

Poznajemy grę w „Ringo”

Dzieci w Stanach Zjednoczonych mają 5 godzin sportowego ruchu dziennie. Rada miejska Moskwy ustaliła jako pilne zadanie stolicy Rosji „każdemu dziecku Moskwy godzinę sportu dziennie. Wiemy przecież, że tylko ruch powoduje rozwój pęcherzyków płucnych, od których zależy pojemność życiowa płuc i zaopatrzenie mózgu w tlen a niedostateczne zaopatrzenie mózgu w tlen powoduje wyłączenie działalności bioelektrycznej mózgu, czyli ustanie zdolności logicznego myślenia, prawidłowej analizy sytuacji i podejmowania właściwych decyzji- to musimy zrozumieć, że właśnie tlen jest paliwem inteligencji, a sportowy ruch jest źródłem tego paliwa do mózgu i mięśni. Droga do tego celu dla wszystkich szkół jest polskie ringo. Ringo narodziło się w 1959 roku nad Wisłą w Warszawie, kiedy jego twórca Włodzimierz Strzyżewski – kapitan reprezentacji Polski w szpadzie na Akademickie Mistrzostwa Świata w Turynie nie uzyskawszy urlopu na obóz kadry Narodowej zmuszony był stworzyć system treningu, jaki bez trenera i sparring – partnerów pozwoli mu zachować i podnieść sportową formę. Efektem jego opracowania, zarejestrowanego przez autora w US Copyright Office w Waszyngtonie, był srebrny medal drużynowego wicemistrza świata.

Ringo jest indywidualnym i zespołowym sportem, a jednocześnie dostępną dla każdego formą rekreacji ruchowej, rehabilitacji i profilaktyki społecznej, systemem podnoszenia zdrowotności i psychofizycznej sprawności oraz wzajemnej sympatii grających. Sportem jaki pozwala doskonalić formę sportowcom wszystkich sportów świata.

CEL GRY

Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego terenu i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola, bądź spoza tego pola w granicach linii środkowej ponad linką ringo- by kółko upadło na boisko przeciwnika.

Punkty zdobywa się za każdy błąd przeciwnika, a traci za każdy błąd własny, powodujący wypadnięcie kółka ringo z gry.

KÓŁKO RINGO

Kółko ringo według wzoru zastrzeżonego przez Włodzimierza Strzyżewskiego, wagi 160 – 165 gramów z otworem dekompresyjnym i ryflowanej górnej i dolnej powierzchni kółka ma średnicę zewnętrzną 17 cm, jest stabilne w locie i nie powoduje urazów palców u dzieci i dorosłych.

BOISKO GRY W RINGO

Boisko ringo do gier zespołowych { dwójki i trójki } ma wymiaru podstawowe boiska do siatkówki 9x 18 metrów, Linka ringo- czyli sznur lub taśma szerokości co najmniej 1 centymetra z umocowanymi barwnymi wstążkami długości najmniej 25 centymetrów i o rozstawie nie większym niż 20 cm – jest zawieszona na wysokości 243 cm Wymiary boiska do gier indywidualnych zależne są od wieku i kategorii zawodników.

Linia oddzielająca od siebie dwa pola boiska ringo nazywa się “” Linia Pokoju” i pod karą utraty punktu nie może być naruszona w żadnym okresie gry ani na ziemi ani w powietrzu przez żadnego z grających.

W zależności od poziomu mecz ringo może być sędziowany przez 1 sędziego lub przez sędziego przewodniczącego i 2 sędziów boiska

ZASADY GRY

Zawodnicy zajmują pola wg. losowania bezpośrednio przed walką . zawodnik wygrywający losowanie wybiera stronę boiska i serwuje jako pierwszy.

Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska w granicach bocznej linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może wejść na własne boisko. Naruszenie końcowej linii w czasie serwu lub wyjście jakkolwiek częścią ciała poza przedłużenia linii bocznych powoduje utratę punktu .

Serwis następuje na komendę sędziego przewodniczącego , który pyta obie strony „ gotów” z jednoczesnym uniesieniem ręki w górę . Po odpowiedzi obu stron „gotów” sędzia wydaje komendę „start” bądź daje sygnał gwizdkiem i opuszcza rękę w dół .

Pierwszy serwis wykonuje kapitan drużyny, zmiana serwujących następuje w grach indywidualnych co 3 punkty a w zespołowych co 5 punktów.

Jeśli po serwisie kółko ringo dotknie linki z góry i upadnie na ważne pole przeciwnika „ net” w grze pojedynczej serw powtarza się bez utraty punktu. Drugi kolejno „net” powoduje utratę punktu.

