

LEKKA ATLETYKA – DZIECI STARSZE

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się poprzez system rejestracji szkół srs.szs.pl.

I. Uczestnictwo:

Uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2009 i młodsi, którzy na zawodach powiatowych zajęli miejsca I-IV w danej konkurencji.

Uczestnik biegu musi posiadać wypełnioną kartę (nazwisko i imię, nazwa i numer szkoły, dystans biegu), którą oddaje ma mecie sędziemu.

II. Konkurencje:

Dziewczęta: 60 m, 300 m, 600 m, 4x100 m, wzwyż, w dal (strefa), kula, piłka palantowa

Chłopcy: 60 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 4x100 m, wzwyż, w dal (strefa), kula, piłka palantowa

III. Zgłoszenia:

Na kartkach startowych /pobierz z naszej strony www.szs-lubuskie.pl/

IV. Sposób przeprowadzenia zawodów:

- Zawodnik ma prawo startu w 2 konkurencjach (w tym sztafeta).
- Start zawodnika w biegu na 600m. i 1000m. wyłącza jego udział w innej konkurencji.
- W biegu na 60m. – eliminacje i finał; w pozostałych konkurencjach biegowych – serie na czas (sec).
- Skok w dal ze strefy.
- Drugi falstart indywidualny eliminuje zawodnika z konkurencji.
- W konkurencjach technicznych (w dal, kula, p. palantowa) każdy zawodnik ma prawo do wykonania 3 prób.

TRÓJBÓJ LEKKOATLETYCZNY

(ZAWODY ZOSTANĄ PRZEPROWADZONE PO UZYSKANIU DODATKOWEGO
DOFINANSOWANIA Z MS i T)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się poprzez system rejestracji szkół srs.szs.pl.

I. Uczestnictwo:

W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych, oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 5 dziewcząt lub 5 chłopców.

Zawody przeznaczone dla rocznika 2011 i młodsi.

II. Program zawodów:

- bieg na 60 m,
- skok w dal (ze strefy),
- rzut piłeczką palantową (80 g).

III. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna.

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.

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 następujące po sobie.
- 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.

IV. Punktacja:

- wyniki przelicza się na punkty według tabel trójbojowych.
- suma osiągniętych punktów za trzy konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika.
- na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 4 najlepszych zawodników (z 5 startujących).
- przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decyduje wynik w trójboju najlepszego zawodnika, a jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.