очка («нуль очків»), незалежно від кількості чергових «Ні!».

Вимоги до польоту кільця рінго під час подачі та гри

Політ кільця під час подачі в грі має бути наближеним до горизонтальної площини поверхні ігрового майданчика. У польоті кільце може наближатися до поля противника цілим колом у передній площині.

Кільце рінго неспроможне летіти вертикально чи близько до вертикалі щодо його площини. При неправильному польоті гра зупиняється після команди судді «вертикально», і та команда, яка неправильно виконала цей кидок, втрачає очко. Коли гру судять кілька суддів і є розбіжність щодо визначення «вертикалі», то очко не зараховується нікому. Перед початком змагань головний суддя визначає всім суддів обов'язковий варіант суддівства кидків «вертикаль».

В основному існує два варіанти кидків «вертикаль»:

- коли кільце відхиляється від 45 до 135 градусів від горизонтальної поверхні майданчика, дивлячись у напрямку шляху його польоту;
- коли кільце летить на полі противника в позиції, наближеній до вертикальної (близько 90 градусів до поверхні), при цьому здійснюється більша швидкість польоту, що неприпустимо правилами.

Кільце не може обертатися під час його польоту на 180 градусів або більше («козлик», «бублик») щодо поверхні майданчика. Але на кільце, яке торкнеться гри верха сітки, це не поширюється.

Вимоги до кидків команд

Під час виконання кидка обов'язковою умовою є контакт однієї частини ступні з поверхнею майданчика. Повний відрив обох стоп від майданчика на момент кидка кільця веде до втрати очка.

Кидок може бути виконаний після ловлі кільця, стоячи на місці, або після того, як гравець зробить три дозволені кроки гальмування під час ловлі кільця в русі. Відлік трьох кроків відбувається в момент торкання пензлем снаряда, що летить, і з його подальшим утриманням до зупинки гравця.

Техніка виконання кидка кільця може бути вільною, однак розпочатий кидок має бути продовжений у початковому напрямку. Затримка руху чи зміна напрямку кидка під час його виконання («обманні рухи») ведуть до втрати очка.

Ловля кільця рінго

– Кільце дозволяється ловити будь-якою рукою, і саме тією ж рукою має бути виконаний наступний кидок.

– Якщо при першому хваті кільце вислизнуло з долоні, його можна підхопити і зловити повторно тією ж рукою.

– Партнер команди має право зловити кільце, що падає, будь-якою рукою – так само, як початківець-ловець.

– Два партнери можуть одночасно спіймати кільце, але кидок виконує лише один із них. Для фіксації спортивного інвентарю дозволяється два хватання під час ловлі.

– Заборонено ловити два кільця в одну долоню.

– Кільце вважається спійманим, якщо воно було зупинене хоча б одним пальцем. Якщо кільце зісковзнуло з пальців і потрапило на долоню або передпліччя – це вважається втратою очка.

Особливості ловлі в командній грі

– Будь-який гравець має право одночасно зловити два кільця. Він може це зробити як стоячи на місці, так і в русі, при цьому дозволено зробити до трьох кроків для зупинки (гальмування).

– Якщо перше кільце ловиться раніше другого, друге кільце дозволено ловити: стоячи на місці, другою рукою, або зробивши один крок вбік (вліво/вправо) чи назад.

– Якщо ж гравець ловить кільця по черзі, рухаючись уперед (тобто з кроком), це вважається помилкою. У такому разі друге кільце не розігрується.

Час утримання кільця

Кидок кільця має здійснюватися якнайшвидше. Навмисну затримку суддя фіксує свистком або командою «Стоп!». У цьому випадку гравець (команда), який порушив правила втрачає очко.

Рінго – стоп

У грі з двома кільцями, головний суддя після завершення розіграшу першого кільця та після виконання двох високих перекидань («лобів») у глиб майданчика (на другу половину), подає команду «Рінго-стоп!» і зупиняє гру, не зараховуючи очка за друге кільце, навіть якщо воно було зловлене.

Після цього подається команда на відновлення гри – подачею двома кільцями.

У режимі гри з двома кільцями, перекиди («лоби») виконуються одночасно двома командами після команд «Один!», «Два!». Третій перекид з кожного боку є атакуючим.

Якщо під час третього «лоба» кільце зловлено обома командами, то кожна з них отримує по одному очку.

Якщо одна команда зловила кільце, а інша – ні, то: – команда, що зловила – отримує два очки, – команда, що не зловила – не отримує очок у цьому розіграші.

У разі неправильного лову кільця (тобто з порушенням правил: торкання кільцем частин тіла, майданчика, надягання кільця на кисть, передпліччя, руку, лов двома руками) суддя подає команду «Рінго-стоп!».

У такому випадку гравець команди, що захищається, карається втратою очка. Якщо друге кільце ще перебуває в грі, гра продовжується.

Зміна сторін

Коли одна сторона набирає 8 очок (у грі двома кільцями – 8+1), настає зміна половин майданчика для вирівнювання шансів з огляду на вплив освітлення та вітру.

У випадку, коли гра триває до двох перемог, зміна майданчиків відбувається за рішенням судді після завершення кожної партії, а також за третього вирішального рахунку 8+1.

Контакт із кільцем

Кільцем, яке тримається в долоні, не можна торкатися власного тіла, передпліччя руки, яка ловить, або тіла партнера, поверхні майданчика, сітки. Також не можна порушувати простір між «Лінією світу» та над сіткою. Зміна хвата кільця після його лову не може наступити при втраті контакту кільця з долонею після остаточного оволодіння ним.

Розташування гравців на майданчику

Розташування гравців рінго на майданчику довільне. Кожен гравець свої упіймані кільця розігрує сам, без участі своїх партнерів, без передачі їм і собі. Цільове підбиття кільця під виглядом «втрати» призводить до втрати очка.

Лов і кидок можуть відбуватися за майданчиком, проте кільце має пролетіти над сіткою в межах середньої лінії цієї вікової категорії (6-9 метрів). Недотримання цієї вимоги веде до втрати очка.

Кроки на майданчику під час гри

Під час гри, коли рингіст не тримає кільце і його не ловить, він може зробити та виконати будь-яку кількість кроків на своєму майданчику та за її межами, не перетинаючи майданчика суперника.

При лові кільця на місці можна зробити випад вільною ногою і відірвати ступню іншої поверхні з постановкою її на майданчик вже після виконання кидка. У кожній іншій ситуації після зупинки можна відірвати від поверхні майданчика тільки вільну ступню і поставити її на майданчик після кидка кільця.

Головний суддя зобов'язаний голосом оголошувати результат після кожного набраного чергового очка та показувати рукою провідну сторону. Для ведення рахунку та можливості кожному з гравців візуально спостерігати за його зміною можна використовувати спеціальне табло. У командній грі, коли була неправильна і невчасна зміна гравців на подачі і гра після цього тривала певний час, то судді виявивши це, анулюють усі набрані очки з моменту допущеної помилки. Гра знову поновлюється з того місця, де було допущено помилку. Подачу виконують ті гравці, які мали її виконати.

Цікаве про гру РІНГО

– Назва гри походить від слова «ring» (англ. – кільце), адже замість м'яча тут використовується гумове кільце діаметром 17 см.

– Рінго визнано національним видом спорту в Польщі, і його навіть пропонували до програми Всесвітніх ігор!

– Через прості правила, відсутність контакту та доступне спорядження рінго активно використовується в школах – як в Україні, так і в багатьох країнах Європи.

19. СКВОШ



Сквош – гра, що вимагає швидкості, витривалості та інтелекту. Це вид спорту для справжніх майстрів швидкості та тактики, де кожен рух має значення, а кожен удар по м'ячу несе в собі магію моменту. Гравці, як снайпери, за лічені секунди повинні прочитати суперника, зреагувати на його дії та розіграти тактику, що веде до перемоги. Зіткнення м'яча зі стіною, швидкий ривок до лінії, миттєва зміна напрямку – у цьому спорті важлива кожна деталь. Створення максимально ефективної комбінації ударів вимагає високого рівня координації та концентрації.

Сквош – це не просто фізична гра, а мистецтво управління рухами та емоціями. Покриття корту, що відображає кожен удар, сплітається з енергетикою гри, а м'яч, який зустрічає стіну, немов відгукується ехо змагання між двома розумними суперниками. Миттєва реакція на кожен кидок і готовність змінити напрямок у найкоротші терміни – ось що робить сквош одним з найдинамічніших видів спорту.

Сквош – це міжнародна мова спорту. Зі своїм історичним корінням у Великій Британії, сьогодні сквош об'єднує людей з різних куточків світу, незалежно від культури чи мови. Він став символом елегантності, енергії та безперервного розвитку. Від Нью-Йорка до Каїра, від Лондона до Сінгапура – ця гра є улюбленою як серед професіоналів, так і серед аматорів.

Сквош – це гра, яка дарує справжнє задоволення, вимагаючи від кожного гравця не лише фізичної сили, а й глибокого стратегічного мислення, а також вміння володіти своїми емоціями. Простими словами, сквош полягає у грі на закритому майданчику, де гравці відбивають спеціальний м'яч від стін ракеткою овальної форми таким чином, щоб суперник не зміг провести контратаку.

Сквош-корт має розміри 975 см у довжину, 640 см у ширину та 564 см у висоту, оточений чотирма стінами — передньою, двома бічними і задньою (зазвичай скляною, з входними дверима), які беруть участь у грі. Ігрове поле обмежене спеціальними лініями, які ділять майданчик на кілька зон.

У сквош грають невеликим гумовим м'ячем вагою 24 г і діаметром приблизно 4 см, який має розмітку у вигляді однієї або двох крапок жовтого,

синього або червоного кольору. Кольорові крапки вказують на швидкість м'яча і висоту його відскоку:

- Дві жовті крапки на м'ячі вказують на те, що він повільно і низько відскакує, зменшуючи час на реакцію.

- Одна жовта крапка також вирізняється повільними м'ячами, які відскакують трохи вище, ніж попередня модель.

- Одна червона крапка на м'ячі означає середні показники швидкості та висоти відскоку.

- Одна синя крапка говорить, що м'яч швидкий і високо відскакує.

