



## PROGRAM OGÓLNOPOLSKIEGO WIELOBOJU ATLETYCZNEGO

Raszyn, 24.09.2023

### PROGRAM MINUTOWY

Niedziela, 24.09.2023

10:30 – konferencja techniczna

11:00 – 12:30 – blok ćwiczeń ogólnorozwojowych

13:00 – 16:00 – blok ćwiczeń specjalistycznych

16:15 – dekoracja wszystkich grup wiekowych

Program minutowy może ulec niewielkim zmianom, start kolejnej grupy będzie następował bezpośrednio po zakończeniu występu poprzedniej.

### 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 pachołka). Wraca do linii startu (metry), dotyka linię lub postawiony na niej pachołek 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 pachołków. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

#### **2) Trójskok obunóż z miejsca**

Zawodnik staje przed linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje trójskok w przód na odległość, próbę powtarza dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy trójskok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu zawodnika z podłożem.

#### **3) Rzut piłką lekarską**

Zawodnik staje tyłem do pola rzutu przed linią w lekkim rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę (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 pierwszego śladu pozostawionego przez piłkę do linii wyrzutu. Piłki lekarskie: dziewczęta (do 10 lat - 1 kg; do 12 lat - 2 kg), chłopcy (do 10 lat - 2 kg; 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 Centrum Sportu Raszyn lub na boisku trawiastym (w zależności od warunków atmosferycznych).**

#### **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 zarzucona 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 zachwiał i utraty równowagi w odpowiednim rytmie	10
Wyrwanie jak wyżej tylko bez wyraźnej dynamiki. Brak wyraźnego poderwania.	Zarzut bez wyraźnej dynamiki ruchu. Brak poderwania.	Wybicie bez wyraźnej kontry, mało dynamicznie.	8
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,
- „ściągnięcie” 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. Uczestnicy zawodów mają możliwość wykonania 2 prób, do punktacji liczony będzie wynik lepszej próby.

#### B) ćwiczenia podnoszenia ciężarów

zawodniczki i zawodnicy wykonują rwanie i podrzut na tzw. technikę. Każdy uczestnik wieloboju w czasie 2 min. wykuje 3 próby rwania, każda próba oceniana przez 3 sędziów punktowana w skali 0-10. Daje to możliwość uzyskania max. 90 pkt. Po rwaniu zawodnicy wykonują podrzut na podobnych zasadach.

C) Do punktacji końcowej, indywidualnej zawodników liczone będą punkty z najlepszych prób w każdym z 3 ćwiczeń ogólnorozwojowych i suma punktów z 2 ćwiczeń specjalistycznych.

D) W klasyfikacji drużynowej liczy się suma wyników 4 najlepszych zawodników i zawodniczek z każdego zespołu oraz 8 z województwa.