

# REGULAMIN CZWÓRBOJU LEKKOATLETYCZNEGO

## 1. Uczestnictwo

W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców (rocznik 2003 i młodsi).

Reprezentacja składa się z 6 dziewcząt i 6 chłopców.

## 2. Termin zawodów:

Czwórbój chłopców – 10 maja 2016, godz. 10.00

Czwórbój dziewcząt – 11 maja 2016, godz. 10.00

## 3. Program zawodów:

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

## 4. 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.

### Skok wzwyż

Pierwsza wysokość ustalana jest bezpośrednio przed konkursem, przy czym w zawodach obowiązują następujące wysokości:

- dla dziewcząt - do 140 cm co 5 cm, powyżej co 3 cm

- dla chłopców - do 160 cm co 5 cm, powyżej co 3 cm

Przekroczenie płaszczyzny skoku (na zewnątrz stojaków), bez strącenia poprzeczki nie powoduje zaliczenia próby jako nieudanej. W przypadku strącenia poprzeczki przy schodzeniu ze skoczni, po prawidłowo wykonanym skoku, nie należy próby zaliczać jako

nieważnej, lecz poinformować (ostrzec) zawodnika, że w przypadku powtórzenia się takiej sytuacji skok uznany zostanie za nieważny.

### **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. 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.

### **5. 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). W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez dwie lub więcej szkół przyznaje się miejsca dzielone. Przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decyduje wynik w czwórboju najlepszego zawodnika.