

2/3/2025



ZABALOV 2025.

ZSSR Sport za sve



Zdravko Stefanovski, 095 905 9720

ZABALOV 2025.

Zabalov je ekipno rekreativno natjecanje u organizaciji Zagrebačkog saveza sportske rekreacije Sport za sve.

Zabalov će se održati u nedjelju 02.03.2025. na BK Sveticama u terminu 09:00-11:30.

Na natjecanju nastupaju ekipe koje se prijave najkasnije do nedjelje 25.02.2025. i uplate startninu od 20 eur (po ekipi). Maksimalan broj ekipa je 12.

Ekipu čini 10 plivačica i/ili plivača članova nekog od Društva sportske rekreacije (članice ZSSR Sport za sve) i korisnici programa plivanja Sport za sve na Zagrebačkim bazenima. Ekipe su miješane. U ekipi smije biti najmanje 3, a najviše 5 plivača.

U slučaju da se prijavi četiri (4) ili manje ekipa – ekipe se natječu u jednoj grupi i bodovi se dijele prema postignutom plasmanu u igri.

Ako se prijavi više od četiri (4) ekipa - ekipe se razvrstavaju u dvije ili tri grupe i mjeriti će se vrijeme izvođenja igara, te raditi plasman po postignutom vremenu.

Svaka igra će se bodovati na principu:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. mjesto 14 bodova | 7. mjesto 6 boda |
| 2. mjesto 12 bodova | 8. mjesto 5 boda |
| 3. mjesto 10 bodova | 9. mjesto 4 boda |
| 4. mjesto 9 bodova | 10. mjesto 3 boda |
| 5. mjesto 8 bodova | 11. mjesto 2 boda |
| 6. mjesto 7 boda | 12. mjesto 1 bod |

Pobjednik je ekipa koja osvoji najviše bodova. U slučaju istog broja bodova:

- I. Ako bude šest ekipa i manje – gleda se broj osvojenih prvih mjesta, drugih mjesta...
- II. Ako bude više od četiri ekipa – gledati će se koja ekipa je sve tri igre odradila u bržem vremenu

Sve prijavljene ekipe moći će tijekom veljače (02.02., 09.02. 16.02. ili 23.11.), u dogovoru sa Zdravkom, isprobati igre koje će se igrati na Zabalovu.

Uz predočenje Sport za sve godišnje iskaznice 09.02. možete zaplivati na Rekreativnoj Plivačkoj Ligi – BK Svetice 09:00-11:30 i isprobati rekvizite i igre koje ćemo raditi na 2. Ekipnom zabalovu.



ŠTAFETA S MAJICAMA

Opis igre:

Igraju svi članovi ekipe. Noseći majicu na sebi zadatak je otplivati/otrčati 50 m (dvije dužine). Kada se dođe na start izlazi se iz vode, skida majica i predaje slijedećem članu ekipe koji ponavlja zadatak. Pri skidanju i oblačenju majice mogu pomagati ostali članovi ekipe.

Igra je završena kada svi članovi izvrše zadatak, tj. kada zadnji član ekipe izađe iz vode, skine majicu, uredno je slože i odlože na rub bazena.

Pobjednik je ekipa koja prva završi zadatak.

Rekviziti:

5x Štoperica (Zdravko 3x, PVC Mladost 1x, BK Utrina 1x, BK Svetice 1x)

1x Zviždaljka (Zdravko)

Obrazac za unošenje rezultata (Zdravko)

5x Sport za sve majica vel. XL (Savez)



PATKOLOV

Opis igre:

Igraju svi članovi ekipe. Ekipa bira 5 plivača koji će plivati/trčati. Igra starta iz vode.

Na znak starta prvi član ekipe sa ruba bazena uzima plastičnu žličicu i u nju stavlja jednu lopticu, drugom rukom hvata pojas za spašavanje koji je vezan konopom dugim 30 m. Plivajući ili hodajući/trčeći igrač mora na drugu stranu bazena prenijeti lopticu na žličici istovremeno povlačeći/gurajući pojas za spašavanje. Loptica se ne smije pridržavati bilo kojim drugim dijelom tijela ili pomagala. U slučaju da loptica ispadne iz žličice prije dolaska do druge strane bazena, mora se stati i pomoću druge ruke vratiti loptica u žličicu i onda nastaviti sa kretanjem.

Kada dođe na drugu stranu lopticu stavlja u pripremljenu posudu. Uzima jednu patkicu s ruba bazena stavlja ju unutar pojasa, hvata se za pojas i držeći se za pojas, dok ga ostatak ekipe povlači na startnu liniju, kontrolira da patkica ne pobjegne iz pojasa. Patkica se ne smije držati rukama i mora biti cijelo vrijeme u pojasu.

Dolaskom na startnu liniju patkica se vadi iz bazena stavlja na rub bazena, plivač u vodi predaje žličicu idućem članu ekipe koji ponavlja sve ispočetka.

Igra je završena kada se svih pet loptica prenese na suprotnu stranu bazena i „doma“ vrate spašene patkice.

Rekviziti:

5x Štoperica (Zdravko 3x, PVC Mladost 1x, BK Utrina 1x, BK Svetice 1x)

1x Zviždaljka (Zdravko)

Obrazac za unošenje rezultata (Zdravko)

5x Plastične žličice (Zdravko)

30x Plastične loptice (Zdravko)

30x Patkica (Zdravko)

5x Pojas za spašavanje (koristimo one sa bazena)

5x Konop sa čvorovima dužine 30 m i na montiranim karabinjerom (Zdravko)



KLASIČNA PLIVAČKA ŠTAFETA 10 X 25 M

Opis igre:

Pola članova štafete stane na jednu polovico bazena, pola na drugu polovico.

Na znak startera prvi plivač sa istočne strane bazena skače ili kreće iz vode plivajući najbrže što može tehnikom po želji. Dolaskom na drugu stranu dodirom ruba bazena daje znak plivaču na zapadnoj strani bazena da krene sa plivanjem svojih 25 m. Igra je završena kada svi članovi ekipe isplivaju svojih 25 m.

Rekviziti:

5x Štoperica (Zdravko 3x, PVC Mladost 1x, BK Utrina 1x, BK Svetice 1x)

1x Zviždaljka (Zdravko)

Obrazac za unošenje rezultata (Zdravko)