LOT KÓŁKA RINGO

Lot kółka powinien być zbliżony do poziomego w stosunku do podłoża albo też może zbliżyć się do boiska przeciwnika całym obwodem w płaszczyźnie czołowej . Kółko odchylone o 45o lub więcej stanowi rzut zabroniony {„pion”} co powoduje utratę punktu.

Odwrocenie płaszczyzny lotu kółka o 180° lub więcej {koziółek”} powoduje utratę punktu. Jednakże kółko , które dotknęło w górze linki i spadło na boisko przeciwnika koziółkując , jest ważne.

Kółko może falować w locie jednakże kąt wychylenia płaszczyzny w momencie lotu nie może przekraczać 45°

Kółko musi być wyrzucone z rotacją w dowolnym kierunku . Pchnięcie kółka bez rotacji powoduje utratę punktu.

RZUT KÓŁKA RINGO

W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa lub jej część musi dotykać podłoża Oderwanie obu stóp w czasie rzutu powoduje utratę punktu .

Rzut może być wykonany w miejscu albo w czasie dozwolonych kroków hamowania, jeśli w momencie biegu 1 stopa dotyka 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

CHWYT KÓŁKA RINGO

Kółko może być chwymane tylko jedną , dowolną dłonią i tą samą dłonią musi być odrzucone. Kółko upadające przy pierwszym chwycie z dłoni wolno chwycić drugi raz tą samą dłonią ,

natomiast partner ma prawo chwytać takie kółko dowolną dłonią jako rozpoczynający chwytanie. Dwaj partnerzy mogą chwytać kółko jednocześnie. Jednakże odrzucić je może tylko jeden z nich.

Kółko musi być schwytane choćby jednym palcem. Wypadnięcie kółka poza wszystkie palce na dłoń lub przedramię powoduje utratę punktu.

CZAS TRZYMANIA KÓŁKA

Czas trzymania kółka bez wykonywania ruchów zwodu jest nieograniczony. Jednakże przy celowym zwalnianiu gry sędzia może wydać komendę „5 sekund” i głośno odliczać od 1 do 5. Przy wymówieniu „5 ” zawodnik trzymający dane kółko w ręku traci punkt.

ZMIANA PÓŁ

Po uzyskaniu przez jedną ze stron 8 punktów następuje zmiana pól boiska dla wyrównania szans z uwagi na oświetlenie i wiatr.

KONTAKT Z KÓŁKIEM

Kółkiem trzymanym w dłoni nie wolno dotknąć własnego ciała (poza przedramieniem chwytającej ręki) ani ciała partnera, ziemi, linki ringo. Zmiana chwytu kółka po jego schwytaniu nie może nastąpić przy utracie kontaktu kółka z dłonią.

ROZSTAWIENIE NA BOISKU

Rozstawienie zawodników na boisku jest dowolne, a każdy rozgrywa swe rzuty bez podawania partnerom. Celowe podbijanie kółka pod pozorem „upuszczenia” powoduje utratę punktu.

KROKI NA BOISKU

Przy chwycie kółka w miejscu wolno oderwać dowolną stopę od ziemi lub wykonać krok do tyłu z oderwaniem nogi wykroczonej, bez postawienia jej na ziemi przed odrzuceniem kółka. Przy wyskoku w kierunku boiska przeciwnika wolno lądować na dwie stopy jednocześnie. Równoległe do linii środkowej, po czym można oderwać jedną ze stóp bez prawa postawienia jej na podłożu przed wykonaniem rzutu. Przy lądowaniu na jedną stopę, dryga może być postawiona przed pierwszą, jednakże musi być cofnięta za tę stopę z postawieniem jej na podłożu lub bez. Wolno wówczas oderwać dowolną stopę bez postawienia jej na podłożu przed wykonaniem rzutu.

Od pierwszego dotknięcia kółka przy chwycie nie wolno nabierać szybkości ani celowo zbliżać się do pola.

Przeciwnika pod pozorem „kroków hamowania”. W kierunku pola przeciwnika wolno wykonać jedynie 3 kroki rzeczywistego hamowania, to jest 4 kontakty stopy z podłożem. Po zatrzymaniu wolno wykonać wykrok nogą zakroczną bez postawienia jej na boisku do wyrzutu kółka.

Przy chwycie kółka w powietrzu i lądowaniu przewrotem przez bark wolno wstać na obie

nogi i oderwać nogę zakroczną do rzutu. Jeśli przewrót nastąpił z oddaleniem się od linii środka wolno wstać na obie nogi wykonać jednocześnie na obu stopach zwrot w kierunku przeciwnika z oderwaniem nogi zakrocznej do rzutu .

Przesuwanie stopy lub stóp po podłożu lub ponad podłożem po wykonaniu ostatniego dozwolonego ruchu stopy powoduje utratę punktu.