У сквоші існує дві техніки удару:

- бекхенд – корпус розташований обличчям до лівої стінки корту, права нога попереду;

- вперед – ваше тіло розташоване обличчям до правої стіни корту, а ліва нога – перед нею.



Які типи ударів можна використовувати у сквоші?

Лінія/диск – відскок довгого м'яча по прямій лінії (летить паралельно бічній стіні)).

Залп – відскочити від м'яча в повітрі до того, як він зробить перший удар об підлогу.

Падаючий кадр – іншими словами, коротке скорочення – це гра, в якій м'яч, низько відскочивши над ПН, прямує до бокової стінки.

Хвалитися – м'яч влучає в бічну стінку.

Хрест/перехресний проїзд корту – довгий відскок м'яча на протилежну половину майданчика.

Сервіс

На початку тренування/спарингу/матчу подача визначається жеребкуванням, яке передбачає обертання ракетки і вказівку гравцями, в який бік вона приземлиться на корт (колодою вгору або вниз). Переможець вказує сторону, з якої він почне подачу. Квадрат для подачі на сквош-корті знаходиться біля поперечної лінії та бічної стіни. Розташуйтеся так, щоб принаймні частина однієї ступні знаходилася на поверхні квадрата для подачі. Не торкайтеся ногою жодної лінії. Підкиньте м'яч у повітря і вдарте по ньому ракеткою так, щоб він вдарився об бокову стінку, відскочив вище лінії подачі, але нижче лінії аут і впав на сторону суперника.



Після вдалої подачі ви міняєтесь сторонами корту, поки не програєте розмін. Якщо ви виграєте сет, ви подаєте першим у наступній партії.

Лінії

Поверхня корту розділена на передню і задню частини лицьовою лінією і на три квадрати: передня половина, задній правий квадрант і задній лівий

квадрант, які визначаються лінією половини корту. Два задніх квадрата все ще складаються з менших сервісних квадратів.

Крім того, на сквош-корті є такі лінії:

- Автоматичні лінії – це верхні червоні лінії на передній та бокових стінах. У разі задньої стіни ці лінії позначають край лобового скла.

- Сервісна лінія – центральна лінія на передній стінці.

- Поперечна лінія – лінія на підлозі, що проходить між бічними стінами.

- Лінія виходу – проходить вздовж верхньої частини передньої стіни, потім опускається на бічні стіни і закінчується на задній стіні.

- TIN (від англ. «Top Inside Net») – табличка на передній стінці, що вказує на нижнє автоматичне поле.

Бали

Під час гри м'яч може відскакувати від будь-якої кількості стін і в будь-якому розташуванні, але в кінцевому підсумку він завжди повинен вдаритися об передню стінку, перш ніж впасти на підлогу. Для перемоги в сеті необхідно набрати 11 очок. За рахунку 10:10 гра продовжується до тих пір, поки один з гравців не отримає перевагу в 2 очки (наприклад, 12:10, 13:11, 14:12 і т.д.). Матч триває до тих пір, поки один з гравців не виграє 3 сеті (професійні турніри) або 2 сеті (спаринги, ігри ліги).

Існує кілька ситуацій, в яких ви можете втратити очки під час гри в сквош. Це ситуації, коли м'яч: двічі відскакує на корті, перш ніж ви його піднімете; не торкається передньої стінки при ударі; потрапляє в тарілку або нижче; потрапляє в сітку або стелю; торкається верхньої межі або знаходиться над нею; зробить сальто на танцмайданчику перед тим, як відскочити від передньої стіни; потрапляє в тебе після відскоку від узголів'я ліжка, і саме ти наносиш удар; вилітає з майданчика, де ви граєте.

У сквоші ви також втрачаєте очки через неправильну подачу (наприклад, ви торкаєтесь ногою лінії подачі), так званий удар і коли ви двічі відбиваєте м'яч під час однієї гри.

Цікаві факти про сквош

- Сквош з'явився в Англії в середині XIX століття. Гравці у школах почали грати в теніс у приміщенні, використовуючи м'який м'яч, який «плющився» при ударі по стіні. Це і дало назву гри - «squash» (від англ. «плющити»).

- Сквош є відомим на всіх континентах. Його грають у понад 185 країнах, і цей спорт має більше ніж 20 мільйонів прихильників по всьому світу.



– За рівнем витрати енергії сквош займає одне з перших місць серед усіх видів спорту. Гравці можуть пробігати до 5 км за годину, що робить гру дуже інтенсивною.

– Один із найдовших матчів у сквоші тривав 2 години 46 хвилин! Це було неймовірно виснажливе змагання між двома професійними гравцями на міжнародному турнірі.

– Єгипет є лідером у світовому сквоші. Більшість топ-гравців, зокрема у чоловічому та жіночому рейтингу, – це єгиптяни. Сквош є дуже популярним у цій країні.

– Сквош – це спорт без контакту. Гравці не повинні фізично взаємодіяти між собою, що робить гру безпечною. Однак для досягнення високих результатів необхідно мати дуже хорошу реакцію та координацію.

– Сквош – це не лише фізична боротьба, а й психологічна гра. Гравці повинні бути готові до швидкої зміни темпу гри, продумувати свої рухи наперед і вміти маніпулювати суперником.

– Сквош не є частиною Олімпійських ігор, хоча його регулярно пропонують на включення в програму Олімпіади. І все ж таки він є частиною інших міжнародних змагань, зокрема Всесвітніх ігор.

– Існує кілька типів м'ячів для сквошу, залежно від швидкості і температури гри. М'ячі з різним кольором крапки на них позначають різні рівні стрибка. Наприклад, червона крапка – для початківців, а жовта або чорна – для професіоналів.

– В основному, матчі у сквоші граються до трьох або п'яти виграних партій, і кожна партія складається з 11 очок. Всі партії проходять у вигляді швидкої та інтенсивної боротьби.

– Сквош відомий тим, що в ньому підтримується гендерна рівність. У багатьох турнірах жінки та чоловіки мають рівні можливості, і їхні турніри проходять в один і той самий день.

– Нік Метью з Великої Британії – один з найбільших гравців сквошу всіх часів. Він був чемпіоном світу у 2010 році та виграв більше 20 титулів на міжнародному рівні. Його кар'єра тривала понад 20 років!

– М'ячі для сквошу можна використовувати лише певний час. Вони втрачають свої властивості після кількох годин гри. Тому на турнірах їх часто змінюють, щоб зберегти належну швидкість і відскік м'яча.

– У 1999 році в рамках спеціального проекту НАСА було здійснено дослідження, чи зможуть астронавти грати в сквош у космосі, враховуючи специфіку гравітації. Однак через відсутність гравітації в космосі гра була визнана малоімовірною.

– Сквош покращує серцево-судинну систему, зміцнює м'язи, особливо ноги, та підвищує гнучкість. Це один із найкращих способів для покращення загальної фізичної форми.

– Сквош – це не лише енергійний спорт, але й складна тактична гра, що вимагає розуміння психології, стратегії та швидкості!

20. СОФТБОЛ



Софтбол – різновид бейсболу, в який грають більшим за розміром м'ячем, ніж у бейсболі. У цьому виді бейсболу свої правила: подача м'яча така, що знижує його швидкість у польоті, а сама гра триває сім іннінгів (періодів) замість дев'яти як у бейсболі. У багатьох бейсбольних країнах софтбол – альтернатива бейсболу для непрофесіоналів і жінок, адже відмінності мають на меті зниження травматизму та вимог до фізичної форми спортсменів.

Матч складається з 7 рівних частин під назвою іннінг. Вони, в свою чергу, поділені на тайми. Перший удар робить команда гостей, потім у гру вступає команда-господарка. Гравцеві з битою в руках подають м'яч. Подача може відбуватися кілька разів. Ті, хто знаходиться у захисті, повинні точно потрапити по м'ячу і якомога швидше повернутися на домашнє поле. Під час гри спортсмени не повинні змінювати своє місцезнаходження, тільки якщо їм не наказав тренер. У разі успіху команді зараховують один бал. Переможцем стає команда, яка набрала найбільшу кількість балів за результатами 7 іннінгів.

Існує кілька видів гри: «Фаст-пітч» (швидка подача), «Слоу-пітч» (повільна подача) і «Модіфай-пітч» (середня подача).

М'яч для софтболу м'якше, ніж для бейсболу. Також він має більш низьку швидкість у польоті. Бита товща, ніж у бейсболі, але при цьому вона не така довга. Також у бейсболі розігрують не 7, а 9 іннінгів. Площа для гри в софтбол менша за розміром, ніж для бейсболу.

Для гри у софтбол необхідно мати рукавичку, биту, шолом, бутси і захисну амуніцію.

Рукавичка для софтболу виготовляється з натуральної шкіри. Правші носять її на лівій руці, а шульги – на правій. Кетчер грає в спеціальній рукавичці.

Биту для софтболу виробляють з алюмінію. Кожному гравцеві необхідно індивідуально підібрати биту, орієнтуючись на свій зріст.

Бутси повинні мати пластикову або гумову підошву. Металеві бутси носити заборонено, бо при падінні через них можна серйозно травмуватися.

21. ФІСТБОЛ



Фістбол – це командний вид спорту, в якому дві команди змагаються одна з одною на двох напівполях, подібно до волейболу. Вони розділені центральною лінією та сіткою, натягнутою між двома стовпами висотою до двох метрів. Якщо під час гри гравець чи м'яч торкаються сітки або стійок, це вважається помилкою.

Кожна команда складається з п'яти гравців, причому гравці намагаються грати м'ячем через сітку від половини ігрового поля до половини суперників – використовуючи лише руку або закритий кулак (на відміну від волейболу, де дозволені відкриті руки) в спосіб, коли опоненти не можуть повернути його.

Після перетину сітки м'яч може контактувати з гравцями до трьох разів – при цьому відскок допускається перед кожним контактом (також, на відміну від волейболу, де це забороняється), але не допускається повторних влучень будь-якого окремого гравця протягом трьох спроб. Подібно до волейболу, ці три удари в ідеалі використовуються для збереження, встановлення та передачі м'яча назад у половину суперників.

