



## REGULAMIN FINAŁU OGÓLNOPOLSKIEGO WIELOBOJU ATLETYCZNEGO

Raszyn, 24.09.2023

### 1. Organizatorzy

- Polski Związek Podnoszenia Ciężarów
- Centrum Sportu Raszyn

### 2. Cel imprez

- popularyzacja ćwiczeń ogólnorozwojowych, sprawnościowych i technicznych wśród młodzieży,
- propagowanie zdrowego trybu życia i kształtowanie postaw prozdrowotnych,
- popularyzacji idei olimpizmu i zasad fair-play w życiu i sporcie,
- wyłonienie najlepszych dziewcząt i chłopców oraz najlepszych drużyn,

### 3. Organizacja zawodów – założenia ogólne

- w ramach wieloboju lekkoatletycznego odbędą się 5 konkurencji: 3 lekkoatletyczne i 2 ukierunkowana na podnoszenie ciężarów,
- w trakcie zawodów przeprowadzona zostanie kampania edukacyjna związana z walką z dopingiem, przeciwdziałaniem uzależnieniom (narkotyki, alkohol, dopalacze, tytoń).
- w czasie trwania rywalizacji propagowane będą idee olimpijskie i zasady fair-play w sporcie.

### 4. Termin i miejsce zawodów

Zawody odbędą się w Raszynie, na obiektach Centrum Sportu Raszyn przy ul. Sportowa 30 w terminie 24.09.2023 roku.

### 5. Warunki uczestnictwa w zawodach

- Prawo startu w turnieju ma młodzież szkolna w wieku do 12 lat,
- Dziewczęta i chłopcy – rywalizują w 2 grupach wiekowych: do 10 i 12 lat,
- Minimalny wiek uczestnika 7 lat.
- **wszyscy zawodnicy powinni obowiązkowo posiadać legitymację szkolną oraz oświadczenie podpisane przez rodziców bądź opiekunów prawnych.**

### 6. Program zawodów

Turniej składa się z 3 konkurencji ogólnorozwojowych i 2 ćwiczeń ukierunkowanych pod kątem podnoszenia ciężarów.

#### 1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

- bieg na 4 x 10 m,
- trójskok obunóż z miejsca,
- rzut piłką lekarską,

## 2) ćwiczenia specjalistyczne

- rwanie techniczne
- podrzut techniczny

### Program minutowy:

Niedziela, 24.09.2023

10:30 – konferencja techniczna

11:00 – 12:30 – blok ćwiczeń ogólnorozwojowych

13:00 – 16:00 – blok ćwiczeń specjalistycznych

Po zakończeniu rywalizacji dekoracja wszystkich grup wiekowych i najlepszych drużyn

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

### 7. Zasady punktacji i oceny wyników

a) Uczestnicy wieloboju podlegają następującej ocenie:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe oceniane będą w skali 1-100 pkt. wg specjalnie przygotowanej punktacji dla każdej grupy wiekowej,
- ćwiczenia podnoszenia ciężarów oceniane będą na tzw. technikę

b) Uczestnicy zawodów mają możliwość wykonania 2 prób w przypadku konkurencji ogólnorozwojowych i 3 przy ćwiczeniach specjalistycznych,

c) Do punktacji końcowej indywidualnej wieloboju liczone będą punkty z najlepszych prób w każdym z 3 ćwiczeń ogólnorozwojowych i suma punktów z ćwiczeń specjalistycznych,

d) W klasyfikacji drużynowej łącznej liczy się suma 4 najlepszych wyników z każdego zespołu oraz 8 z województwa.

### 8. Nagrody

- za zajęcie miejsc I – III w poszczególnych grupach wiekowych dziewczęta i chłopcy otrzymują puchary,
- wszyscy uczestnicy turnieju otrzymają pamiątkowe dyplomy uczestnictwa oraz upominki,

### 9. Zgłoszenia

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów pokrywa koszty wyżywienia zakwalifikowanych uczestników.

**Zgłoszenia należy przesyłać mailowo na adres [daniel.dolega@pzpc.pl](mailto:daniel.dolega@pzpc.pl) do dnia 08.09.2023 na załączonym druku.**

### 10. Postanowienia końcowe

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu ubezpieczenia zawodników, kradzieży czy zagubienia sprzętu przez zawodników. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji w przypadkach nie określonych w niniejszym regulaminie. Za ewentualne szkody dokonane przez uczestników zawodów, płatność na miejscu przez kierownika, trenera.
- obsadę sędziowską wyznacza Polski Związek Podnoszenia Ciężarów,
- koszty organizacji zawodów pokrywa Polski Związek Podnoszenia Ciężarów,