

CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY



I. UCZESTNICTWO

1. W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców,
2. Reprezentacja składa się z 6 uczniów/uczennic urodzonych w roku 2013 i młodszych.

II. PROGRAM ZAWODÓW

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

III. 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-ch 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 sposobem górnym 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.

IV. 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, a jeżeli to nie wyłoni I–III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.