

## REGULAMIN

### OGÓLNOPOLSKIEGO WIELOBOJU ATLETYCZNEGO

Ciechanów, 04-05.09.2015

#### 1. Organizatorzy

- Polski Związek Podnoszenia Ciężarów
- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
- CLKS Mazovia Ciechanów

#### 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 odbędzie 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 Ciechanowie, na obiektach Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Kraszewskiego 8 w terminie 04-05.09.2015 roku.

#### 5. Warunki uczestnictwa w zawodach

- Prawo startu w turnieju ma młodzież szkolna w wieku do 12 lat,
- dziewczęta – w zależności od liczby zgłoszonych - rywalizują w 2 grupach wiekowych: do 10 i 12 lat,
- chłopcy w 3 grupach – rocznikowo: do 10, 11 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,
- skok obunóż z miejsca,
- rzut piłką lekarską,

##### 2) Ćwiczenia specjalistyczne

- rwanie techniczne
- podrzut techniczny

## Program minutowy:

Piątek, 04.09.2015

20:00 – konferencja techniczna

Sobota, 05.09.2015

09:30 – 12:00 – blok ćwiczeń ogólnorozwojowych

13:00 – 18:00 – blok ćwiczeń specjalistycznych

## 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 zarówno w przypadku konkurencji ogólnorozwojowych jak i 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,

## 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 – nocleg + wyżywienie

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów pokrywa koszty zakwaterowania i wyżywienia uczestników.

**Związek zapewnia bezpłatny pobyt dla 100 osób – decyduje kolejność rezerwacji. Zgłoszenia należy przesyłać mailowo na adres [wieloboje@pzpc.pl](mailto:wieloboje@pzpc.pl) do dnia 24.08.2015 na załączonym druku.** Po wyczerpaniu puli 100 miejsc lub zgłoszeniu się po terminie - koszt osobodnia wynosi 90 zł.

Do ilości 6 uczestników (zawodniczek i zawodników) przysługuje 1 bezpłatne miejsce dla opiekuna/trenera.

## 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,