

RINGO

**GRA REKREACYJNA
DLA KAŻDEGO**

HISTORIA RINGO

- Ringo - gra sportowa wymyślona przez polskiego szermierza i dziennikarza **mgr Włodzimierza Strzyżewskiego**.
- W dniu 9. czerwca 1989 powołano do istnienia **Polskie Towarzystwo Ringo**, a w roku 1993 - **Międzynarodową Federację Ringo**. Od roku 1973 organizowane są corocznie Mistrzostwa Polski, od roku 1993 - Mistrzostwa Europy, a od roku 1997 – Mistrzostwa Świata.
- Gra w ringo przebyła długą drogę ewolucyjną. Dla jej twórcy była elementem treningu szermierczego, później przekształciła się znakomitą zabawę i **wspaniały sport rekreacyjny możliwy do uprawiania przez każdego i w każdych warunkach bez względu na porę roku**.



WSZECHSTRONNOŚĆ I UNIWERSALIZM RUCHOWY

- Gra ta wymaga dużej wszechstronności ruchowej, a jednocześnie sprzyja jej kształtowaniu. Powodzenie w grze zapewniają zdolności koordynacyjne i kondycyjne tj.: szybkość, wytrzymałość, skoczność, siła.
- Gra w ringo wymaga i rozwija **dużą dokładność ruchów**. Jeden z podstawowych elementów techniki gry - **rzut musi być celny** (w miejsce nieosiągalne przez przeciwnika) i wykonany w minimalnych jednostkach czasu, by przeciwnik nie miał możliwości podjęcia skutecznego przeciwdziałania związanego z chwyceniem kółka.



RINGO-GRA DLA KAŻDEGO

- Gra w ringo jest sportem dla każdego, niezależnie od jego wieku.
- Grę w ringo nadaje się dla całej rodziny i na wszystkie pory roku.
- Gra w ringo wyróżnia się **brakiem kontaktu fizycznego z przeciwnikiem** (zawodników dzieli siatka). Zmniejsza to możliwość odniesienia urazów wynikających ze zderzenia się z przeciwnikiem lub twardą powierzchnią boiska. Większość zawodów w tej dyscyplinie rozgrywa się na boisku trawiastym.



ZASADY GRY

CEL GRY

- Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego pola i takich rzutów, by kółko upadło na pole przeciwnika, ewentualnie linie (taśmy) boczne lub końcowe boiska. Jeśli wynik wynosi 14:14 – celem jest zdobycie 2 punktów przewagi. Przy stanie 16:16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.
- Punkt zdobywa się za każdy błąd przeciwnika, a traci za każdy błąd własny, powodujący wypadnięcie kółka ringo z gry.

