

OGÓLNOPOLSKI WIELOBÓJ ATLETYCZNEGO

Kleszczów, 11-13.11.2016

OPIS WYKONYWANIA POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZEŃ

1) Bieg wahadłowy 4 x 10 m

Zawodnik ustawia się przed linią startu w pozycji stojącej. Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, której musi dotknąć (lub stojącego na niej pachotka). Wraca do linii startu (metry), dotyka linię lub postawiony na niej pachotek i ponownie przebiega 10 m do linii, powraca do miejsca startu na metę. Próba jest zaliczona, jeśli ćwiczący pokonał pełne odległości i dotknął linii lub pachotków. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

2) Trójskok obunóz z miejsca

Zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóz wykonuje trzy skoki (bez zatrzymania) w przód na odległość, próbę powtarza się dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu podparcia z podłożem.

3) Rzut piłką lekarską

Zawodnik staje tyłem do pola rzutu przed linią w lekkim rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głową (poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi), po rzucie nie można przekroczyć linii wyrzutu. Zapis najlepszego wyniku z dwóch rzutów mierzony jest w linii prostej od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do linii wyrzutu. Piłki lekarskie: dziewczęta (do 10 lat - 1 kg; do 12 lat - 2 kg), chłopcy (do 10 lat - 1 kg; 11 lat – 2 kg i 12 lat - 3 kg).

Przy konkurencjach lekkoatletycznych zawodnicy zostaną podzieleni na grupy wiekowe (zgodnie z regulaminem) i w tych grupach będą wykonywali poszczególne ćwiczenia.

4) Ocena techniki wykonywania ćwiczeń rwania i podrzutu

Zawodnik oceniany jest od momentu wejścia na scenę (podest) poprzez wykonanie 3 prób danego ćwiczenia i zejścia ze sceny. Każda próba zawodnika oceniana jest w skali dziesięciopunktowej (od 0 do 10) przez 3 sędziów, których oceny sumuje się ze wszystkich trzech prób. Daje to możliwość zdobycia max 90 punktów w tej konkurencji (3 próby x 3 sędziów x 10 pkt. = 90 pkt.). Błędy i drobne uchybienia w wykonywaniu ćwiczenia powodują obniżenie punktacji w każdej wykonywanej próbie.

| Rwanie techniczne | Podrzut techniczny | | Pkt |
|--|---|--|-----|
| | Zarzut na siad | Podrzut z klatki piersiowej | |
| Pozycja startowa (ustawienie stóp na szerokość bioder, kręgosłup wyprostowany lekko wklęsły w części lędźwiowej, zabranie sztangi na prostych ramionach), sztanga wyrwana dynamicznie na pełny siad, zaakcentowano poderwanie płynne, wstawanie bez utraty równowagi (kroki) | Pozycja startowa (ustawienie stóp na szerokość bioder, kręgosłup wyprostowany lekko wklęsły w części lędźwiowej, zabranie sztangi na prostych ramionach). Sztanga zrzucona dynamicznie na pełny symetryczny siad, zaakcentowane poderwanie, siad o wyprostowanym kręgosłupie, wstawanie płynne bez utraty równowagi. Łokcie wysoko. | Wybicie dynamiczne, zablokowane ramiona przy proporcjonalnie rozstawionych nogach prawidłowo ustawionych w nożycach. Powrót do pozycji wyprostowanej z przedniej nogi bez zachwiań i utraty równowagi w odpowiednim rytmie | 10 |
| Wyrwanie jak wyżej tylko bez wyraźnej dynamiki. Brak wyraźnego poderwania. | Zarzut bez wyraźnej dynamiki ruchu. Brak poderwania. | Wybicie bez wyraźnej kontry, mało dynamicznie. | 8 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Wyrwanie nie na pełny siad. Utrata równowagi (kroki) | Brak pełnego chwytu gryfu, nisko łokcie w siadzie. Brak pełnego siadu. Utrata równowagi. | Wybicie na ugięte ramiona, wybicie na wyprostowane nogi. Utrata równowagi. | 5 |
| Duże błędy w ciągu sztangi. Brak pełnego siadu. Uginanie ramion w podsiadzie. Utrata równowagi (kroki) | Błędy w ciągu sztangi. Brak pełnego siadu. Utrata równowagi | Wybicie na nożyce, ugięte ramiona do przodu lub za głowę. Utrata równowagi. | 3 |
| Podejście nie zaliczone | Podejście nie zaliczone | Podejście nie zaliczone | 0 |

Nieprawidłowe ruchy, które będą obniżały ocenę ćwiczenia przez sędziów:

- uginanie łokci tzn. dociskanie sztangi,
 - „ściągnięcie” kolan do środka w trakcie przysiadu i wstawania z przysiadu,
 - wykonanie ćwiczenia z ugiętym kręgosłupem,
- dodatkowo brana będzie pod uwagę postawa zawodnika przed, w trakcie i po wykonaniu ćwiczenia: zachowanie, schludny, sportowy ubiór (koszulka wciągnięta w spodenki) itp.

ZASADY PUNKTACJI I OCENY WYNIKÓW

A) ćwiczenia ogólnorozwojowe

ćwiczenia oceniane będą w skali 1-100 pkt. wg specjalnie przygotowanej punktacji: bieg wahadłowy 4x10m i trójskok obunóż z miejsca – wg rocznika, rzut piłką lekarską – wg wagi zawodników. Uczestnicy zawodów mają możliwość wykonania 2 prób, do punktacji liczony będzie wynik lepszej próby.

B) ćwiczenia podnoszenia ciężarów

zawodniczki i zawodnicy wykonują jedno z ćwiczeń: rwanie lub podrzut na tzw. technikę. **Jakie ćwiczenie będą wykonywały dziewczęta, a jakie chłopcy zadecyduje losowanie podczas konferencji technicznej.** Każdy uczestnik wieloboju w czasie 2 min. wykuje 3 próby, każda próba oceniana przez 3 sędziów punktowana w skali 0-10. Daje to możliwość uzyskania max. 90 pkt.

C) Do punktacji końcowej, indywidualnej zawodników liczone będą punkty z najlepszych prób w każdym z 3 ćwiczeń ogólnorozwojowych i suma punktów z ćwiczenia specjalistycznego. Przy równej liczbie punktów decyduje najwyższe miejsce we wszystkich konkurencjach.

D) W klasyfikacji drużynowej liczy się suma 5 najlepszych wyników z każdego zespołu. Przy równej liczbie punktów decydują wyższe miejsca zawodników w swoich grupach wiekowych w klasyfikacji końcowej.