

REGULAMIN CZWÓRBOJU LEKKOATLETYCZNEGO

1. Uczestnictwo

- w zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- reprezentacja składa się z 6 uczniów/uczennic urodzonych w roku 2009 i młodszych

2. Termin zawodów:

Czwórbój dziewcząt – 27.04.2022 godz. 10.30

Czwórbój chłopców – 28.04.2022 godz. 10.30

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 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.

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).
- wynik danego zawodnika jest wliczany do punktacji szkoły pod warunkiem udziału zawodnika w 4 konkurencjach
- 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.