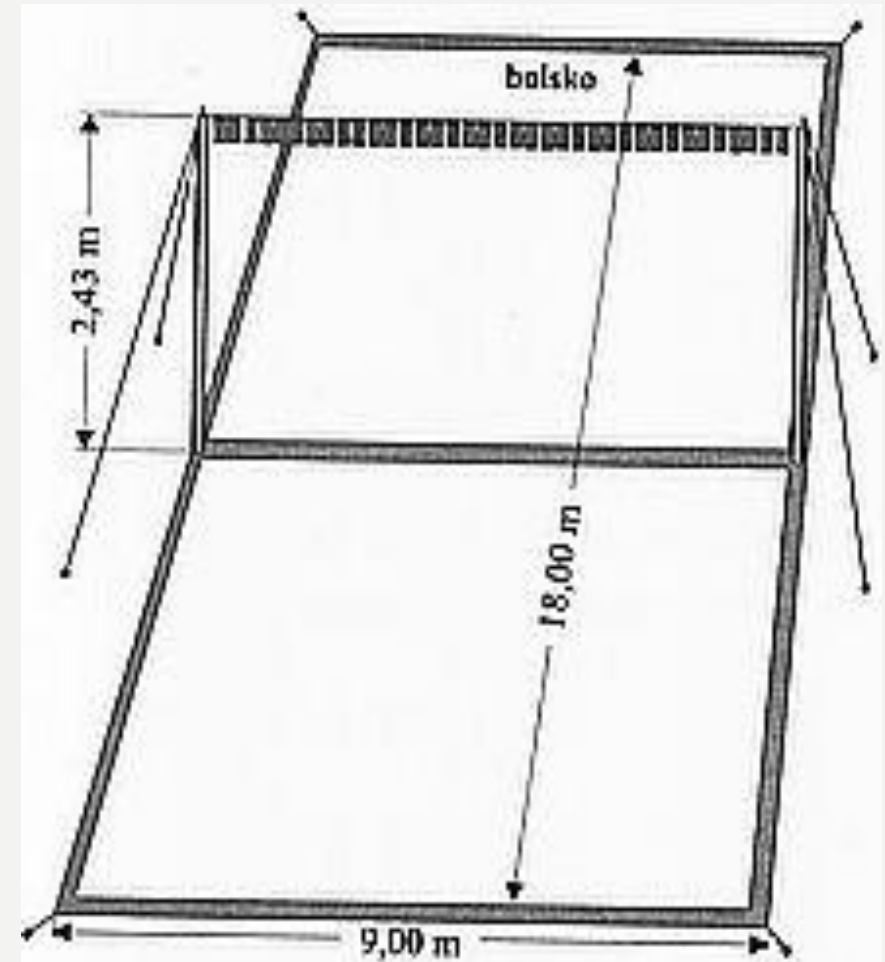
KÓŁKO DO GRY

- Kółko ringo, według wzoru Włodzimierza Strzyżewskiego, waży 160-165 gramów i ma średnicę 17 cm.



BOISKO

- Boisko ringo dla gier zespołowych (dwójki i trójki) ma wymiary podstawowe boiska siatkówki: 9x18 metrów, linka ringo – czyli sznur lub taśma szerokości co najmniej 1 centymetra z umocowanymi barwnymi wstążkami długości przynajmniej 25 cm i o rozstawie nie większym niż 20 cm – jest zawieszona na wysokości 243 cm.



ZASADY GRY

Serwis

- Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska na komendę sędziego .
- W grze drużynowej, jeśli po odpowiedzi obu stron i komendzie "start" jedno z kółek doleciało do linii środka, a przeciwna strona - drużyna nie wyrzuciła jeszcze kółka, traci ona punkt za opóźnienie rzutu.
- Pierwszy serwis wykonuje kapitan drużyny, zmiana serwujących następuje w grach indywidualnych co 3 punkty, w grze 2 kólkami co 5 albo 5 plus 1 punktów, w stałej kolejności.
- W grze dwoma kólkami upadek każdego z nich (popętnienie błędu) powoduje utratę 1 punktu.
- Jeśli po serwisie kółko ringo dotknie linki ringo (siatki) z góry i upadnie na ważne pole przeciwnika ("net"), w grze pojedynczej serw powtarza się bez utraty punktu. Drugi kolejno "net" powoduje utratę punktu. W grze 2 kólkami "net" jednego z kółek nie przerywa gry drugim kółkiem i nie powoduje utraty punktu ("zero punktów") niezależnie od liczby kolejnych "netów".
- Jeśli w czasie serwu lub wymiany rzutów kółka zderzą się, punkt traci strona, na której polu kółko upadło, bądź strona, której kółko upadło poza boiskiem ("aut").
- Jeśli sędzia nie zauważył, czyje kółko upadło na aut - nie zalicza punktu żadnej ze stron ("zero punktów").

ZASADY GRY

Lot kółka ringo

- Lot kółka ringo powinien być zbliżony do poziomemu. W żadnym momencie gry kółko nie może zbliżać się do pozycji pionowej patrząc wzdłuż toru jego lotu. Wtedy nastąpi przerwanie gry przez sędziego prowadzącego komendą "Pion!" i utrata punktu przez rzucającego.
- Obracanie się kółka wokół pionowej lub poziomej osi jego lotu o 180 stopni (półobrót) lub więcej ("koziółek") powoduje utratę punktu. Jednakże kółko jakie dotknęło w grze góry linki ringo i spadło na boisko przeciwnika koziółkując – jest ważne.
- Kółko może "falować" w locie, jednakże oscylacja jego lotu nie może zbliżać się ani przekroczyć 90 stopni w stosunku do podłoża patrząc wzdłuż toru jego lotu.
- Kółko musi być wyrzucone z rotacją w dowolnym kierunku. Pchnięcie kółka bez rotacji powoduje utratę punktu.

