

Program i Regulamin Czwórboju Lekkoatletycznego Szkół Podstawowych

Stowarzyszenia Gmin Zachodniego Mazowsza „Mazovia”

Termin: 11.06.2016 r.

Miejsce: Boisko przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Brwinowie

ul. Żwirowa 16

Nagrody: Puchary, statuetki dla najlepszej lekkoatletki i lekkoatlety, medale,

nagrody rzeczowe (nagrody przewidziane są dla opiekuna zawodników i 6 osobowej reprezentacji)

Zgłoszenia: do dnia 7 czerwca 2016 r. faksem (22) 729-46-57, telefonicznie

p. Jacek Zieliński 600-257-637 lub e-mail jacekz23@wp.pl

Program zawodów

8.15- 8.30 - przyjazd zespołów

8.30- 8.45- odprawa techniczna z opiekunami, weryfikacja zawodników, losowanie

9.00-9.15 - rozpoczęcie zawodów lekkoatletycznych

9.30 -przejęcie drużyn do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych

13.00-13.30- zakończenie zawodów lekkoatletycznych

Konkurencje lekkoatletyczne	09.00-10.00		10.00- 11.00		11.00-12.00
Bieg 60 m	I	A,B,C,D	I	E,F,G,H	
Rzut piłeczką palantową	II	A,B,C,D	II	E,F,G,H	
Skok w dal	I	E,F,G,H	I	A,B,C,D	
Bieg 600 m dz.					A, B, C, D, E, F, G, H
Bieg 1000 m chł.					A, B, C, D, E, F, G, H

A, B, C, D, E, F, G, H- oznaczenie Gminy

Organizator: Gmina Brwinów

Stowarzyszenie Gmin Zachodniego Mazowsza

Koordynatorzy Czwórboju Lekkoatletycznego:

Nauczyciel wychowania fizycznego - p. Małgorzata Laskowska

Kierownik Hali Sportowej - p. Jacek Zieliński

Cele : popularyzacja „królowej” dyscyplin sportowych-lekkoatletyki wśród dzieci, wpajanie zasad fair play podczas sportowej rywalizacji uczniów ,integracja młodzieży szkolnej z terenu Stowarzyszenia Gmin Zachodniego Mazowsza

Regulamin Czwórboju Lekkoatletycznego:

1. Uczestnictwo

W zawodach startuje reprezentacja Szkoły Podstawowej składająca się z nie więcej niż 3 dziewcząt i 3 chłopców w wieku 13 lat i młodszy.

Organizator zastrzega, że w sytuacji przyjazdu na zawody drużyny w innym składzie niż przewiduje regulamin ,reprezentacja Gminy będzie mogła uczestniczyć w czwórboju ale poza konkursem.

2. Program i sposób przeprowadzenia zawodów

- bieg 60 m

- rzut piłeczką palantową (do 150 g)

- skok w dal ze strefy

- bieg 600 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców

Kolejność rozgrywania poszczególnych konkurencji w/g ustalonego harmonogramu. Bieg długi rozgrywany jest jako ostatnia konkurencja.

Bieg 60 m

Bieg rozgrywany będzie w seriach na czas, najpierw startują dziewczęta, później chłopcy. Zawodnicy startują z bloków w seriach na czas i biegną po przydzielonym im torze od startu do mety. Zawodnik zostaje wyeliminowany po trzecim falstarcie.

Skok w dal

Każdy zawodnik oddaje 3 skoki w konkursie. Pomiaru dokonuje się od bliższego śladu zostawionego przez czubek buta w strefie. Jeżeli zawodnik odbije się przed strefą, pomiaru dokonujemy od początku strefy. Pozostałe przepisy, jak w skoku w dal.

Rzut piłeczką palantową

Rzuty wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu. Każdy zawodnik oddaje w konkursie serię 3 rzutów jeden po drugim. Odległość uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością do 0,5 m. Liczy się

najlepszy rezultat. Pomiaru dokonuje się w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.

Bieg 600 m i 1000 m

Biegi rozgrywane będą w seriach na czas, najpierw dziewczęta a później chłopcy.

3. Punktacja

Wyniki przelicza się na punkty w/g tabel czwórbojowych. Suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika. Na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5 zawodników. W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez dwie lub więcej Gmin o lokacie decyduje wynik w czwórboju lekkoatletycznym najlepszego zawodnika.

O dodatkowych medalach dla czwórboistów w przypadku:

- jednakowej liczby punktów w czwórboju, decyduje wynik (punkty) z biegu na 60 m, a następnie skoku w dal
- jednakowej liczby punktów w konkurencji, decyduje wynik (punkty) z całego czwórboju, a następnie wynik punktowy z pozostałych konkurencji

4. Zawody odbywają się zgodnie z przepisami PZ LA i niniejszym regulaminem.

Sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.

5. Zawody lekkoatletyczne prowadzą sędziowie z PZLA.

Postanowienia końcowe:

- Do zmian niniejszego regulaminu uprawniony jest jedynie organizator
- Podczas weryfikacji zawodników opiekun powinien posiadać: listę zawodników podpisaną przez Dyrektora Szkoły, legitymacje szkolne i aktualne badania lekarskie.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni.
- Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania regulaminu obiektów sportowych.