Гра проводиться за очки та сеті. Якщо команда не може повернути м'яч або помилиться, інша команда отримує очко. Команда, яка втратила останній бал або допустила останню помилку, робить наступний сервіс.

Серія закінчується, коли одна команда набрала 11 очок і вела принаймні 2 очки (тобто принаймні 11:9). Якщо рахунок досягне 10:10, гра буде продовжуватися автоматично, доки одна з команд не вийде вперед на 2, або стане першою, хто набере 15 очок (тому бали можуть закінчуватися 15-14). Кількість вигранних сетів варіюється залежно від класу гри, але, як правило, грається найкраще з трьох. У деяких випадках встановлені результати обмежуються часом, і це може бути загальним у великих турнірах з організаційною метою.

Помилки

М'яч або гравець торкаються сітки або стійки. М'яч торкається землі поза майданчиком. М'яч торкається землі двічі поспіль без жодного контакту гравця між ними. М'яч грається на боці штанги за межею або під сіткою у штрафний майданчик суперника. Більше трьох гравців у команді, щоб торкнутися м'яча під час ігрового повороту. Гравець торкається м'яча вдруге

протягом повороту. М'яч торкається частини тіла, крім верхньої або нижньої частини руки або кулака. Наприклад, м'яч не може торкатися голови, стопи або відкритої долоні руки. Перша ґрунтова нога гравця потрапляє над сервісною лінією на подачу.

Фістбол не є сезонний спорт. Влітку (польовий сезон) його грають на вулиці на спортивному майданчику з травою чи газоном (розмір поля 50 x 20 м). Взимку (закритий сезон) грають у закритому спортивному залі, і взагалі вже існуючому гандбол корт використовується як ігрове поле (розмір поля 40 x 20м). У залі м'яч має більш контрольований стрибок, ніж на траві, що впливає на тактику гри. Крім того, в залі будь-який контакт стіни м'ячем є помилкою.

Розмір внутрішнього поля відповідає звичайному розміру гандбольного поля, зазвичай використовуються існуючі зовнішні лінії. Лінія обслуговування знаходиться на відстані 3 м від центральної лінії. Під час подачі ноги сервера (для подачі на стійці) або перші ноги для посадки (для подачі, стрибків) повинні бути повністю за цією лінією. Граничні лінії належать до поля, тобто коли м'яч торкається лінії, це не помилка, і гра триватиме.

Ігрове поле поділене навпіл червоно-білою сіткою у вигляді стрічки шириною 5 см. Вона натягнута над центральною лінією між двома стовпами на висоті 2 м (чоловіки) та 1,90 м (жінки). Для D-юнацтва (до 12 років) висота 1,60 м, С-юнацтва (до 14 років) 1,80 м. Поле також включає зону стоку, яка при грі на відкритому повітрі становить 8 м ззаду і 6 м з боків. Для гри в приміщенні зони стоку обмежені стіною або трибунами, але, як правило, мінімум 1 м ззаду та 0,5 м з боків. Наведені розміри поля призначені для дорослих гравців, оскільки поля для молоді, як правило, менші.

Стандартний фістбол (м'яч) порожній, наповнений повітрям і виготовлений зі шкіри. Його потрібно надувати рівномірно, поки він не стане круглим і підтягнутим.

Для гри у фістбол у приміщенні та для різних погодних умов у іграх на відкритому повітрі гравці можуть використовувати м'ячі, схвалені торговими асоціаціями з різними поверхнями (наприклад, натуральна шкіра, пластикове покриття, прогумована поверхня).

Вага може коливатися від 320-350 г (жінки) до 350-380 г чоловіки). Діаметр становить 65–68 см, а тиск повітря від 0,55 до 0,75 бар. Таким чином, він такий же твердий, як футбольний м'яч (0,6-0,7 бар), і важчий, ніж волейбол (0,29-0,32 бар). За своїми фізичними розмірами він схожий на футбольний м'яч або волейбольний.

Право вибору ігрового м'яча визначається жеребкуванням перед грою і замінюється після кожного сету. М'яч часто може бути забитий на швидкості до 100-120 км / год. У молодіжній галузі використовуються інші розміри м'яча (особливо менша вага)

22. ФЛОРБОЛ



Назва гри походить від англ. слів *floor* – підлогу і *ball* – м'яч. Це дуже динамічна і видовищна командна гра. Для флорболу можуть використовуватися будь-які рівні майданчики з різними поверхнями і розмірами. Екіпірування гравця складається з майки з короткими рукавами, спортивних шорт і взуття.

Правила гри

1. Гра починається (поновлюється) розіграшем в центрі поля, по свистку.

2. При відновленні гри, при вільному або штрафному ударі суперники повинні знаходитися не ближче 3 метрів від м'яча і не перешкоджати продовженню гри.

3. При виникненні спірних ситуацій право вільного удару надається гравцеві команди, який знаходився ближче до м'яча, в момент виникнення такої ситуації.

4. Вільний удар розігрується з найближчого місця на ігровому полі, але не ближче 3,5 метрів від воріт. Рішення приймає суддя, вказуючи рукою напрямку розвитку гри (перевага).

Дозволено в грі:

- Підігравати собі ногою, роблячи тільки один дотик.
- Зупиняти м'яч ногою або тілом, не роблячи при цьому стрибка.
- Спиратися тільки на одне коліно, граючи з м'ячем або при захисті воріт.

- Проводити необмежену кількість замінів.
- Запросити один тайм-аут 30 секунд за гру.

Заборонено в грі:

- Грати сидячи і лежачи.
- Віддавати пас ногою.
- Грати рукою або головою штовхати і блокувати суперника.
- Бити по ключці і по ногах.
- Робити підніжки і зачепи, утримувати і піднімати ключку суперника.

- Піднімати ключку вище коліна, кидати ключку.
- Намагатися відібрати м'яч, поміщаючи ключку між ніг суперника.
- Відбивати м'яч ногою.
- Сперечатися з суддею.

Покарання

При порушеннях вище вказаних правил призначається штрафний удар з місця порушення, але не ближче 3,5 метрів від воріт.

При повторних порушеннях гравець може бути видалений з майданчика на 2 хвилини. Суддя повинен однією рукою вказати на гравця, а інший вказати за межі поля, і простежити, щоб віддалений гравець перебував за межами поля, не заважаючи проведенню матчу.

При грубому порушенні, навмисної небезпечній грі або недисциплінованому призначається штрафний кидок. Гравець, що зробив порушення, видаляється з поля до кінця гри.

Основні правила

- Торкатися м'яча можна тільки ключкою. Ногою дозволяється лише зупиняти м'яч, але не атакувати ворота. Також можна зупинити м'яч корпусом, але без стрибка.
- Матч складається з 3-х періодів, тривалістю 20 хвилин. Між періодами є 10-хвилинна перерва.
- Протягом гри кожна команда має право взяти тайм-аут на 30 секунд.
- Якщо матч, в якому обов'язково повинен бути переможець, закінчився нічиєю, команди грають додатковий час (10 хвилин). Якщо і овертайм завершився внічию, призначають по 5 штрафних кидків для кожної команди. Кожна команда може задіяти до 20 гравців. На поле в один і той же час дозволено бути присутнім не більше, ніж 6 гравцям.
- У кожної команди повинен бути капітан.
- Матч судять 2 арбітра.
- Якщо м'яч опиняється за межами ігрового майданчика однієї з команд, призначається вступний удар, який виконує команда-суперник.
- Воратареві заборонено використовувати ключку.
- При виконанні штрафного або вільного ударів суперники повинні стояти від м'яча на відстані 3-х метрів.
- Торкатися м'яча головою дозволено тільки голкіперу.

Цікаве про гру ФЛОРБОЛ

- Флорбол – це хокей у залі. Його ще називають «уніхок» або «залишний хокей», але без ковзанів і жорстких зіткнень.
- Легкі пластикові ключки та порожнистий м'яч з отворами роблять гру швидкою та динамічною.
- Флорбол дуже популярний у Фінляндії, Швеції, Чехії та Швейцарії. Є навіть чемпіонати світу!
- Флорбол підходить як для дітей, так і для дорослих – його можна грати у школі, в секціях чи навіть просто для розваги з друзями.

23. ФРІЗБІ (алтимат фрізбі)



Алтимат (фрізбі) (англ. *Ultimate Frisbee*) – найвідоміша і популярна гра з літаючим диском. Вона динамічна, тут потрібна добра реакція, техніка, швидкість та витривалість. Головна мета в алтиматі – здобути очко для атакуючої команди, зловивши диск у зоні команди-суперника. При цьому члени команди пересуваються майданчиком, як на своїй половині, так і на половині суперників, кидаючи диск членам своєї команди.

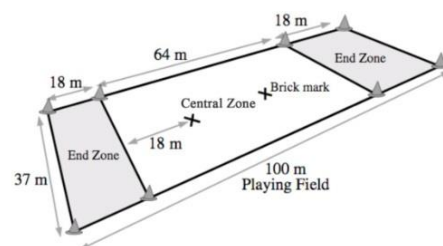
Алтимат – це командний вид спорту, в якому одночасно на полі знаходяться по 7 гравців в кожній команді та в якому у якості снаряду використовується літаючий диск – фрізбі. Гра відбувається на полі прямокутної форми, приблизно пів футбольного поля завширшки, із заліковими зонами на кінцях поля. Мета кожної команди – забити гол, а саме: щоб гравець зловив диск у заліковій зоні, яку атакує його команда. Бігати з диском заборонено; натомість, диск передається повітрям будь-якому гравцю своєї команди у будь-якому напрямку. У разі незавершеного пасу, відбувається втрата, і команда, що захищалась, отримує диск і право атакувати, щоб забити гол. Як правило, ігри грають до 15 очок та тривають близько 100 хв.

Алтимат – безконтактний вид спорту, в якому роль суддів виконують самі гравці. Щодо своєї поведінки на полі гравці керуються Духом Гри. Більшість цих правил є загальними за природою та охоплюють більшість ситуацій. Однак деякі правила охоплюють конкретні ситуації та мають перевагу над загальними правилами.

Ігрове поле

Ігрове поле – це прямокутник. Крім того, поле повинне бути практично рівним, без перешкод та повинне забезпечувати обґрунтовану безпеку гравців. Ігрове поле оточене обмежувальними лініями, а саме: 2 (двома) боковими лініями по довжині і 2 (двома) лицьовими лініями по ширині поля.