ZASADY GRY

Rzut kółka ringo

- W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa lub jej część musi dotykać podłoża.
- Technika rzutu jest dowolna, jednakże rzut rozpoczęty – musi być kontynuowany w tym samym kierunku. Zatrzymanie ruchu albo zmiana kierunku rzutu w czasie jego wykonywania ("zwód") powoduje utratę punktu.



ZASADY GRY

Chwył kółka ringo

- Kółko może być chwywane tylko jedną ręką i tą samą ręką musi być odrzucone.
- Kółko wypadające z ręki przy pierwszym chwycie - wolno chwytać drugi raz tą samą ręką. Natomiast partner ma prawo chwytać takie kółko dowolną ręką, jako rozpoczynający chwywanie. Dwaj partnerzy mogą też chwycić kółko jednocześnie, jednakże odrzucić je może jeden z nich (dozwolone są bowiem 2 chwytów kółka na boisku w danej akcji).
- Nie wolno chwytać 2 kółek w jedną rękę.
- Kółko musi być chwywane choćby jednym palcem. Wypadnięcie kółka poza wszystkie palce na nadgarstek lub przedramię powoduje utratę punktu.

Czas trzymania kółka

- Schwywane kółko powinno być odrzucone jak najszybciej. Celowe przetrzymywanie kółka sędzia sygnalizuje gwizdkiem lub komendą „stop” i karze utratą punktu.

ZASADY GRY

Ringo stop

- W grze 2 kólkami – sędzia prowadzący po rozegraniu już pierwszego kółka – po dwóch kolejno wysokich przerzutach ("lob") na koniec boiska po 1 rzucie dla każdej ze stron – wydaje komendę "ringo stop!", przerywa grę bez zaliczenia punktu za drugie kółko – i wznowia grę od serwisu 2 kólkami.
- Gdy w grze są nadal oba kółka - sędzia prowadzący nie przerywa gry przy wysokich przerzutach lecz głośno liczy kolejne loby obu stron "jeden i dwa". Trzeci rzut każdej ze stron musi być rzutem atakującym. Jeśli będzie to również lob chwytny przez przeciwników – sędzia prowadzący wydaje komendę "ringo stop!" i zalicza punkt stronie broniącej trzeci rzut lobem. Jeśli tego trzeciego lobu broniący nie schwytali – punkt zdobywa strona rzucająca.
- Serwis nie jest liczony jako lob niezależnie od techniki rzutu.

Zmiana pól

- Po uzyskaniu przez jedną ze stron 8 punktów (ew. w grze 2 kólkami 8+1) następuje zmiana pól dla wyrównania szans z uwagi na oświetlenie i wiatr.

ZASADY GRY



Kontakt z kółkiem

- Kółkiem trzymanym w ręce nie wolno dotknąć własnego ciała (poza przedramieniem chwytającej ręki), ani ciała partnera, ziemi, linki ringo (siatki) ani też naruszyć przestrzeni nad linką ringo.
- Zmiana chwytu kółka po jego schwytaniu nie może nastąpić przy utracie kontaktu ręki z kółkiem.

Rozstawienie na boisku

- Rozstawienie zawodników na boisku jest dowolne, a każdy rozgrywa swe rzuty sam, bez podawania partnerom ani sobie. Celowe podbijanie kółka pod pozorem "upuszczenia" powoduje utratę punktu. Chwyt i rzut następować może także spoza boiska, jednakże kółko musi przelecieć nad linką ringo w granicach boiska wyznaczonych antenkami. Niewypełnienie tego warunku powoduje utratę punktu.

