

Ogólnopolski Wielobój Atletyczny

Sokołów Podlaski, 18.11.2023

Organizatorzy

- Ludowy Miejsko-Powiatowy Klub Podnoszenia Ciężarów w Sokołowie Podlaskim
- Polski Związek Podnoszenia Ciężarów
- Zespół Szkół Nr1 im K.K. Baczyńskiego w Sokołowie Podlaskim

Cel zawodów

- 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.

Organizacja zawodów

- w ramach wieloboju lekkoatletycznego odbędzie się 5 konkurencji: 3 lekkoatletyczne i 2 ukierunkowana na podnoszenie ciężarów,
- w czasie trwania rywalizacji propagowane będą idee olimpijskie i zasady fair-play w sporcie.

Miejsce zawodów

- Hala Sportowa przy Zespole Szkół Nr1 im K.K. Baczyńskiego ul. Marii Skłodowskiej-Curie 24 w Sokołowie Podlaskim

Warunki uczestnictwa w zawodach

- Prawo startu w turnieju ma młodzież szkolna w wieku do 12 lat,
- Dziewczęta i chłopcy – rywalizują w 3 grupach wiekowych: do 12 lat, do 10 lat i poniżej 8 lat
 - Grupa do lat 12 (rocznik 2011 i 2012)
 - Grupa do lat 10 (rocznik 2013, 2014, 2015)
 - Grupa poniżej 8 lat (rocznik 2016 i młodsi)
- wszyscy zawodnicy powinni obowiązkowo posiadać legitymację szkolną oraz oświadczenie podpisane przez rodziców bądź opiekunów prawnych.

Program zawodów

- Piątek 17.11.2023
 - 19.00 - przyjazd i zakwaterowanie zawodników
 - 20.00 - spotkanie trenerów i zaproszonych gości
- Sobota 18.11.2023
 - 10.00 - konferencja techniczna
 - 10.30 - 12.00 - blok ćwiczeń ogólnorozwojowych
 - 12.30 - 16.00 - blok ćwiczeń specjalistycznych

Program może ulec zmianom po konferencji technicznej

Po zakończeniu rywalizacji dekoracja wszystkich grup startujących w zawodach.

Opis konkurencji

- 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 (mety), 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.

- Skok obunóż z miejsca

Zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal 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.

- Rzut piłką lekarską w tył:

Zawodnik staje za linią wykonuje dwa rzuty piłką lekarską oburącz za siebie (nie przekraczając linii rzutu).

- Ocena techniki rwania i podrzutu.

Zawodnik oceniany jest od momentu wejścia na pomost, poprzez wykonanie 3 prób podrzutu i zejścia z pomostu w ciągu dwóch minut. Każda próba zawodnika oceniana jest w skali dziesięciopunktowej (od 0 do 10) przez 3 sędziów których oceny sumuje się ze wszystkich trzech prób. Błędy i drobne uchybienia w wykonywaniu ćwiczenia powodują obniżenie punktacji w każdej wykonywanej próbie. Nieprawidłowe ruchy, które będą obniżały ocenę ćwiczenia przez sędziów to: uginanie łokci tzn. dociskanie sztangi, „ściągnięcie” kolan do środka w trakcie przysiadu i wstawiania 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.

Grupa poniżej 8 roku życia rywalizować będzie w czterech konkurencjach:

- Bieg na 20 m
- Skok w dal z miejsca
- Rzut piłką lekarską
- Przysiad ze sztangą utrzymaną na barkach z tyłu

Zasady punktacji i oceny wyników

- Uczestnicy wieloboju podlegają następującej ocenie:
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe oceniane będą w skali punktowej wg specjalnie przygotowanej punktacji :

Miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Punkty	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40

- W przypadku równych wyników konkurencji zawodnicy otrzymują tą samą liczbę punktów.
- ćwiczenia podnoszenia ciężarów oceniane będą pod względem technik wykonywania boju w skali 1-90 pkt.,
- Uczestnicy zawodów mają możliwość wykonania 2 prób w przypadku konkurencji ogólnorozwojowych i 3 prób przy ćwiczeniach ukierunkowanych na podnoszenie ciężarów,
- Do punktacji końcowej indywidualnej wieloboju liczone będą punkty z najlepszych prób w każdym ćwiczeniu.

Nagrody

- Zawodnicy za zajęcie miejsc I-III w poszczególnych grupach wiekowych otrzymują puchary i nagrody rzeczowe. Każdy zawodnik otrzymuje pamiątkowy medal, koszulkę oraz upominki.
- Przeprowadzona zostanie klasyfikacja drużynowa. Do punktacji drużynowej wliczać się będą po cztery najlepsze wyniki bez podziału na płeć. Po trzy najlepsze drużyny w każdej grupie wiekowej otrzymają puchary i nagrody rzeczowe.
- Najlepsi zawodnicy w swoich grupach wiekowych po części ogólnorozwojowej otrzymają puchary
- Najlepsi zawodnicy w swoich grupach wiekowych po części ćwiczeń specjalistycznych otrzymają puchary

Wyżywienie i zakwaterowanie

- Organizatorzy zapewniają wyżywienie i zakwaterowanie
- Dla ekip decydujących się na nocleg organizatorzy zapewniają kolację w piątek oraz śniadanie i obiad w sobotę
- Dla ekip dojeżdżających w sobotę organizatorzy zapewniają obiad w sobotę.

Zgłoszenie zawodników

Zgłoszenia należy przesać na mailowo na adres : michagregorczyk@gmail.com na załączonym druku w terminie do 06.11.2023

Osoba do kontaktu:

Michał Gregorczyk tel: 601 838 810