Гольові лінії – це лінії, що відокремлюють центральну зону від залікових зон. Гольові лінії є частиною центральної зони. Точка «брік» являє



собою перетин 2 (двох) перехрещених в центральній зоні ліній 1 м завдовжки на відстані 18 м від гольових ліній і посередині між боковими лініями.

Кути центральної і залікових зон позначаються вісьмома яскравими гнучкими предметами (напр.: пластиковими конусами). Простір, що безпосередньо прилягає до ігрового поля, повинен бути звільнений від рухомих об'єктів. Якщо на заваді епізоду стали не-гравці або об'єкти в межах 3 (трьох) метрів від обмежувальної лінії, гравець, якому завадили, або гравець з диском можуть оголосити «Помилка» (Violation).

Розіграш, очко та гра

Гра складається з певної кількості розіграшів. Кожен розіграш закінчується голом. Гра закінчується, коли одна з команд набирає 15 (п'ятнадцять) очок.

Гра розділена на 2 (два) періоди – половини. Перерва настає тоді, коли одна з команд набирає 8 (вісім) очок. Розіграш першого очка кожної половини починається одночасно з початком половини.

Якщо після виграного очка жодна з команд не перемогла або не оголошено перерву:

- негайно починається наступний розіграш;
- команди міняються заліковими зонами, які вони захищають;
- команда, що виграла очко, переходить на захист та вводить диск.

Команди

Кожна команда повинна мати на полі від 5 (п'яти) до 7 (семи) гравців під час кожного розіграшу. Команда має право робити необмежену кількість заміन в період після виграного очка і перед тим, як команда просигналізувала про готовність до введення диска. Винятком є оголошення «травма». Кожна команда повинна призначити капітана, який представлятиме її.

Початок гри

Представники обох команд по-чесному визначають, яка команда першою обирає приймати чи здійснювати пул або яку зону захищати на початку гри. Інша команда робить вибір, що залишився. На початку другої половини гри попередній вибір команд змінюється.

Пул (pull)

На початку гри, після перерви або після голу, гра починається викиданням диска – пулом (Pull). Команди повинні готуватись до пулу без необґрунтованих затримок. Пул може бути виконаний лише після того, як обидві команди просигналізували про свою готовність, тобто коли гравець, що виконує пул, та гравець команди, що атакує, підняли руку вгору. Просигналізавши про готовність, усі гравці команди, що атакує, повинні стояти однією ногою на лінії зони, яку вони захищають, не змінюючи положення відносно один одного, доки диск не буде введено в гру.

Просигналізавши готовність, усі гравці команди, що захищається, повинні знаходитись у своїй заліковій зоні (тобто стопа повинна знаходитись повністю за вертикальною площиною залікової лінії) до моменту введення диска в гру.

Як тільки диск випущений, всі гравці можуть рухатися в будь-якому напрямку. Ніхто з гравців команди, що захищається, не може торкатися диска після введення, поки його не торкнеться гравець команди, що атакує, або поки диск не торкнеться землі. Якщо гравець команди, що атакує, в полі або за його межами, торкається диска до його контакту із землею, і команда, що атакує, диск не спіймала, то відбувається перехід володіння диском («Втрата при пулі»/Dropped Pull).

Якщо гравець команди, що атакує, ловить введений диск, точка опори повинна бути встановлена в точці на полі, найближчій до місця, де було спіймано диск, навіть якщо ця точка в заліковій зоні, яку команда захищає. Якщо диск спочатку торкається ігрового поля і не виходить за його межі, то гравець з диском повинен встановити точку опори в місці, де зупинився диск, навіть якщо ця точка в заліковій зоні, яку приймаюча команда захищає. Якщо диск спочатку торкається ігрового поля, а потім виходить за його межі, не торкаючись гравця команди, що атакує, гравець з диском повинен встановити точку опори в тому місці, де диск перетнув бокову лінію або в найближчій точці в центральній зоні, якщо така точка виявиться в межах залікової зони, яку захищає команда з диском.

Якщо диск таки торкається гравця команди, що атакує, перед тим, як опиняється за межами поля, точка опори повинна бути встановлена в місці, де диск перетнув обмежувальну лінію, навіть якщо це місце – в заліковій зоні, яку команда з диском захищає. Якщо диск приземляється за межами поля, не торкаючись ні ігрового поля, ні гравця команди, що атакує, то гравець з диском може встановити точку опори на позначці «брік», що ближче до зони, яку захищає команда атаки, або на точці в центральній зоні, найближчій до місця, де диск вийшов за межі поля. Сигнал про введення диску з точки «брік» повинен бути поданий будь-яким гравцем команди, що атакує, підняттям витягнутої руки над головою до того, як диск піднято.

Статус диска

Диск вважається «мертвим», і втрата не є можливою у таких випадках:

- після початку розіграшу й до введення диска в гру;
- після введення або після втрати, якщо диск потрібно донести до місця встановлення точки опори, але ще не встановлено точку опори;
- після оголошення, що зупиняє гру, або будь-якої іншої зупинки гри до моменту «чеку».

Диск, що не є «мертвим», вважається «живим».

«Мертвий» диск не може бути переданий іншому гравцю.

Будь-який гравець може спробувати зупинити диск, що котиться або ковзає після торкання землі. Якщо під час цієї спроби гравець істотно змінює положення диска, суперник може вимагати встановлення точки опори у місці контакту гравця з диском.

Після втрати та введення команда, яка отримала диск, повинна вводити його в гру без затримок.

Гравець команди, що атакує і вводить диск у гру, має рухатися до диска з швидкістю щонайменше ходьби та встановити точку опори.

Рахунок «стол»

Маркер веде «стол-відлік» гравцю з диском, вигукуючи «Столлінг» (*Stalling*) і рахуючи від 1 до 10. Інтервал між початком кожного числа рахунку має становити не менше однієї секунди. Рахунок «стол» повинен бути добре чутним для гравця з диском. Маркер може починати або продовжувати рахунок тільки якщо:

- диск «живий» (якщо не вказано інше);
- маркер знаходиться на відстані не більше 3 (трьох) метрів від гравця з диском або правильної точки опори, якщо гравець з диском змістився з цього місця;
- усі захисники розташовані згідно з правилами.

Якщо маркер переміщується на відстань більше 3 (трьох) метрів від гравця з диском або якщо інший гравець стає маркером, то рахунок стол повинен бути початий заново зі слів «Столлінг один» (*Stalling One*).

Після зупинки гри рахунок стол поновлюється таким чином:

- після неоскарженого порушення з боку команди, що захищається, рахунок «стол» відновлюється зі «Столлінг один» (*Stalling One*);
- після неоскарженого порушення з боку команди, що атакує, стол рахунок поновлюється максимум з 9 (дев'яти);
- у випадку оскарження стол-ауту, рахунок стол поновлюється максимум зі «Столлінг вісім» (*Stalling Eight*);
- після усіх інших оголошень, у тому числі «Пік», рахунок стол поновлюється максимум з 6 (шести).

Чек

У разі зупинки гри під час розіграшу через тайм-аут, фол, помилку, оскаржену втрату, визначену втрату, оскаржений гол, технічну зупинку, зупинку з причини травми або обговорення, гра поновлюється з «чеку» якомога швидше. Затримка може мати місце лише для обговорення оголошення.

Якщо гра зупиняється після виконання пасу, тоді:

- якщо диск повертається гравцю, що був з диском, то всі гравці повинні повернутися на позиції, які вони займали у момент здійснення кидка або в момент оголошення, в залежності від того, що наступило раніше; якщо епізод не переграється, то усі гравці повинні повернутися на місця, які вони займали, коли диск було спіймано або диск вдарився об землю;
- якщо володіння диском переходить до іншого гравця в результаті неоскарженого порушення правил, усі гравці повинні повернутися на свої місця, які вони займали на момент порушення.

Всі гравці повинні залишатися на цих позиціях до чеку. Будь-який гравець може на короткий час продовжити зупинку, щоб поправити екіпірування (оголошення «екіпірування»), але спеціально для цих цілей гра зупинятися не може.

Гравець, який здійснює чек, повинен спочатку отримати у найближчого суперника підтвердження, що їхня команда готова. Якщо команда необґрунтовано затягує чек, то команда суперників може зробити усне попередження («Затримка гри»), та, якщо після цього затримка триває, диск може бути введено в гру оголошенням «Диск у грі» («диск ін», *Disk In*), не чекаючи підтвердження готовності команди суперників.

За межами поля / аут

Все ігрове поле знаходиться «в межах поля». Обмежувальні лінії не є частиною ігрового поля і вважаються аутом. Всі не-гравці є частиною ауту. Аут складається з області, що не знаходиться в межах поля, і всього, що знаходиться в контакті з нею, окрім гравців команди, що захищається, які завжди вважаються такими, що перебувають «в межах поля», коли намагаються перехопити диск.

Гравець команди, що атакує, що не знаходиться за межами поля, знаходиться в полі. Гравець в повітрі залишається в межах поля / за межами поля до контакту з ігровим полем або аутом. Гравець з диском, що після контакту з ігровим полем опиняється за межами поля, вважається гравцем «в полі».

Якщо гравець з диском залишає межі ігрового поля, точка опори встановлюється в тому місці на ігровому полі, де гравець перетнув обмежувальну лінію.

Контакт між гравцями не передає статус «в межах поля» / «за межами поля» від одного гравця до іншого. Диск знаходиться «в полі», коли він стає «живим» або коли гра починається або поновлюється. Диск стає «за межами поля» після першого контакту з аутом або з гравцем атаки, що перебуває за межами поля. Диск, яким володіє гравець атаки, має такий же статус («в полі» або «за межами поля»), як даний гравець. Якщо диском одночасно володіють два або більше гравців атаки, один з яких знаходиться за межами поля, то диск також має вважається «за межами поля».

