

64-300 Nowy Tomyśl; os. Północ 37; REGON: 632232304; NIP: 788-17-64-711

Konto bankowe: BS Nowy Tomyśl 80 9058 0000 0000 0006 1854 0002

Nowy Tomyśl, 1 kwietnia 2019 r.

Komunikat organizacyjny

Klubowe Wieloboje Atletyczne

1. Cel zawodów:

- popularyzacja ćwiczeń ogólnorozwojowych, sprawnościowych i technicznych wśród młodzieży szkolnej,
- promocja podnoszenia ciężarów na terenie Wielkopolski,
- ocena pracy w podsekcjach.

2. Organizator zawodów:

LKS Budowlani - Całus Nowy Tomyśl.

3. Termin i miejsce zawodów:

14 kwietnia (niedziela) 2019 roku, w Młodzieżowym Centrum Podnoszenia Ciężarów os. Północ 37.

Odprawa techniczna o godzinie 10.30

Rozpoczęcie konkurencji 11.30

Zakończenie zawodów 15.00

4. Warunki uczestnictwa w zawodach:

- prawo startu ma młodzież szkolna w wieku 7 - 12 lat,
- uczestnicy startują w dwóch grupach wiekowych (7 - 10 i 11 - 12 lat) wśród dziewcząt i chłopców,
- uczestnicy zobowiązani są posiadać podczas zawodów legitymacje szkolne oraz oświadczenia.

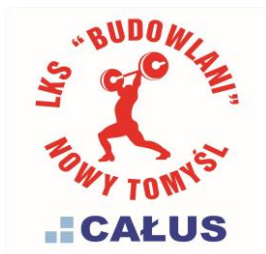
5. Program zawodów:

Program zawodów obejmuje udział uczestników w czterech konkurencjach:

- 1) Bieg wahadłowy 4 x 10 m,
- 2) Trójskok obunóż z miejsca,
- 3) Rzut piłką lekarską,
- 4) Ćwiczenie techniczne – rwanie i podrzut.

1) Bieg wahadłowy 4 x 10 m

Zawodnik ustawia się przed linią startu w pozycji stojącej, obok chorągiewki (klocka). Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, na której ustawiona jest chorągiewka (klocek). Po obiegnięciu chorągiewki biegnie do linii startu (mety), obiega



chorągiewkę i ponownie przebiega 10 m do chorągiewki i powraca do miejsca startu na metę. Próba jest zaliczona jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości pomiędzy oznaczeniami. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

2) 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 trzykrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu ciała z materacem.

3) Rzut piłką lekarską

Zawodnik staje tyłem do pola rzutu przed linią w lekkim rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę (poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi), **po rzucie nie można przekroczyć linii wyrzutu**. Zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzony jest w linii prostej od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do linii wyrzutu. Piłki lekarskie: dziewczęta (9-10 lat - 1 kg; 11 lat i starsze – 2 kg), chłopcy (9-10 lat - 2 kg; 11 lat i starsi – 3 kg).

4) Ocena techniki wykonywania ćwiczeń rwania i podrzutu

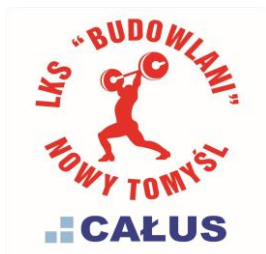
Ocenę techniki wykonujemy na kijku drewnianym lub sztandze młodzieżowej. Zawodnik oceniany jest od momentu wejścia na scenę (podestu) poprzez wykonanie trzech prób danego ćwiczenia i zejścia ze sceny. Każda próba zawodnika oceniana jest w skali dziesięciopunktowej (od 0 do 10) przez trzech sędziów, których oceny sumuje się ze wszystkich trzech prób. Daje to możliwość zdobycia max 90 punktów w tej konkurencji (3 próby x 3 sędziów x 10 pkt. = 90 pkt.). Błędy i drobne uchybienia w wykonywaniu ćwiczenia powodują obniżenie punktacji w każdej wykonywanej próbie. Czas na wykonanie trzech prób to dwie minuty.

Nieprawidłowe ruchy, które będą obniżały ocenę ćwiczenia przez sędziów:

- opuszczanie głowy w trakcie wykonywania ćwiczenia (ściągnięcie brody w dół),
- uginanie łokci tzn. dociskanie sztangi,
- „ściągnięcie” kolan do środka w trakcie przysiadu,
- wykonanie ćwiczenia z ugiętym kręgosłupem,
- dotknięcie podłoża inną częścią niż stopy,
- nieutrzymanie równowagi w trakcie przysiadu: przejście na palce, wykonanie dodatkowych kroków do przodu lub do tyłu).

6. Nagrody:

- Wszyscy uczestnicy wieloboju otrzymują dyplomy,
- Zwycięzcy poszczególnych grup otrzymują puchary.



64-300 Nowy Tomyśl; os. Północ 37; REGON: 632232304; NIP: 788-17-64-711

Konto bankowe: BS Nowy Tomyśl 80 9058 0000 0000 0006 1854 0002

