Regulamentul de bază al probelor sportive

Streetball

Meciurile se dispută pe jumătate de teren, la un singur coș. Prima posesie a mingii se stabilește prin tragere la sorți.

Coșurile marcate din interiorul semicercului de două puncte valorează **1 punct**, iar cele marcate din afara acestuia valorează **2 puncte**. Fiecare aruncare liberă transformată valorează **1 punct**.

Durata unui meci este de **2 × 5 minute**. Meciul se încheie și în cazul în care una dintre echipe ajunge la **21 de puncte**. Dacă la expirarea timpului regulamentar scorul este egal, se joacă prelungiri. Câștigă echipa care înscrie primul punct în prelungiri.

Pe teren pot evolua simultan **3 jucători** din fiecare echipă. Numărul maxim de jucători într-o echipă este de **6**.

Tir cu arcul

Competiția se desfășoară cu arcuri tradiționale. Concurenții trag asupra țintei de la o distanță prestabilită, iar punctajul se acordă în funcție de zona de impact.

În caz de egalitate, câștigătorul este stabilit prin baraj.

Organizatorii asigură întregul echipament necesar.

Competiția se desfășoară pe categorii de gen și de vârstă.

Volei de plajă

Căpitanii echipelor stabilesc prin tragere la sorți dreptul de a servi sau alegerea terenului.

Jocul începe prin serviciu. Jucătorul aflat la serviciu trimite mingea din spatele liniei de fund în terenul advers. Echipa care câștigă schimbul de mingi va servi și în continuare.

Fiecare echipă are dreptul la maximum **trei atingeri** pentru a trimite mingea în terenul advers.

La atingerea pragului de **10 puncte**, echipele schimbă terenurile.

Meciul se dispută într-un singur set, până la **21 de puncte**. La scorul de **20–20**, jocul continuă până când una dintre echipe obține un avantaj de două puncte.

Pe teren evoluează **4 jucători** din fiecare echipă. Schimbările sunt nelimitate.

Numărul maxim de jucători într-o echipă este de **6**.

Dragon Boat

Competiția se desfășoară între două echipe alcătuite din câte **10 concurenți**.

Concurenții sunt așezați câte doi în barcă și vâslesc cu padele de canoe.

Fiecare echipă trebuie să includă **cel puțin două femei**.

Organizatorii pun la dispoziție întregul echipament necesar.

Se recomandă aducerea unui schimb de haine.

Tenis de masă

Meciurile se dispută în seturi până la **11 puncte**.

La scorul de **10–10**, jocul continuă până când unul dintre jucători obține un avantaj de două puncte.

Primul serviciu se stabilește prin tragere la sorți. Serviciul se schimbă la fiecare două puncte. După fiecare set are loc schimbarea terenului.

Meciul se dispută după sistemul **cel mai bun din trei seturi** (două seturi câștigate).

Finala se dispută după sistemul **cel mai bun din cinci seturi** (trei seturi câștigate).

Fiecare participant joacă cu propria paletă, iar organizatorii asigură restul echipamentului.

Competiția se desfășoară pe categorii de gen și de vârstă.

Badminton

Primul serviciu se stabilește prin tragere la sorți.

Ulterior servește întotdeauna jucătorul care a câștigat schimbul precedent.

La atingerea pragului de **10 puncte**, concurenții schimbă terenurile.

Meciul se dispută într-un singur set. Setul este câștigat de jucătorul care ajunge primul la **21 de puncte**.

La scorul de **20–20**, jocul continuă până la obținerea unui avantaj de două puncte. La scorul de **29–29**, câștigă jucătorul care obține punctul cu numărul **30**.

În spiritul fair-play-ului, arbitrajul este asigurat de jucători.

Finala se dispută după sistemul **două seturi câștigate**.

Competiția se desfășoară pe categorii de gen și de vârstă.

Ciclism

Proba constă în parcurgerea unui traseu rutier de **10 km**.

Concurenții pot participa fie cu bicicleta proprie, fie cu bicicletele urbane puse la dispoziție de organizatori.

Purtarea căștii de protecție este recomandată.

Competiția se desfășoară pe categorii de gen și de vârstă.

Tenis

Meciurile se dispută pe teren cu suprafață sintetică.

Punctajul este conform regulamentului internațional (**15–30–40**).

La scorul de **40–40**, câștigă jocul jucătorul care obține două puncte consecutive.

Primul serviciu se stabilește prin tragere la sorți.

După fiecare joc cu număr impar se schimbă terenurile.

Meciul se dispută până la **trei jocuri câștigate**.

În spiritul fair-play-ului, arbitrajul este asigurat de jucători.

Fiecare participant joacă cu propria rachetă, iar mingile sunt asigurate de organizatori.

Competiția se desfășoară pe categorii de gen și de vârstă.

Fotbal

Meciurile se dispută conform regulamentului de **minifotbal**.

La pauză are loc schimbarea terenurilor.

Durata unui meci este de **2 × 5 minute**, iar finala se dispută în **2 × 10 minute**.

Echipele joacă în sistem **5+1**.

Schimbările de jucători sunt nelimitate și pot fi efectuate în orice moment.

Numărul maxim de jucători într-o echipă este de **10**.

Șah

Turneul se desfășoară conform regulamentului de **șah rapid**.

Dreptul de a juca cu piesele albe se stabilește prin tragere la sorți.

Durata maximă a unui meci este de **15 minute**.

Cronometrarea se realizează cu ceas de șah sau cu o aplicație dedicată.

Finala are o durată maximă de **30 de minute**.

Atletism

Competiția se desfășoară pe categorii de gen și de vârstă.

Alergare

Probe:

- 100 m
- 800 m
- 3000 m

Cursele se desfășoară pe pistă de atletism cu suprafață sintetică.

Săritura în lungime

Concurenții efectuează săritura cu elan în groapa cu nisip.

Din cele **trei încercări**, se ia în considerare cel mai bun rezultat.

Aruncarea greutății

Bărbații concurează cu greutăți de **7,26 kg**, iar femeile cu greutăți de **4 kg**.

Din cele **trei încercări**, se ia în considerare cel mai bun rezultat.

Ștafeta 4 × 100 m

Ștafetă mixtă.

Fiecare echipă trebuie să includă **cel puțin o femeie**.

Predarea ștafetei în afara zonei regulamentare sau scăparea batonului atrag descalificarea echipei.

Ștafeta distractivă

Echipele parcurg un traseu cu obstacole.

Două echipe concurează simultan, pe trasee paralele.

Echipele mixte sunt alcătuite din **4+1 participanți**, unde „+1” reprezintă un copil cu vârsta de până la **12 ani**.

Concurs de gătit

Concurenții pregătesc un preparat de tip **gulaș**.

Organizatorii asigură pentru fiecare echipă:

- **2 kg** carne;
- **2 kg** cartofi;
- **0,5 kg** ceapă;
- **1 litru** ulei;
- spațiul și instalația de gătit, precum și combustibilul necesar.

Condimentele și toate celelalte ingrediente sunt asigurate de participanți.

Preparatele vor fi evaluate de un juriu de specialitate, iar clasamentul va fi stabilit la nivelul echipelor.