Диск може вилітати за обмежувальні лінії і повертатися в поле, а гравці можуть залишати межі поля, щоб дістатися до диска. Місцем виходу диска за межі поля вважається місце, в якому, перед контактом з ділянкою або гравцем за межами поля, диск: повністю або частково знаходився над ігровим полем або був у гравця у полі. Якщо диск є за межами поля на відстані більше трьох метрів від місця встановлення точки опори, то не-гравці можуть подавати диск. Останні три метри до ігрового поля диск повинен нести гравець, який здійснюватиме кидок.

Приймаючі і розташування гравців

Гравець «ловить» диск, встановлюючи постійний контроль над диском, що не обертається. Якщо гравець втрачає диск в результаті подальшого контакту з землею, партнером по команді або суперником, розташованим за правилами, диск не вважається спійманим.

Наступні ситуації вважаються втратами через вихід за межі поля, і прийом диска не зараховується: приймаючий гравець знаходиться за межами

поля у момент прийому; перша точка контакту гравця, що прийняв диск, із землею після прийому диска та приземлення знаходиться за межами поля.

Спіймавши диск, гравець з диском стає «кидаючим». Якщо диск одночасно ловлять гравці різних команд, диск залишається у команди, що атакує. Гравець, що зайняв певне положення, має право залишатися в цьому положенні, а гравці протилежної команди повинні уникати контакту з таким гравцем. Будь-який гравець може займати будь-яку позицію на полі, не зайняту гравцем протилежної команди, за умови що він не ініціює контакт, займаючи таку позицію.

Проте, коли диск знаходиться в повітрі, гравець не може рухатись у такий спосіб, щоб тільки завадити супернику рухатись до диску за незайнятою траєкторією. Гравець не може навмисно заважати руху гравця команди суперників, що намагається заволодіти диском, якщо тільки він також не намагається заволодіти диском. Гравці повинні намагатися уникати контакту з іншими гравцями, причому немає ситуації, в якій ініціювання контакту може бути виправдане. «Спроба заволодіти диском» не є достатньою підставою для ініціювання контакту з іншими гравцями.

Якщо декілька гравців рухаються одночасно в одну точку, то допускається незначний випадковий контакт, що не впливає на результат епізоду і безпеку гравців. Випадковий контакт повинен бути зведений до мінімуму, але не вважається фолом. Гравці не можуть використовувати свої руки або ноги, щоб перешкоджати руху гравців команди-суперника. Гравці не можуть фізично допомагати руху інших гравців чи використовувати елементи екіпірування, щоб допомогти дістатися до диску.

Втрати

Втрата, що призводить до переходу володіння диском від однієї команди до іншої, відбувається, коли: диск торкається землі, коли ним не володіє гравець команди, що атакує («земля», *Ground*); пас спійманий захисником («перехоплення»); диск виходить за межі поля; або при введенні гравець команди, що приймає диск, торкається диска до того, як диск торкнеться землі, не зумівши при цьому зловити його («втрата при вкиданні», *Dropped Pull*).

Втрата, що призводить до переходу володіння диском від однієї команди до іншої та наслідком якої є зупинка гри, відбувається:

- у разі неоскарженого фолу на прийомі гравця атаки; якщо гравець з диском не здійснив кидок до того, як маркер почав вимовляти слово «десять» при відліку стол («Стол Аут», «*Stall Out*»), диск навмисно переданий одним атакуючим гравцем іншому, причому при передачі обидва гравці одночасно торкаються диска («передача»);
- гравець, що здійснює кидок, навмисно робить так, щоб диск відскочив до нього від іншого гравця («рикошет»);
- виконавши пас, гравець після кидка ловить диск до того, як його торкнувся інший гравець («подвійний дотик»);

– гравець атаки навмисно допомагає іншому гравцю своєї команди зловити диск; або гравець атаки використовує елемент екіпірування, щоби допомогти зловити пас.

Якщо гравець вважає, що відбулася втрата, він повинен негайно зробити відповідне оголошення. Якщо суперники не погоджуються з оголошенням, його може бути оскаржено. Якщо після обговорення ситуації гравці не дійшли згоди щодо ігрового моменту або не зрозуміло, що відбулося, диск повертається гравцю, який останнім ним володів.

Після втрати будь-який гравець команди атаки може заволодіти диском, окрім наступних випадків: після «перехоплення»: у такому випадку гравець, що перехопив диск, зберігає володіння ним; і після фолу в атаці на прийомі: диском повинен заволодіти гравець, на якому порушено правила.

Якщо гравець, що перехопив диск, навмисно впускає або кладе його на землю, то володіння диском повертається до цього гравця, і гра поновлюється через «чек».

Якщо місце втрати знаходиться за межами поля або після втрати диск торкається зони за межами поля, тоді гравець з диском повинен встановити точку опори в точці центральної зони, найближчій до місця виходу диска за межі поля.

Голи

Гол вважається забитим, коли гравець, що знаходиться в полі, ловить пас, після чого перша точка його контакту з землею знаходиться повністю в межах зони, яку атакує його команда. Гравець, який вважає, що забито гол, може оголосити «гол»; після чого гра зупиняється. У разі оскарження або відкликання голу, гра відновлюється після «чеку», і вважається, що оголошення було зроблене в момент піймання диску.

Якщо точка опори гравця, що зловив диск, опиняється повністю за гольовою лінією зони, яку атакує його команда, причому гол не було забито, такий гравець повинен встановити точку опори в найближчій точці на гольовій лінії. Моментом здобуття очка вважається момент піймання диску і контакту гравця, що спіймав диск, із заліковою зоною.

Фоли

Небезпечна гра – безвідповідальне нехтування безпекою гравців, незалежно від того був контакт чи ні, розглядається як небезпечна гра і трактується як фол. Це правило не може бути заміщене жодним іншим правилом. Якщо така небезпечна гра є неоскарженою, це повинно трактуватися як найбільш відповідний фол.

Фоли в захисті (захисника) при прийомі (*Defensive Receiving Foul*): фол в захисті при прийомі відбувається, коли захисник ініціює контакт з приймаючим гравцем до, в момент або безпосередньо після того, як обое гравців намагаються зловити диск.

Виштовхування (*Force-Out*) трапляється, коли гравець атаки (*Receiver*) ловить диск у стрибку і до приземлення на ньому вчиняється фол, причому в результаті контакту цей гравець, що приймає диск: приземляється за межами

поля, а не в його межах; або приземляється в центральній зоні, а не в заліковій зоні, яку атакує його команда.

Якщо гравець, який приймає диск, мав приземлитися в заліковій зоні, яку атакує його команда, тоді це – гол.

Фол захисника при кидку відбувається, коли: захисник розташовується з порушенням правил, в результаті чого відбувається контакт з кидаючим, або захисник ініціює контакт з кидаючим або має місце контакт, спричинений тим, що кидаючий та захисник намагалися зайняти незайняту позицію перед тим, як диск випущено.

Фол в атаці при прийомі відбувається, коли гравець атаки (Receiver) ініціює контакт із захисником до, в момент або безпосередньо після того, як обоє гравців намагаються зловити диск.

Фоли при кидку (гравцем з диском) (*Throwing Foul – Thrower*): якщо гравець, який здійснює кидок, ініціює контакт із захисником, що не порушує правила розташування, це – фол при кидку.

Фол блокування має місце, коли гравець займає на полі таку позицію, що у гравця протилежної команди немає можливості уникнути контакту. Такі ситуації повинні трактуватися як фол при прийомі (*Receiving Foul*) або непрямий фол (*Indirect Foul*).

Непрямі фоли: контакт між гравцем атаки та захисником, який безпосередньо не впливає на спробу спіймати диск, називається Непрямим Фолом.

Взаємні фоли: якщо в одному ігровому епізоді фоли оголошені гравцем атаки і захисту, то диск повертається гравцю, що здійснював кидок.

Зупинки гри

Зупинка з причини травми, може бути оголошена гравцем, який травмувався, або будь-яким гравцем команди, гравець якої отримав травму. Вважається, що зупинка з причини травми оголошується в момент травми, якщо тільки гравець, що зазнав травми, не вирішує залишитись у грі до того, як було здійснено оголошення.

Якщо у будь-якого гравця виявлена відкрита рана або рана, що кровоточить, обов'язково повинна бути оголошена зупинка з причини травми. Травмований гравець повинен бути замінений і не може повертатися в гру, поки рана не оброблена і кровотеча не зупинена.

Якщо травма не є результатом контакту з гравцем протилежної команди, гравець повинен обрати: або бути заміненим, або взяти для своєї команди тайм-аут. Якщо травма є результатом контакту з гравцем іншої команди, гравець може або залишитися в грі, або бути заміненим.

Якщо травмований гравець зловив диск і впустив його через травму, то диск повертається цьому гравцю. Якщо диск був у повітрі в той момент, коли було оголошено про зупинку з причини травми, гра продовжується або до того моменту, коли диск буде спіймано, або диск вдариться об землю.

Якщо травма не була спричинена фолом, завершений пас або втрата залишаються в силі і гра поновлюється з того місця після зупинки.

Будь-який гравець може оголосити технічну зупинку («Технічна»), якщо, на його думку, на полі виникла ситуація, яка піддає небезпеці гравців. Гра повинна зупинитись негайно. Гравець з диском може оголосити технічну зупинку під час гри для заміни сильно пошкодженого диска.

Після оголошення про технічну зупинку:

- якщо оголошення або ситуація, яка виникла, не вплинули на результат епізоду, то результат пасу залишається в силі, і гра поновлюється з цього моменту;
- якщо оголошення або ситуація, яка виникла, вплинули на результат епізоду, то диск повертається гравцю, який здійснював кидок;
- якщо виконується заміна гравця з причини травми або технічної зупинки (через неналежне екіпірування), команда-суперник може також замінити одного гравця.

Гравці, які виходять на заміну, повинні зайняти місце гравця, якого вони замінили, а також володіння диском, стол-відлік тощо.

Тайм-аут

Гравець, що оголошує тайм-аут, повинен утворити двома руками або рукою і диском букву «Т» і голосно виголосити «тайм-аут», щоб оголошення було чути іншій команді. Кожна команда може взяти 2 тайм-аут в кожній «половині».

Після початку розіграшу і перед тим, як обидві команди просигналізували свою готовність, гравець будь-якої команди може оголосити тайм-аут. Тайм-аут продовжує час від початку розіграшу до подальшого введення на 75 секунд.

