

## OGÓLNOPOLSKI WIELOBÓJ ATLETYCZNEGO

Nowy Tomyśl, 03-04.06.2016

### OPIS WYKONYWANIA POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZEŃ

#### 1) Bieg wahadłowy 4 x 10 m

Zawodnik ustawia się przed linią startu w pozycji stojącej. Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, której musi dotknąć (lub stojącego na niej pachotka). Wraca do linii startu (metry), dotyka linię lub postawiony na niej pachotek i ponownie przebiega 10 m do linii, powraca do miejsca startu na metę. Próba jest zaliczona, jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości i dotknął linii lub pachotków. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

#### 2) Trójskok obunóż z miejsca

Zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje trzy skoki (bez zatrzymania) w przód na odległość, próbę powtarza się dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu podparcia z podłożem.

#### 3) Rzut piłką lekarską

Zawodnik staje tyłem do pola rzutu przed linią w lekkim rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głową (poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi), po rzucie nie można przekroczyć linii wyrzutu. Zapis najlepszego wyniku z dwóch rzutów mierzony jest w linii prostej od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do linii wyrzutu. Piłki lekarskie: dziewczęta (do 10 lat - 1 kg; do 12 lat - 2 kg), chłopcy (do 10 lat - 1 kg; 11 lat - 2 kg i 12 lat - 3 kg).

**Przy konkurencjach lekkoatletycznych zawodnicy zostaną podzieleni na grupy wiekowe (zgodnie z regulaminem) i w tych grupach będą wykonywali poszczególne ćwiczenia. Zawodniczki i zawodnicy swoje próby będą wykonywali na sztucznej, syntetycznej nawierzchni w hali sportowej Młodzieżowego Centrum Podnoszenia Ciężarów.**

#### 4) Ocena techniki wykonywania ćwiczeń rwania i podrzutu

Zawodnik oceniany jest od momentu wejścia na scenę (podest) poprzez wykonanie 3 prób danego ćwiczenia i zejścia ze sceny. Każda próba zawodnika oceniana jest w skali dziesięciopunktowej (od 0 do 10) przez 3 sędziów, których oceny sumuje się ze wszystkich trzech prób. Daje to możliwość zdobycia max 90 punktów w tej konkurencji (3 próby x 3 sędziów x 10 pkt. = 90 pkt.). Błędy i drobne uchybienia w wykonywaniu ćwiczenia powodują obniżenie punktacji w każdej wykonywanej próbie.

Rwanie techniczne	Podrzut techniczny		Pkt
	Zarzut na siad	Podrzut z klatki piersiowej	
Pozycja startowa (ustawienie stóp na szerokość bioder, kręgosłup wyprostowany lekko wklęsły w części lędźwiowej, zabranie sztangi na prostych ramionach), sztanga wyrwana dynamicznie na pełny siad, zaakcentowano poderwanie płynne, wstawanie bez utraty równowagi (kroki)	Pozycja startowa (ustawienie stóp na szerokość bioder, kręgosłup wyprostowany lekko wklęsły w części lędźwiowej, zabranie sztangi na prostych ramionach). Sztanga zrzucona dynamicznie na pełny symetryczny siad, zaakcentowane poderwanie, siad o wyprostowanym kręgosłupie, wstawanie płynne bez utraty równowagi. Łokcie wysoko.	Wybicie dynamiczne, zablokowane ramiona przy proporcjonalnie rozstawionych nogach prawidłowo ustawionych w nożycach. Powrót do pozycji wyprostowanej z przedniej nogi bez zachwiań i utraty równowagi w odpowiednim rytmie	10
Wyrwanie jak wyżej tylko bez wyraźnej dynamiki. Brak	Zarzut bez wyraźnej dynamiki ruchu. Brak poderwania.	Wybicie bez wyraźnej kontry, mało dynamicznie.	8

wyraźnego poderwania.			
Wyrwanie nie na pełny siad. Utrata równowagi (kroki)	Brak pełnego chwytu gryfu, nisko łokcie w siadzie. Brak pełnego siadu. Utrata równowagi.	Wybicie na ugięte ramiona, wybicie na wyprostowane nogi. Utrata równowagi.	5
Duże błędy w ciągu sztangi. Brak pełnego siadu. Uginanie ramion w podsiadzie. Utrata równowagi (kroki)	Błędy w ciągu sztangi. Brak pełnego siadu. Utrata równowagi	Wybicie na nożyce, ugięte ramiona do przodu lub za głowę. Utrata równowagi.	3
Podejście nie zaliczone	Podejście nie zaliczone	Podejście nie zaliczone	0

Nieprawidłowe ruchy, które będą obniżały ocenę ćwiczenia przez sędziów:

- uginanie łokci tzn. dociskanie sztangi,
  - „ściąganie” kolan do środka w trakcie przysiadu i wstawania z przysiadu,
  - wykonanie ćwiczenia z ugiętym kręgosłupem,
- dodatkowo brana będzie pod uwagę postawa zawodnika przed, w trakcie i po wykonaniu ćwiczenia: zachowanie, schludny, sportowy ubiór (koszulka wciągnięta w spodenki) itp.

**ZASADY PUNKTACJI I OCENY WYNIKÓW**

A) ćwiczenia ogólnorozwojowe

ćwiczenia oceniane będą w skali 1-100 pkt. wg specjalnie przygotowanej punktacji: bieg wahadłowy 4x10m i trójskok obunóż z miejsca – wg rocznika, rzut piłką lekarską – wg wagi zawodników. Uczestnicy zawodów mają możliwość wykonania 2 prób, do punktacji liczony będzie wynik lepszej próby.

B) ćwiczenia podnoszenia ciężarów

zawodniczki i zawodnicy wykonują jedno z ćwiczeń: rwanie lub podrzut na tzw. technikę. **Jakie ćwiczenie będą wykonywały dziewczęta, a jakie chłopcy zdecyduje losowanie podczas konferencji technicznej.** Każdy uczestnik wieloboju w czasie 2 min. wykuje 3 próby, każda próba oceniana przez 3 sędziów punktowana w skali 0-10. Daje to możliwość uzyskania max. 90 pkt.

C) Do punktacji końcowej, indywidualnej zawodników liczone będą punkty z najlepszych prób w każdym z 3 ćwiczeń ogólnorozwojowych i suma punktów z ćwiczenia specjalistycznego.

D) W klasyfikacji drużynowej liczy się suma 6 najlepszych wyników z każdego zespołu.