

REGULAMIN ZAWODÓW MALI ATLECI

1. Organizator

Organizatorem zawodów jest Polski Związek Podnoszenia Ciężarów (PZPC).

2. Cel imprezy

- Popularyzacja ćwiczeń ogólnorozwojowych, sprawnościowych i technicznych wśród młodzieży.
- Propagowanie zdrowego trybu życia i kształtowanie postaw prozdrowotnych.
- Popularyzacja 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 odbędzie się 5 konkurencji: 3 lekkoatletyczne i 2 ukierunkowane na podnoszenie ciężarów.
- W trakcie zawodów przeprowadzona zostanie kampania edukacyjna związana z walką z dopingiem oraz 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 Bydgoszczy na obiektach Klubu Zawisza Bydgoszcz w terminie 23.11.2024 od godziny 10:00 do godziny 16:00.

5. Warunki uczestnictwa w zawodach

- Prawo startu w turnieju ma młodzież szkolna w wieku do 12 lat.
- Dziewczęta i chłopcy rywalizują w 3 grupach wiekowych: 10, 11 i 12 lat.
- Wszyscy zawodnicy muszą posiadać legitymację szkolną oraz oświadczenie podpisane przez rodziców lub opiekunów prawnych.
- Uczestnicy powinni być ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).



6. Program zawodów

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe:
 - Bieg na 4 x 10 m.
 - Trójskok obunóż z miejsca.
 - Rzut piłką lekarską.
- Ćwiczenia specjalistyczne:
 - Rwanie techniczne.
 - Podrzut techniczny.

7. Program minutowy

- 10:00 – Rejestracja uczestników.
- 10:30 – Konferencja techniczna.
- 11:00 – 12:30 – Blok ćwiczeń ogólnorozwojowych.
- 13:00 – 16:00 – Blok ćwiczeń specjalistycznych.
- 16:30 – Dekoracja wszystkich grup wiekowych i najlepszych drużyn.
- Program minutowy może ulec niewielkim zmianom. Start kolejnej grupy następuje bezpośrednio po zakończeniu występu poprzedniej.

8. Zasady punktacji i oceny wyników

- 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.
- Uczestnicy zawodów mają możliwość wykonania 2 prób w przypadku konkurencji ogólnorozwojowych i 3 przy ćwiczeniach specjalistycznych.
- Do punktacji końcowej indywidualnej wieloboju liczone będą punkty z najlepszych prób w każdym z 3 ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz suma punktów z ćwiczeń specjalistycznych.
- W klasyfikacji drużynowej łącznej liczy się suma 4 najlepszych wyników z każdego zespołu.

9. Nagrody

- Za zajęcie miejsc I – III w poszczególnych grupach wiekowych dziewczęta i chłopcy otrzymują puchary i medale.
- Wszyscy uczestnicy turnieju otrzymają pamiątkowe medale i dyplomy uczestnictwa.

10. Zgłoszenia

- Zgłoszenia należy przysyłać mailowo na adres przemyslaw.kaliski@pzpc.pl do dnia 21.11.2024 na załączonym druku.

Każde zgłoszenie powinno zawierać imię i nazwisko uczestnika, wiek, grupę wiekową oraz kontakt do opiekuna prawnego.



11. Postanowienia końcowe

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu ubezpieczenia zawodników, kradzieży czy zagubienia sprzętu przez zawodników.
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji w przypadkach nieokreślonych 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.