

## **CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY** **( zawody ogólnopolskie )**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół [www.srs.szs.pl](http://www.srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2021 roku.

### **I. Uczestnictwo:**

- w zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- reprezentacja składa się z 6 zawodniczek/zawodników urodzonych w 2009r. i młodszych.

### **II. Program zawodów:**

- bieg 60 m,
- rzut piłką palantową (do 150 g),
- skok (dla całego zespołu) w dal ze strefy lub wzwyż,
- bieg: dla dziewcząt 600 m,  
dla chłopców 1000 m.

### **III. Sposób przeprowadzenia zawodów:**

- kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna z tym, że bieg długi musi być rozgrywany jako ostatnia konkurencja.

#### **Bieg 60 m:**

- bieg będzie rozgrywany w seriach na czas,
- zawodnicy startują z bloków i powinni biec po przydzielonym im torze od startu do mety,
- zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim fałstarcie zachowując prawo startu w następnych konkurencjach.

#### **Skok w dal:**

- strefa jest częścią rozbiegu, posypana kredą,
- szerokość strefy równa się szerokości rozbiegu, a długość wynosi 100 cm,
- końcem strefy powinna być belka z plasteliną. W skład strefy nie wchodzi plastelina,
- każdy zawodnik ma prawo do 3 prób,
- pomiaru dokonujemy od najbliższego 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.

#### **Skok wzwyż:**

- pierwsza wysokość ustalana jest bezpośrednio przed konkursem, przy czym w zawodach obowiązują następujące wysokości:
  - \* dla dziewcząt – do 140 cm co 5 cm, powyżej co 3 cm,
  - \* dla chłopców – do 160 cm co 5 cm, powyżej co 3 cm,
- przekroczenie płaszczyzny skoku (na zewnątrz stojaków), bez strącenia poprzeczki nie powoduje zaliczenia próby jako nieudanej. W przypadku strącenia poprzeczki przy schodzeniu ze skoczni, po prawidłowo wykonanym skoku, nie należy próby

zaliczać jako nieważnej, lecz poinformować (ostrzec) zawodnika, że w przypadku powtórzenia się takiej sytuacji skok uznany zostanie za "nieważny".

#### **Rzut piłką palantową:**

- rzuty wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu,
- każdy startujący zawodnik ma prawo do wykonania jednego rzutu próbnego, a następnie trzy rzuty w konkursie następujące po sobie,
- 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.

#### **IV. Punktacja:**

- wyniki przelicza się na punkty według tabel czwórbojowych,
- suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika,
- na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5 najlepszych zawodników (z 6 startujących),
- przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decyduje wynik w czwórboju najlepszego zawodnika, a jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.

**1/Rozgrywki gminne i powiatowe mogą być sędziowane przez nauczycieli wychowania fizycznego.**

**2/Każdy uczeń musi posiadać ważną legitymację szkolną.**

**3/Prawo reprezentowania szkoły mają uczniowie, którzy rozpoczęli w niej naukę nie później niż 1 października roku szkolnego 2021/2022 lub za zgodą organizatora.**

**4/Każdy uczeń musi posiadać zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.**

**5/Zgodę należy zamieścić w Systemie Rejestracji Szkół [srs.szs.pl](https://srs.szs.pl)**

**6/Zgoda pozostaje w szkole.**

**7/Każdy uczeń i nauczyciel musi posiadać oświadczenie COVID-19**