Після введення («пулу») тільки гравець з диском, що не втратив диск після контакту із землею, може оголосити тайм-аут.

Тайм-аут розпочинається, коли сформовано букву «Т» та триває 75 секунд. Після такого тайм-ауту:

- не дозволяються проводити заміни, крім замін з причини травми;
- гра поновлюється з тієї ж точки, де був оголошений тайм-аут;
- диск залишається у того ж гравця, який оголосив тайм-аут;
- усі інші гравці команди атаки можуть займати будь-які позиції на полі.

Після того, як гравці атаки розташуються на полі, гравці команди захисту можуть зайняти будь-яку позицію на ігровому полі. Якщо маркер не змінився, стол-рахунок залишається незмінним.

Якщо гравець з диском оголошує тайм-аут, коли у його команди не залишилося тайм-аутів, гра зупиняється.

Перед відновленням гри з чеком, маркер повинен додати 2 (дві) секунди до стол-рахунку.

Якщо в результаті стол-рахунок дорівнює 10 (десять) або більше, то відбувається перехід володіння в результаті «стол-ауту».

24. ХОКЕЙ НА ТРАВІ



Спортивна командна гра з ключками та пластиковим м'ячем на траві, метою якої є закинути м'яч у ворота суперника більше разів, ніж це зробить команда суперника у встановлений час. Хокей із м'ячем на траві популярний як серед чоловіків, так і серед жінок.

Правила хокею на траві

Розглянемо основні правила гри у хокей на траві. Мета гри – закинути якнайбільше м'ячів у ворота суперника. За рівного рахунку оголошується нічия, на деяких турнірах може застосовуватися додатковий час, а після нього – буліти. Торкатися м'яча руками чи ногами заборонено, робити це може лише воротар. У кожній команді по 11 гравців.

Гра складається з двох таймів, кожен із яких триває 35 хвилин із перервою 10 хвилин між ними. У ЕНЛ (європейська хокейна ліга) 4 тайми по 17 з половиною хвилин із п'ятихвилинними перервами між таймами.

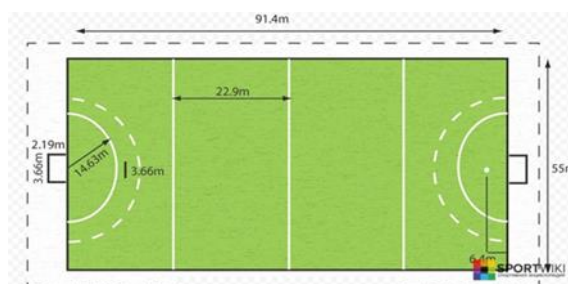
Якщо м'яч виходить за межі поля від гравця атакуючої команди, то виконується удар від воріт. Якщо м'яч йде від гравця команди, що захищається, то розігрується кутовий удар. Якщо гравець команди, що обороняється, порушив правила в колі удару, то атакуюча команда виконує кутовий.

Штрафи

- за незначне порушення правил суддя показує гравцеві зелену картку-попередження (у ЕНЛ зелена картка – це видалення з поля гравця на 2 хвилини);
- у звичайних чемпіонатах з хокею на траві жовта картка – це видалення гравця з поля на 2-5 хвилин на розсуд суддів, і в залежності від величини порушень (ЕНЛ – 5-10 хвилин);
- червона картка – це видалення до кінця гри, і в залежності від порушень можлива перепустка наступних матчів.

Поле для гри в хокей на траві

Ігрове поле має прямокутну форму з розмірами 91,4 метра завдовжки та 55 метрів завширшки. Вся лінія розмітки на



полі має ширину 75 мм і є частиною ігрового поля.

На полі є наступна розмітка:

- бічні лінії проводяться довжиною периметра поля;
- лицьові лінії проводяться за шириною периметра поля;
- частина лицьової лінії між стійками воріт називається лінією воріт;
- центральна лінія ділить поле навпіл;
- 23-метрові лінії проводяться поперек поля на відстані 22,90 м від кожної лицьової лінії;
- зона кола удару знаходиться всередині поля довкола воріт по центру лінії воріт;
- у кожному кутку поля розташовані прапорці заввишки від 1,2 до 1,5 метра.

Стандартні положення

М'яч розігрується із центру поля на початку гри, на початку другого тайму, а також після забитого м'яча. При цьому всі гравці обох команд, окрім гравця, який розіграє м'яч, повинні знаходитися на своїй половині поля.

Спірний м'яч призначається, якщо гра була зупинена через травму або з інших причин (без порушення правил) і розігрується з місця зупинки (не ближче ніж 15 метрів від лицьової лінії). Гравці, які виконують розіграш спірного м'яча, повинні опустити ключки на покриття праворуч від м'яча, один раз ударити лицьовою стороною ключок над м'ячем, а потім зіграти в м'яч.

М'яч вважається таким, що вийшов за межі поля, якщо він повністю перетнув лицьову або бічну лінію. Якщо м'яч вийшов за бічну лінію, він вводиться в гру з місця, в якому перетнув лінію

Інвентар та екіпірування

Польові гравці кожної з команд у хокеї на траві мають бути одягнені в однакову форму.

Майка воротаря має відрізнятися від майок решти команди. На гру забороняється одягати і мати при собі предмети, що становлять небезпеку для інших гравців.

Гравцями дозволяється одягати захисні рукавички, щитки на гомілку та пластинки для захисту зубів, а також гладку захисну маску прозорого, білого або іншого кольору (відмінного від кольору обличчя), що щільно прилягає до обличчя, під час участі у захисних діях при штрафному кутовому ударі або штрафному кидку до закінчення.

Воротар повинен бути одягнений у захисний шолом, маску, щитки та бахіли. Крім цього воротареві дозволяється надягати нагрудник, налокітники, воротарські шорти.

Ключка для хокею на траві має бути традиційної форми з рукояткою та загнутим кінцем, плоским з лівого боку. Вона має бути гладкою, без шорстких і гострих частин. Всі вигини ключки повинні бути плавними і не повинні перевищувати 2,5 см в глибину.



М'яч повинен мати круглу форму, бути твердим, білого або іншого кольору, відмінного за кольором від ігрового покриття. Нижче наведено фото м'яча для гри в хокей на траві.



Суддівство

Матч із хокею на траві обслуговують два судді. Кожен із суддів відповідає за ухвалення рішень на своїй половині поля протягом усього матчу: призначення вільних ударів у колі, штрафних кутових ударів, штрафних кидків; запис забитих або зарахованих м'ячів та показаних гравцям карток; контроль тривалості всього матчу та кожного періоду окремо.

Судді дають свисток:

- на початку та наприкінці кожної половини матчу;
- під час розіграшу спірного м'яча;
- для винесення покарання за порушення правил;
- на початку та наприкінці виконання штрафного кидка;
- при взятті воріт;
- при відновленні гри після взяття воріт;
- при відновленні гри після штрафного кидка;
- при замінах;
- для зупинення часу матчу в інших випадках та поновлення гри;
- для позначення виходу м'яча межі поля, якщо необхідно.

Цікаві факти про хокей на траві

- Перші зображення схожої гри датуються ще 4000 роком до н.е. у Стародавньому Єгипті!
- Хокей на траві входить до програми Олімпійських ігор з 1908 року (для чоловіків), а жіночі змагання – з 1980-го.
- Сучасні міжнародні матчі переважно проходять на синтетичному покритті, а не на справжній траві – це дає більше швидкості та контролю.
- У хокеї на траві можна бити м'ячем тільки пласкою стороною клюшки, що додає складності до техніки гри.
- Збірна Індії виграла Олімпіаду з хокею на траві 8 разів – більше, ніж будь-яка інша команда в історії.
- Матч триває 60 хвилин (4 тайми по 15 хвилин), і за цей час гравець може пробігти до 9-11 км!
- М'яч – твердий, як камінь. Він зроблений з пластику й дуже щільний, тому удари можуть досягати швидкості понад 150 км/год.
- Найсильніші команди – Нідерланди, Австралія, Аргентина, Німеччина та Індія. У жінок – також Велика Британія та Аргентина.
- Хокей на траві – це швидкий, технічний і видовищний вид спорту, який поєднує витривалість, точність і командну гру.

25. COOL GAMES (круті ігри – комплекс рухливих активностей для дітей)



Cool Games – це український проєкт, започаткований у 2018 році Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. Метою проєкту є створення цікавих уроків фізичної культури та залучення учнівської молоді до активного способу життя.

У межах *Cool Games* проводяться регіональні та всеукраїнські етапи змагань, у яких учні змагаються в адаптованих естафетах, що розвивають швидкість, витривалість, координацію та командну взаємодію. Крім того, проєкт включає культурну складову, яка дає можливість учасникам презентувати свої регіони та спілкуватися між собою.

У 2019 році *Cool Games* отримали міжнародне визнання: у Києві відбулися перші міжнародні змагання за участю команд з восьми країн. З того часу проєкт продовжує розширюватися, залучаючи все більше учасників і сприяючи популяризації здорового способу життя серед молоді.

БІАТЛОН – варіант 1

Інвентар: «Кулвол» (стіна з отвором) (2 шт.); м'яч для метання (2 шт.)

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху; «вогню»;
- наприкінці лінії руху на відстані три метри від лінії «вогню»

встановлюємо кулвол.

Один з учасників команди до початку естафети стає за кулволом.

За командою судді перший учасник кожної з команд стартує з м'ячем для метання в руках. Він має подолати відстань до лінії «вогню» і з того місця влучити в отвір.

На влучення в отвір у нього є три спроби.

Правила дій у разі фіксації положення «Аут» під час виконання кидка:

- Якщо під час кидка зафіксовано положення «Аут!», спроба не вважається використаною.
- Учасник зобов'язаний використати всі три спроби, що залишилися на момент фіксації ауту (навіть якщо попередні були невдалими).
- У разі влучного кидка, партнер учасника, який перебуває за кулволом, ловить або підбирає м'яч.

- Як тільки м'яч опиняється у нього, він негайно починає рух, повертається на старт і передає естафету наступному учаснику команди.

- Тим часом учасник, який виконував кидок, переходить за кулвол і займає там своє місце.

