



KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY
Wielobój Atletyczny – “Szukamy Młodych Talentów”
im. Zygmunta Wielogórskiego
Siedlce, 16.05.2024r.

- 1. Organizator**
 - WLKS Nowe Iganie
- 2. Współorganizatorzy:**
 - Samorząd Województwa Mazowieckiego
 - Starostwo Powiatowe Siedlce
 - Wójt Gminy Siedlce
 - Mazowieckie Zrzeszenie LZS
- 3. Warunki uczestnictwa w zawodach**
 - prawo startu w turniejach ma młodzież szkolna z klubów województwa Mazowieckiego oraz inne kluby zaproszone
 - uczestnicy startują w czterech grupach:
 - I. Dziewczęta 2013,2014, 2015
 - II. Dziewczęta 2011, 2012
 - III. Chłopcy 2013, 2014, 2015
 - IV. Chłopcy 2011, 2012
 - uczestnicy zobowiązani są posiadać legitymację szkolną oraz oświadczenie rodziców,
 - klub sportowy ma prawo zgłosić dowolną liczbę zawodniczek i zawodników.
- 4. Termin i miejsce zawodów**

Wojewódzki Wielobój Atletyczny dla dzieci odbędzie się w dniu **16.05.2024r.(czwartek)**, w hali sportowej WLKS Siedlce ul. Kazimierzowska 23.
- 5. Program zawodów**

Zawodniczki i zawodnicy rywalizować będą w 3 konkurencjach ogólnorozwojowych i jednym ćwiczeniu ukierunkowanym w podnoszeniu ciężarów lub gimnastycznie: Bieg wahadłowy 4 x 10 m; rzut piłką lekarską; trójskok obunóż z miejsca; podrzut [lub przewrót w przód i w tył – do wyboru](#)
- 6. Opis wykonywania poszczególnych ćwiczeń**
 - 1) Bieg wahadłowy 4 x 10 m**

Zawodnik ustawia się przed linią startu w pozycji stojącej. Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii której musi dotknąć (lub stojącego na niej pachołka). Wraca do linii startu (metry), dotyka linię lub postawiony na niej pachołek i ponownie przebiega 10 m do linii, powraca do miejsca startu na metę. Próba jest zaliczona, jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości i dotknął linii lub pachołków.
 - 2) Rzut piłką lekarską**

Na sygnał „start” zawodnik wykonuje rzut piłką lekarską w tył za siebie. Notowana jest najdalsza odległość z dwóch wykonanych prób.
 - 3) Trójskok obunóż z miejsca**

Zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje trzy skoki (bez zatrzymania) w przód na odległość, próbę powtarza się dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu podparcia z podłożem.

Konkurencja do wyboru

4) Ocena techniki podrzutu

Zawodnik oceniany jest od momentu wejścia na pomost, poprzez wykonanie 3 prób podrzutu i zejścia z pomostu. Każda próba zawodnika oceniana jest w skali dziesięciopunktowej (od 0 do 10) przez 3 sędziów, których oceny sumuje się ze wszystkich trzech prób. Błędy i drobne uchybienia w wykonywaniu ćwiczenia powodują obniżenie punktacji w każdej wykonywanej próbie.

Nieprawidłowe ruchy, które będą obniżały ocenę ćwiczenia przez sędziów to: uginanie łokci tzw. Dociskanie sztangi, „ściągnięcie” kolan do środka w trakcie przysiadu i wstawiania z przysiadu, dotknięcie łokciami kolan, przedmach, wykonanie ćwiczenia z ugiętym kręgosłupem. Dodatkowo brana będzie pod uwagę postawa zawodnika przed, w trakcie i po wykonaniu ćwiczenia: zachowanie, schludny, sportowy ubiór (koszulka wciągnięta w spodenki) itp.

5) Ocena techniki przewrotów

Zawodnik oceniany jest od momentu wejścia na materac, wykonuje próbę przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz próbę przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Każda próba zawodnika oceniana jest w skali dziesięciopunktowej (od 0 do 10) przez 3 sędziów, których oceny sumuje się ze wszystkich dwóch prób. Błędy i drobne uchybienia w wykonywaniu ćwiczenia powodują obniżenie punktacji w każdej wykonywanej próbie.

Nieprawidłowe ruchy, które będą obniżały ocenę ćwiczenia przez sędziów to:

- podpieranie się rękoma podczas końcowej fazy przewrotów,
- brak rytmiczności podczas fazy obrotu,
- rozłączenie nóg podczas przewrotów,
- słabe odepchnięcie się od podłoża,
- krzywe wykonane przewroty.

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 każdego rocznika,
- ćwiczenia gimnastyczne według oceny sędziów

b) Uczestnicy zawodów mają możliwość wykonania 2 prób w przypadku konkurencji ogólnorozwojowych i 2 prób przy ćwiczeniach ukierunkowanych gimnastycznie,

c) Do punktacji końcowej indywidualnej wieloboju liczone będą punkty z najlepszych prób w każdym ćwiczeniu,

d) Do punktacji drużynowej liczona będzie suma punktów uzyskanych przez wszystkie zawodniczki i zawodników danego klubu.

8. Nagrody

- wszyscy uczestnicy turnieju otrzymają pamiątkowe medale i dyplomy,
- najlepsze zawodniczki i zawodnicy turnieju otrzymają puchary – w każdej grupie oddzielnie.

9. Zgłoszenia

Ze względu na konieczność przygotowania medali i dyplomów dla wszystkich uczestników oraz w celu sprawnego przeprowadzenia zawodów prosimy o **nadsyłanie imiennych zgłoszeń do dnia 13.05.2024r.** na adres mailowy: włksi@wp.pl

10. Postanowienia końcowe

- obsadę sędziowską wyznacza klub WLKS Nowe Iganie,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu ubezpieczenia zawodników, kradzieży,
- prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy do Organizatora

- istnieje możliwość zamówienia obiadów w cenie 25 zł, tel. 25 633 95 08 lub email: włksi@wp.pl
do dnia **13.05.2024r.**

Program zawodów:

16.05.2024r. (czwartek)

9:00 – 10:30 - waga i badania lekarskie

11:00 - Otwarcie Turnieju

11:15 - zawody wielobojowe

13:30 – wręczenie medali i pucharów

25^{lat} Mazowsze

