



SPORT

PRZEWODNIK PO DYSCYPLINACH



SPORT

PRZEWODNIK PO DYSCYPLINACH



Copyright © SBM Sp. z o.o., Warszawa 2016

Tekst: Janusz Jabłoński

Projekt okładki, opracowanie graficzne, skład
i przygotowanie do druku: Justyna Wiśniewska

Redakcja: Katarzyna Juszyńska

Korekta: Elżbieta Wójcik

Wydanie I

Wydrukowano w Polsce



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

 www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

SPIS TREŚCI

GRY ZESPOŁOWE

	PIŁKA NOŻNA	4
	PIŁKA RĘCZNA	8
	SIATKÓWKA	10
	KOSZYKÓWKA	12

LEKKOATLETYKA

	MARATON	14
	BIEG PRZEZ PŁOTKI	16
	RZUT MŁOTEM	18
	PCHNIĘCIE KULĄ	19
	RZUT DYSKIEM	20
	RZUT OSZCZEPEM	21
	SKOK WZWYŻ	22
	SKOK O TYCZCE	23
	SKOK W DAL	24

SPORTY WODNE

	PŁYWANIE	26
	SPORTY MOTOROWODNE	28
	ŻEGLARSTWO	30
	WINDSURFING	32

SPORTY ZIMOWE

	NARCIARSTWO KLASYCZNE	34
	NARCIARSTWO ALPEJSKIE	35
	ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE	36
	ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE	37

CIEŹKA ATLETYKA

	PODNIOSZENIE CIĘŻARÓW	38
---	-----------------------------	----

GIMNASTYKA

	GIMNASTYKA SPORTOWA	40
---	---------------------------	----

SPORTY WALKI

	JUDO	42
	KARATE	43

SPORTY RAKIETOWE

	TENIS ZIEMNY	44
	TENIS STOŁOWY	45
	BADMINTON	45

STRZELECTWO I ŁUCZNICTWO

	STRZELECTWO	46
	ŁUCZNICTWO	47



PIŁKA NOŻNA

Piłka nożna to drużynowa dyscyplina sportu, której celem jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika. Podczas gry zawodnicy mogą uderzać piłkę nogami, głową lub klatką piersiową. Nie można jednak tego robić rękami. Jedynym zawodnikiem, który może dotknąć piłki, jest bramkarz, kiedy znajduje się na własnym polu karnym.

W meczu uczestniczą **dwie drużyny liczące po 11 zawodników**. W skład każdej drużyny wchodzi 10 zawodników pola (obrońców, pomocników i napastników) oraz jeden bramkarz. Zespół składa się także z zawodników

rezerwowych, których liczba jest różna, w zależności od rodzaju rozgrywek.

Piłkarze tej samej drużyny muszą być **ubrani w identyczne stroje**. Stroje obu drużyn muszą się różnić kolorem, powinny też odróżniać się od strojów sędziów. Dodatkowo powinny się wyróżniać ubiory bramkarzy.

Mecze piłki nożnej trwają **90 min – dwie połowy po 45 min każda**. Niektóre rodzaje spotkań piłkarskich, np. finały rozgrywek pucharowych lub mistrzowskich, muszą wyłonić zwycięzcę. W takich przypadkach, jeżeli



*Strzelenie gola
to marzenie
każdego
piłkarza*