- Учасник, що починав гру за кулволом, після передачі естафети не залишає ігрового поля, а приєднується до команди, ставши на місце після учасника з манжетою.

- Усі інші учасники, які вже передали естафету, залишають ігрове поле.

У разі невлучного кидка:

- Якщо м'яч відскочив від кулволу, учасник, який виконував кидок, підбирає його самостійно, повертається на лінію «вогню» та виконує наступну спробу.

- Якщо м'яч перелетів через кулвол, учасник, що перебуває за кулволом, повертає його гравцю, який кидав. Той, у свою чергу, з лінії «вогню» виконує наступну спробу.

- Якщо м'яч перетнув середню лінію (попав у зону суперників), він повертається на сторону команди, яка виконувала кидок, відповідно до правил, і спроба повторюється.

У разі, якщо всі три кидки були невдалими:

- Учасник перекидає м'яч через кулвол партнеру і сам переходить за кулвол, займаючи там місце.

- Як тільки партнер отримує м'яч, він негайно починає рух, повертається на лінію старту та передає естафету наступному учаснику команди.

Завершальний етап:

- Учасник, який виконував кидок останнім (той, хто починав гру за кулволом), після завершення спроб повертається на старт у довільному порядку.

- Партнер, який отримав від нього м'яч після влучного кидка, починає рух до фінішу.

- Естафета вважається завершеною, коли учасник торкається маркеру фінішу.

- Якщо учасник, що несе м'яч, під час руху до старту або фінішу перетинає середню лінію, перемагає та команда, яка першою завершила естафету згідно з правилами.

БІАТЛОН – варіант 2

Інвентар: м'яч для метання (2 шт.) маленькі ворота (2 шт.)

Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; лінія «вогню».

Наприкінці лінії руху на відстані три метри від лінії «вогню» встановлюємо ворота з вимогами правил Cool Games «За лінією» (ворота не повинні перетинати лінії, за якими встановлені).

Один з учасників команди до початку естафети стає за воротами.

За командою судді перший учасник команди стартує з м'ячем для метання в руках. Він має подолати відстань до лінії «вогню» і з неї влучити у ворота.

Правила поведінки учасника за воротами під час виконання кидка партнером:

- Учасник, який перебуває за воротами, може притримувати раму воріт, але не має права їх навмисно рухати.

Заборонено:

- торкатися сітки;
- просовувати руку крізь сітку;
- виштовхувати м'яч назовні (навіть після влучного кидка).

У разі порушення цих умов оголошується «Аут».

Кидки по воротах:

- На влучення у ворота учасник має три спроби.
- Кидок вважається влучним, якщо м'яч торкнувся сітки воріт зсередини, навіть якщо це сталося після зсування воріт ударом м'яча у штангу.

У разі влучного кидка (коли м'яч торкнувся сітки воріт зсередини):

- Учасник, який перебуває за воротами, виймає м'яч (однією або двома руками, або обережно відставивши ворота вбік, але не виштовхуючи м'яч через сітку) і рухається до лінії старту/фінішу, де передає м'яч наступному учаснику команди.

- Тим часом учасник, який виконував кидок, переходить за ворота, встановлює їх у початкове положення і готується приймати м'яч від наступного гравця.

- Учасник, який починав гру за воротами, після передачі естафети не залишає ігрове поле, а займає місце після учасника з манжетою.

- Усі інші учасники, які вже передали естафету, залишають ігрове поле.

В разі невлучного кидка:

- якщо м'яч відскочив від воріт, то учасник, який виконав кидок (або його партнер) підбирає м'яч, повертається на лінію «вогню» та виконує наступну спробу. Якщо ворота при цьому зсунулися, то повернути їх у вихідне положення має право будь-хто з учасників;

- якщо м'яч пролетів повз ворота – учасник, який знаходиться за ними, повертає м'яч партнеру, який виконував кидок. Той з лінії «вогню» виконує наступну спробу;

- якщо всі три спроби були невдалими, то учасник, який виконував кидки, замінює за воротами свого партнера по команді і передає йому м'яч;

- якщо м'ячик перетнув середню лінію.

Після отримання м'яча цей партнер починає рух, повертається на старт і передає естафету наступному учаснику команди.

– Учасник, який виконував «стрільбу» останнім з команди (який починав гру за воротами) повертається на старт в довільному порядку.

– Партнер, який отримав від нього м'яч після влучної стрільби, починає рух до лінії фінішу.

– Естафета закінчується тоді, коли він торкнувся маркеру фінішу.

Якщо учасник, який отримав м'яча під час руху до лінії старту/фінішу перетинає середню лінію, перемагає команда, яка першою завершила.

БІАТЛОН – варіант 3

Інвентар: «кулвол» (стіна без отворів) (2 шт.); м'яч для метання (2 шт.); «пастка» для м'яча (2 шт.)

Початкове розміщення та правила виконання естафети з кулволом

Для кожної команди визначаються наступні лінії:

- лінія старту/фінішу;
- лінія руху;
- лінія «вогню».

Наприкінці лінії руху, на відстані трьох метрів від лінії «вогню», встановлюється кулвол (перешкода, через яку потрібно перекинути м'яч).

Один з учасників команди – «ловець» – до початку естафети займає позицію за кулволом з «пасткою» в руках (спеціальне обладнання для ловлі м'яча).

Порядок дій учасника з м'ячем:

- За сигналом судді перший учасник команди стартує з м'ячем у руках.
- Він повинен подолати відстань до лінії «вогню» і з цього місця виконати перекид м'яча через кулвол.
- На це дається три спроби кидка.

Особливості нарахування спроб:

- Якщо м'яч не перелетів через кулвол, кількість спроб не зменшується.
- Якщо м'яч перелетів через кулвол, навіть після дотику до нього, кількість спроб зменшується на одну, навіть якщо «ловець» не спіймав м'яч.

Дії «ловця»:

- «Ловець» повинен зловити м'яч «пасткою».
- На ловлю також надається три спроби.
- Спроба вважається зарахованою, якщо м'яч спіймано одним чітким рухом (без підборів і повторного ловіння).

Фіксація невдалої спроби ловлі м'яча:

Спроба вважається невдалою, якщо м'яч до потрапляння в «пастку»:

- Відбився від краю «пастки» – тобто явно змінив траєкторію руху на протилежну після торкання краю, – і був зловлений у «пастку» вже після такого відбиття.
- Торкнувся будь-якої частини тіла учасника – рук, ніг, тулуба або голови (незалежно від подальшого ловлення).
- Не був зловлений взагалі – м'яч впав на землю або не потрапив у «пастку».

Торкання м'яча «ловцем»:

- Якщо «ловець» свідомо направив м'яча долонею в «пастку»:
 - Фіксується «Аут!».

– Якщо м'яч випадково влучив в «ловця» (у будь-яку частину тіла) під час спроби зловити:

- Фіксується невлучний кидок, навіть якщо після відбиття від тіла м'яч потрапив у «пастку».

Правила при фіксації «Аут!» під час кидка:

- Кидок не зараховується як використаний.
- Учасник зобов'язаний використати всі спроби з трьох (якщо вони ще залишилися) на момент фіксації «Аут!».

Вдалі спроби:

«Ловець» після вдалої спроби:

- Залишає «пастку» за кулволом.
- Рухається до старту/фінішу і передає м'яч наступному учаснику команди.

- Під час цього, учасник, який виконував кидок, займає місце за кулволом, бере в руки «пастку» і стає «ловцем».

Учасник, який починав гру за кулволом:

- Після передачі естафети не покидає ігрове поле, а займає місце після учасника з манжетою.
- Всі інші учасники після передачі естафети залишають ігрове поле.

Невдалі спроби:

Дії «ловця» при невдалій спробі:

- «Ловець» перекидає м'яч через кулвол партнеру (або може передати його іншим способом), і той виконує наступну спробу.

Якщо всі три спроби були невдалими:

- «Ловець» підбирає м'яч і рухається до лінії старту/фінішу.
- У цей час учасник, який виконував кидок, займає місце за кулволом, бере «пастку» і стає «ловцем».

Якщо після невдалої спроби м'яч перетнув середню лінію:

- Учасник, який виконував «стрільбу» останнім (той, що починав гру за кулволом), повертається на старт в довільному порядку.

Закінчення естафети:

- Партнер, який отримав від «ловця» м'яч після влучної стрільби, починає рух до лінії фінішу.

- Естафета закінчується тоді, коли він торкнеться маркеру фінішу.

- Якщо учасник, який отримав м'яч під час руху до лінії старту/фінішу, перетинає середню лінію – перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ГУЛІВЕР

Інвентар: Гімнастична палиця – 2 шт.

Мета гри – створити максимальну відстань, використовуючи стрибки учасників, які визначають загальну відстань, яку команда може подолати.

Правила гри:

1. *Перший учасник команди:*

- Має зробити стрибок у довжину з місця з лінії старту.

- Після стрибка, через точку приземлення, де учасник торкнувся підлоги будь-якою частиною тіла, паралельно лінії старту кладеться гімнастична палиця.

2. *Наступний учасник:*

- Повинен стати так, щоб його носки торкнулися палиці, яка лежить на підлозі.

- Після цього, суддя забирає палицю, і за його дозволом учасник може виконати стрибок.

3. *Естафета:*

- Кожен учасник по черзі має зробити стрибок, подолавши відстань, яку встановлює попередній учасник.

4. *Переможе команда:*

- Та, яка за допомогою стрибків своїх учасників подолає найбільшу відстань.

КЛАСИКИ

Інвентар: обручі – 20 шт.

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху;
- вздовж лінії руху від першого її розриву викладаємо «класики» – фігура починається та завершується одним обручем.

Фігура для кожної з команд повинна складатися з 10 обручів.

Команди знаходяться на лінії старту/фінішу.

Учасники, що починають естафету, стоять на лінії старту/фінішу з естафетною міткою в руці.

За сигналом судді учасники стартують, досягають фігур і стрибками долають «класики», наступаючи в кожний обруч.

Після проходження всієї фігури, учасник вистрибує з останнього обруча, розвертається і долає класики у зворотньому напрямку.

