

POZNAŃSKIE IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

ROK SZKOLNY 2022/2023

**REGULAMIN
CZWÓRBOJU LEKKOATLETYCZNEGO**

I. Uczestnictwo

1. W zawodach organizowanych przez POSIR Młodzieżowy Ośrodek Sportowy startują uczennice i uczniowie szkół podstawowych z terenu Miasta Poznania urodzeni w roku 2010 i młodsi, oddzielnie dziewczęta, oddzielnie chłopcy, posiadający ważną legitymację szkolną.
2. Przed rozpoczęciem zawodów opiekunowie zespołów zobowiązani są przedłożyć organizatorowi imienną listę zawodników podpisaną przez dyrektora szkoły oraz zgody uczestnictwa podpisane przez rodziców/opiekunów prawnych zawodnika zgodnie ze wzorem, stanowiącym załącznik do regulaminu imprezy.
3. Szkoła może wystawić jedną pięcioosobową reprezentację dziewcząt i jedną pięcioosobową reprezentację chłopców-
4. W zawodach mogą wystartować tylko zgłoszone przez szkoły reprezentacje.
5. W finale wojewódzkim startują najlepsza szkoła oraz najlepsi zawodnicy i zawodniczki z poszczególnych konkurencji czwórboju lekkoatletycznego.

II. Zgłoszenia

1. Opiekunowie zespołów zobowiązani są przedłożyć organizatorowi:
 - imienną listę zawodników podpisaną przez dyrektora szkoły (Zał. Nr 1),
 - zgody podpisane przez rodziców/opiekunów prawnych zawodnika (Zał. Nr 2), co będzie podstawą do potwierdzenia uczestnictwa w zawodach zgodnie z obowiązującym regulaminem uczestnik, który nie będzie posiadał zgody rodziców nie zostanie dopuszczony do udziału w zawodach).

Zeskanowaną listę startową, w/w zgody należy wysłać na adres email:

zapisy.mos@posir.poznan.pl lub przynieść do siedziby Organizatora na ul. Gdańska 1 **do dnia 5.05.2023**

Komplet dokumentów zgłoszeniowych w oryginale należy dostarczyć Organizatorowi przed rozpoczęciem zawodów.

2. Na liście startowej należy zaznaczyć, który skok (w dal lub wzwyż) będzie wykonywać reprezentacja. Przy braku wyboru organizator przydzieli skok w dal.

3. Zgłoszenie uczestnictwa w zawodach jest jednoznaczne z zawarciem umowy z POSiR na nieodpłatny udział w zawodach.

III. Termin czwórboju lekkoatletycznego

10.05.2023 – godz. 09:00 – 15:00

(czas trwania imprezy, z różnych względów programowych czy technicznych może ulec zmianie)

IV. Miejsce zawodów

Stadion Golęcín ul. Warmińska 1, 60-622 Poznań

V. Program zawodów

- a) bieg 60 m dziewcząt i chłopców,
- b) skok w dal ze strefy lub skok wzwyż (cały zespół),
- c) rzut piłką palantową (do 150 g),
- d) bieg 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców.

VI. Sposób przeprowadzenia zawodów

- a) bieg 60 m dziewcząt i chłopców :
 - bieg będzie rozgrywany w seriach na czas,
 - zawodnicy startują z bloków i muszą biec po przydzielonym im torze od startu do mety,
 - zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim fałstarcie zachowując prawo startu w następnych konkurencjach,
- b) skok w dal:
 - 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
- c) 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 140 cm co 3 cm,
 - dla chłopców – do 160 cm co 5 cm, powyżej 140 cm co 3 cm,
- d) rzut piłką palantową :
 - rzuty wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu,
 - zawodnik ma prawo do wykonania trzech rzutów 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,
- e) bieg 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców
 - biegi rozgrywane będą w seriach na czas.

VII. Punktacja

- a) wyniki przelicza się na punkty według tabel czwórbojowych. Suma punktów za cztery konkurencje daje ostateczny wynik każdego zawodnika,
- b) na wynik reprezentacji składają się rezultaty 4 najlepszych zawodników reprezentacji (z 5 startujących),
- c) przy jednakowej ilości punktów o wyższej lokacie decyduje wynik najlepszego zawodnika,
- d) do współzawodnictwa szkół zaliczona będzie oddzielnie punktacja dziewcząt i chłopców.

VIII. Nagrody

1. Najlepsze szkoły i najlepsi zawodnicy otrzymają puchary oraz medale

i