ZASADY GRY

Kroki na boisku

- Przy chwycie kółka w miejscu – wolno wykonać wykrok dowolną nogą i oderwać stopę drugiej od podłoża, bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka. W każdej innej sytuacji - po zatrzymaniu się wolno jedynie oderwać dowolną stopę od podłoża, bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka.
- Przy wyskoku w kierunku boiska przeciwnika w celu złapania kółka wolno lądować na 2 stopy równocześnie lub niejednocześnie. Przy lądowaniu równocześnie wolno oderwać od podłoża dowolną stopę bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka. Przy lądowaniu niejednocześnie dwiema stopami – stopa postawiona na podłożu jako druga, a bliżej boiska przeciwnika - musi być przed odrzuceniem kółka, cofnięta za stopę pierwszego kontaktu z podłożem. Rzut kółkiem można wykonać albo jeśli cofnięta stopa znajduje się w powietrzu, albo jeśli została postawiona na podłożu. Po postawieniu cofniętej stopy na podłożu – wolno podnieść dowolną stopę bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka.
- Od pierwszego dotknięcia kółka przy chwytniu nie wolno nabierać szybkości ani celowo zbliżać się do boiska przeciwnika pod pozorem "kroków hamowania"- pod karą utraty punktu. W kierunku boiska przeciwnika wolno wykonać jedynie 3 kroki rzeczywistego hamowania, tj. 4 kontakty stóp z podłożem.

ZASADY GRY

Kroki na boisku

- W kierunku równoległym do linii środkowej lub przy oddalaniu się od niej – wolno od pierwszego dotknięcia chwytanego kółka wykonać dowolną ilość kroków hamowania, a następnie - bez zyskiwania terenu wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika z prawem oderwania dowolnej stopy przy rzucie.
- Przy chwycie kółka w powietrzu i lądowaniu przewrotem przez bark wolno wstać na obie nogi (2 kontakty) i oderwać dowolną stopę przed odrzuceniem kółka. Jeśli przewrót nastąpił przy oddalaniu się od linii środkowej - po powstaniu na obie nogi wolno wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika bez zyskiwania terenu – i oderwać dowolną stopę do rzutu.
- Przesuwanie stopy lub stóp po podłożu lub ponad podłożem (komenda sędziowska "suwanie") po wykonaniu ostatniego dozwolonego ruchu stopy powoduje utratę punktu.

Liczenie punktów

- Sędzia prowadzący obowiązany jest podawać głośno wynik po zdobyciu każdego kolejnego punktu i wskazywać ręką stronę prowadzącą.



DZIĘKUJĘ

ZA UWAGĘ

BIBLIOGRAFIA

- <http://www.ringo.org.pl/>
- Starosta, W., Strzyżewski W. [2001]: Ringo polska gra sportowa dla każdego (historia, technika. metodyka, taktyka, wyniki, przepisy). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa, 1-152.
- Strzyżewski, W. [1972]: Dlaczego właśnie ringo? Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1.
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Ringo_\(sport\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ringo_(sport))

ŹRÓDŁA ILUSTRACJI

- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQPgvQGODcvBBzCGwBuH8wppSeaMHwKYgU8vQ&usqp=CAU>
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRyxAqswXYs9I4e5BO9Gug_xdfhSDeO_TfM4Q&usqp=CAU
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQWjvX2rPFX4Oh60L6pbeSm9vEkmyd-CiZI5w&usqp=CAU>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQWjvX2rPFX4Oh60L6pbeSm9vEkmyd-CiZI5w&usqp=CAU>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSXtHrfjBWsZ677i2Fv9hqIWSaq9BYmJs80tQ&usqp=CAU>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT76cQF18gIRVyUn9XHFyyG3KmV6mXJ897zXw&usqp=CAU>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTwlauwsfyZJ3AP1LMiqPprvL8v9Q1QZm7xgQ&usqp=CAU>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTcMpiKSTQ5NHZDbKZg5KgFw06MIHRrODP5CQ&usqp=CAU>