

Komunikat Organizacyjny
Powiatowe Igrzyska Młodzieży
CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

Termin: 2.06.2021r. godz. 9⁰⁰

Miejsce : Stadion LA przy SP Nr 3 w Myślenicach

Organizator: Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Myślenicach

PSZS Myślenice, Szkoła Podstawowa Nr 3 w Myślenicach

I. Uczestnictwo

- w zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- reprezentacja składa się z 6 uczniów/uczennic urodzonych w 2008 i młodszych.

II. Program zawodów

- bieg 60 m,
- rzut piłką palantową (do 150 g),
- skok (dla całego zespołu) w dal ze strefy
- bieg: dla dziewcząt 600 m,
dla chłopców 1000 m,

III. Sposób przeprowadzenia zawodów

- kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna z tym, że bieg długi musi być rozgrywany jako ostatnia konkurencja.

Bieg 60 m

- bieg będzie rozgrywany w seriach na czas.
- zawodnicy startują z bloków i powinni biec po przydzielonym im torze od startu do mety.
- zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim fałstarcie zachowując prawo startu w następnych konkurencjach.

Skok w dal

- strefa jest częścią rozbiegu, posypana kredą.
- szerokość strefy równa się szerokości rozbiegu, a długość wynosi 100 cm.
- końcem strefy powinna być belka z plasteliną. W skład strefy nie wchodzi plastelina.
- każdy zawodnik ma prawo do 3 prób.
- pomiaru dokonujemy od najbliższego śladu zostawionego przez czubek buta w strefie.
- jeżeli zawodnik odbije się przed strefą, pomiaru dokonujemy od początku strefy.
- pozostałe przepisy jak w skoku w dal.

Rzut piłką palantową

- rzuty wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu.
- każdy startujący zawodnik ma prawo do wykonania jednego rzutu próbnego, a następnie trzy rzuty w konkursie następujące po sobie.

- odległość uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością do 0,5 m.
 - liczy się najlepszy rezultat.
 - pomiaru dokonuje się w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.
- Bieg 600 m i 1000 m**

- biegi rozgrywane będą w seriach na czas.

IV. Punktacja

- wyniki przelicza się na punkty według tabel czwórbojowych.

- suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika.

- na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5 najlepszych zawodników (z 6 startujących).

- przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej

lokacie decyduje wynik w czwórboju najlepszego zawodnika, a jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to

kolejno wyniki kolejnych zawodników.

Zgłoszenia do zawodów przez s.r.s do 30.05.2021r.