



Kostrzyńsko-Słubicka
Specjalna Strefa Ekonomiczna

REGULAMIN CZWÓRBOJU LEKKOATLETYCZNEGO Szkół Podstawowych Słubice, dnia 15.05.2018r.

- 1. Termin i miejsce:** 15 maja 2018 r. godz. 10,00 (wtorek)
 - stadion olimpijski SOSiR Słubice, ul. Sportowa 1.
- 2. Organizator zawodów:**
 - Burmistrz Słubic,
 - Słubicki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Słubicach,
 - LKS „Lubusz” Słubice,
 - Zespół Administracyjny Oświaty w Słubicach,
 - SZS "Ziemia Lubuska" w Zielonej Górze
- 3. Zakres współzawodnictwa (program zawodów):**
 - dziewczęta rocznik 2005 i młodsze:**
60m, 600 m, skok w dal (ze strefy) lub skok wzwyż, p. palantowa (do150g)
 - chłopcy rocznik 2005 i młodszy:**
60m, 1000m, skok w dal (ze strefy), lub skok wzwyż, p. palantowa (do 150g).
- 4. Termin i miejsce zgłoszenia:**
 - Zgłoszenia poszczególnych szkół należy dokonać do dnia: 14.05.2018godz. 13,00 (poniedziałek) na adres: organizatora tj. SOSiR w Słubicach, e-mail: sekretariat@sosirslubice.pl
- 5. System i sposób przeprowadzenia zawodów:**
 - zawody zostaną rozegrane zgodnie z przepisami SZS oraz niniejszym regulaminem,
 - w zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców,
 - reprezentacja składa się z 6 uczniów / uczennic urodzonych w 2005 i młodszych,
 - uwaga: szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół: srs.szs.pl,**
 - zawodnik, który celowo nie przystąpi do jednej z konkurencji zostaje zdyskwalifikowany.
 - 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.

➤ **Bieg 60 m**

- biegi będą rozgrywane 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 pierwszym fałstarcie indywidualnym w biegu zachowując prawo startu w następnych konkurencjach.

➤ **Bieg 600 m / 1000 m**

- biegi rozgrywane będą w seriach na czas.

➤ **Skok w dal**

- strefa jest częścią rozbiegu, zaznaczona kredą,
- długość strefy wynosi 100 cm,
- końcem strefy powinna być belka z plasteliną,
- 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.

➤ **Skok wzwyż**

- pierwsza wysokość ustalona 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 uznany zostanie za „nieważny”.

➤ **Rzut piłeczką palantową**

- rzuty wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką z miejsca lub rozbiegu,
- każdy startujący zawodnik ma prawo do wykonania jednego próbnego oraz trzech rzutów 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.

6. Nagrody i tytuły:

- zwycięzcy czwórboju otrzymają pamiątkowe dyplomy.

7. Koszty udziału w zawodach:

- koszty organizacyjne pokrywa organizator,
- koszty osobowe pokrywają zgłaszające szkoły

8. Ubezpieczenie uczestników:

- za ubezpieczenie uczestników odpowiedzialne są zainteresowane szkoły

9. Sprawy różne:

- biuro zawodów czynne w dniu 15.05.2018r w godz. 8,00-9,30

10. Sprawozdawczość:

- oficjalny komunikat zawodów zostanie umieszczony na stronach SOSiR Słubice www.sosir.slubice.pl w terminie 7 dni po zawodach.

ORGANIZATOR