

## **CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY**

### **1. Uczestnictwo:**

w zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 6 dziewcząt i 6 chłopców.

### **2. Program zawodów:**

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

### **3. 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 zaliczyć 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.

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.

### **4. 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. Medale otrzymają dodatkowo uczestnicy finału za miejsca I – III indywidualnie za czwórbój oraz za każdą konkurencję.

**5. Mistrz województwa awansuje do Finału Krajowego w Czwórboju LA.**

**6. Uwaga – od września 2011r. obowiązuje nowa punktacja Czwórboju !!!**

**7. O dodatkowych medalach dla czwórboistów w przypadku:**

- jednakowej ilości punktów w czwórboju – decyduje wynik (punkty) z biegu na 60m., a następnie w skoku.

- jednakowej ilości punktów w konkurencji – decyduje wynik punktowy z całego czwórboju, a następnie najlepszy wynik punktowy z pozostałych konkurencji.