

# ZAPROSZENIE

na

## CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

rocznik 2008 i młodszy

# MAZOVIA CUP 2022

**Termin:** 04.06.2022 r

**Organizator:** Zespół Szkół Ogólnokształcących w Brwinowie

**Miejsce:** Obiekty Sportowe na terenie Zespołu Szkół Ogólnokształcących 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 prosimy składać telefonicznie lub elektronicznie do 27.05.2022**

Zgłoszenia drużyn oraz szczegółowe informacje:

- p. *Jacek Zieliński* – kierownik obiektów sportowych, koordynator zawodów; kontakt tel.: 600-257-637 lub e-mail: jacekz23@wp.pl
- p. *Jagoda Borchert* – nauczyciel wychowania fizycznego, koordynator zawodów;

kontakt tel.: 502-335-187 lub e-mail: j.borchert@wp.pl

## ZAPRASZAMY SERDECZNIE

# PROGRAM ZAWODÓW

- **8.20 - 8.45** - przyjazd zespołów
- **8.45 - 8.55** - odprawa techniczna z opiekunami, losowanie grup
- **9.00 - 9.30** - oficjalne rozpoczęcie zawodów, rozgrzewka
- **9.30** - przejście drużyn do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych
- **12.30 - 13.00** - uroczyste zakończenie zawodów lekkoatletycznych

Konkurencje lekkoatletyczne	<b>09.00-10.00</b>		<b>10.00- 11.00</b>		<b>11.00-11.30</b>
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 dziewcząt					A, B, C, D, E, F, G, H
Bieg 1000 m chłopców					A, B, C, D, E, F, G, H

A, B, C, D, E, F, G, H – oznaczenia Gminy ( losowanie)

# REGULAMIN CZWÓRBOJU LA

**Cele :** Przygotowanie dzieci do udziału w kulturze fizycznej, popularyzacja lekkoatletyki, jako formy aktywnego spędzania czasu. Współpraca i umocnienie więzi między gminami.

## 1. Uczestnictwo

W zawodach startuje reprezentacja Szkoły Podstawowej składająca się z nie więcej niż 3 dziewcząt i 3 chłopców rocznik 2008 i młodsi. 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 przeprowadzania 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 aż do mety. Zawodnik zostaje wyeliminowany po trzecim falstartcie.

- 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 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 najlepszych zawodników. W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez dwie lub więcej Gmin o lokacie decyduje wynik w czwórboju lekkoatletycznym najlepszego zawodnika.

- O indywidualnych 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 PZLA 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.
- Opiekun powinien posiadać dokumenty zgodne z wymaganiami regulaminu uczestnictwa w zawodach przez Stowarzyszenie Mazovia.
- Organizator zabezpiecza podczas rozgrywania zawodów opiekę lekarską, natomiast nie ubezpiecza uczestników na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni.
- Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania regulaminu obiektów sportowych.

**DYREKTOR**  
Zespołu Szkół Ogólnokształcących  
w Brwinowie  
mgr Zofia Kowalczyk