Коли під час руху учасник торкається обруча, він повинен торкнутися його рукою, імітуючи відновлення положення. Якщо обруч зсунувся з місця, будь-хто з учасників команди під час проходження «класиків» може повернути його у вихідне положення.

Судді не можуть повертати обручі у вихідне положення, однак можуть приводити фігуру у відповідність до правил.

Після завершення він передає естафетну мітку наступному учаснику.

«Класики» завершуються тоді, коли останній учасник команди пройшовши весь маршрут, торкнувся маркеру фінішу.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

КОТИ ГОРОШКУ

Інвентар: фітбол – 2 шт.; маркери (точки розвороту) – 2 шт.

Для кожної команди визначаємо лінії: старту/фінішу; руху; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Команди перед стартом вишиковуються на старті/фініші.

Перед представником кожної команди, який стартує першим – фітбол.

Положення «за лінією» фіксується по положенню стоп учасника, який стартує. Фітбол може знаходитись за лінією старту/фінішу.

За командою судді першим стартує учасник з фітболом, долає відстань до точки розвороту, штовхаючи фітбол, огинаючи маркер, повертається до старту/фінішу.

На старті/фініші передає фітбол наступному учаснику, при цьому вони обоє повинні торкнутися м'яча, і все повторюється.

Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшовши весь маршрут, торкнувся маркеру фінішу.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

КОТИ ГОРОШКУ СЛАЛОМ

Інвентар: фітбол – 2 шт.; маркери (точки розвороту) – 2 шт.; конуси – 10 шт. (по 5 шт. двох різних кольорів).

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху;
- в розривах лінії руху на рівній відстані для обох команд встановлюються по 5 конусів; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Команди перед стартом вишиковуються на старті/фініші.

Перед представником кожної команди, який стартує першим – фітбол.

Положення «за лінією» фіксується по положенню стоп учасника, який стартує. Фітбол може знаходитись за лінією старту/фінішу.

За командою судді стартує учасник з фітболом, долає відстань до опорної точки, штовхаючи фітбол та огинаючи кожну стійку для слалому, огинає опорну точку та повертається до старту/фінішу, таким самим способом огинаючи стійки.

Учасник під час руху повинен пройти через кожні «ворота», утворені найближчою між собою парою стійок – перешкод, в тому числі і між крайньою стійкою – перешкодою та маркером розвороту.

На старті/фініші передає фітбол наступному учаснику, при цьому вони обоє повинні торкнутися м'яча, і все повторюється.

– Якщо під час руху учасник збив стійку або маркер точки розвороту, він повинен повернутися та поставити стійку на місце.

– Якщо учасник торкнувся стійки або маркеру розвороту під час руху, однак вони не впали, учасник повинен повернутися та торкнутися повторно тієї стійки, якої він торкнувся під час руху, імітуючи відновлення її стану.

– Якщо учасник втрачає фітбол і він викочується за межі змагального поля, не на поле руху команди-суперниці, учасник може наздогнати фітбол та повернутися до руху з точки, в якій він втратив фітбол.

– Якщо фітбол викотився на поле команди-суперниці, то діє правило «Середньої лінії» – команді зараховується поразка.

Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшовши весь маршрут, торкнувся маркеру фінішу.

НЕ ПОСПІШАЙ, ЩОБ ВСТИГНУТИ

Інвентар: повітряні кульки – 6 шт; маркери (точки розвороту) – 2 шт.; тенісні ракетки – 2 шт.; гімнастичні палиці – 2 шт.

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху;
- наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Команди перед стартом вишиковуються на старті/фініші.

Учасник кожної команди, який стартує першим, тримає в руках кульку та відповідний віковій групі інвентар.

За командою судді учасник команди рухається вздовж лінії руху, штовхаючи кульку:

- долонею – для I вікового дивізіону;
- ракеткою – для II вікового дивізіону;
- гімнастичною палицею – для III вікового дивізіону;
- оминає точку розвороту та повертається до старту/фінішу таким самим способом.

Зверніть увагу, кульку можна лише штовхати, заборонено брати двома або одною руками, крім випадків коли кулька падає на землю.

На старті кульку передають наступному члену команди і все повторюється.

Передача естафети при цьому фіксується по передачі кульки, ракетка і гімнастична палиця у відповідних вікових дивізіонах передаються в довільному порядку.

У кожної команди є три кульки. Якщо кулька лопається, то керівник команди, який супроводжує її по зовнішній лінії, передає наступну. Ракетку учасник тримає за руків'я.

Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшовши весь маршрут, торкнувся маркеру фінішу.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ТКАЧ

Інвентар: естафетні мітки – 2 шт.

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху.

Команди перед стартом вишиковуються на старті/фініші, крім одного учасника, який займає місце за лінією встановлення кулвола. У того, хто біжить першим, в руці – естафетна мітка.

За командою судді учасники стартують, рухаються вздовж лінії руху до партнера, який знаходиться за лінією і там передають йому естафетну мітку.

Учасник після отримання естафетної мітки одразу стартує, учасник, який віддав естафетну мітку, займає його місце.

Учасник, який отримав естафетну мітку, рухається до старту, де передає її наступному учаснику команди.

Учасник, який починає гру за лінією встановлення кулвола, після передачі естафети не залишає ігрове поле, а займає місце після учасника з манжетою. Всі інші учасники після передачі естафети залишають ігрове поле.

Все повторюється.

Останній учасник після передачі естафети партнеру в кільці повертається на старт в довільному порядку.

Партнер, який отримав від нього естафету, починає рух до лінії фінішу. Естафета закінчується тоді, коли він торкнувся маркеру фінішу.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ФЛЕШ

Інвентар: естафетні мітки – 2 шт; маркери (точки розвороту) – 2 шт.

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху;
- наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Команди перед стартом вишиковуються на старті/фініші.

У того, хто біжить першим, в руці – естафетна мітка.

За командою судді перший учасник кожної команди стартує, рухається вздовж лінії руху до точки розвороту, оббігає її та повертається до старту.

Там передає естафету наступному учаснику, і все повторюється.

Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшовши весь маршрут, торкнувся маркеру фінішу.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ФЛЕШ-СЛАЛОМ

Інвентар: естафетні мітки – 2 шт.; маркери (точки розвороту) – 2 шт.; конуси – 10 шт. (по 5 шт. двох різних кольорів).

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху;
- в розривах лінії руху на рівній відстані для обох команд встановлюються по 5 конусів; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Команди перед стартом вишиковуються на старті/фініші.

У того, хто біжить першим, в руці – естафетна мітка.

За командою судді перший учасник кожної команди стартує, рухається вздовж лінії руху до точки розвороту, огинаючи кожну стійку-перешкоду. Потім оббігає точку розвороту та повертається до старту тим самим порядком, де передає естафету наступному учаснику і все повторюється.

Учасник під час руху повинен пройти через кожні «ворота», утворені найближчою між собою парою стійок-перешкод, у тому числі і між крайньою стійкою-перешкодою та маркером розвороту.

Якщо під час руху учасник збив стійку або маркер точки розвороту, він повинен повернутися та поставити стійку на місце.

Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшовши весь маршрут, торкнувся маркеру фінішу.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

ЯГОДИ

Інвентар: кошик – 2 шт.; «ягоди» (м'ячики) – 12 шт. (по 6 шт. різних кольорів); «гнізда» (фішки для розмітки поля) – 12 шт. (по 6 різних кольорів); маркери (точки розвороту) – 2 шт.

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху;
- в розривах лінії руху на рівній відстані для обох команд встановлюються по 6 «гнізд» – фішки для розмітки поля; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту.

Команди перед стартом вишиковуються на старті/фініші.

Той, хто біжить першим, тримає кошик, наповнений м'ячиками.

За командою судді він стартує, рухається вздовж лінії руху, викладаючи м'ячики по одному в кожне «гніздо», оббігає точку розвороту та повертається на старт.

Там передає кошик наступному учаснику. Той долає ту ж відстань, однак збирає м'ячики, розкладені його партнером по команді.

Зверніть увагу! Заборонено тримати в долоні більше, ніж 2 «ягоди» (м'ячика) одночасно.

Якщо м'ячик викочується з «гнізда», учасник повинен повернути його на місце і лише після цього продовжувати рух за маршрутом.

Якщо учасник втрачає м'ячик і він не викочується або викочується за межі змагального поля, але не на поле руху команди-суперниці, учасник може наздогнати м'ячик та повернутися до руху з точки, в якій він його втратив.

Якщо м'ячик викотився на поле команди-суперниці, то команді зараховується поразка.

Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшовши весь маршрут, торкнувся маркеру фінішу.

Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

КОНВЕЄР – варіант 2

Інвентар: обручі – 10 шт.; м'яч – 2 шт.; маркери (точка розвороту) – 2 шт.

Для кожної команди визначаємо лінії:

- старту/фінішу;
- руху;
- обручі лежать від лінії «вогню» в напрямку старту вздовж центральних ліній бігових зон кожної з команд; наприкінці лінії руху встановлюємо маркери розвороту;
- м'ячі лежать на підлозі за маркерами розвороту.

Команди – на лінії старту/фінішу.

За командою судді перший учасник стартує, за ним команди в повному складі (без додаткової команди судді) рухаються вздовж лінії руху та займають місце в обручах – по одному учаснику в одному обручі, крім учасника з манжетою, який продовжуючи рух, огинає маркер розвороту, підіймає м'яч і повертається до найближчого партнера по команді, якому передає м'яч.

Учасник, який отримав м'яч, передає його партнеру, який стоїть в наступному обручі.

Всі учасники команди повторюють передачу м'яча.

Останній учасник команди виключно (!) після отримання м'яча покидає свій обруч, рухається до маркеру розвороту, огинає його і повертається до першого обруча. За цей час команда зміщується на один обруч.

Учасник, який повертається від маркеру розвороту, передає м'яч найближчому партнеру по команді. Все повторюється.

Учасники можуть торкатися обручів і зсувати їх з місця, а також поправляти. Учасникам заборонено торкатися маркера розвороту.

Останній учасник (з манжетою) отримавши м'яч одразу покидає обруч, рухається до лінії старту/фінішу і фінішує.

Перемагає команда, учасник з манжетою якої першим закінчив естафету.