# C:\Users\Sekretariat\Desktop\LOGO_70-LAT_SZS_poziom(1).jpg C:\Users\Sekretariat\Desktop\wom.jpg C:\Users\Sekretariat\Desktop\Warszawa-znak-400x265.png

 **KOMUNIKAT MISTRZOSTW WARSZAWY- LVI WOM**

**W CZWÓRBOJU LEKKOATLETYCZNYM SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

**Kat. „DZIECI”- 2010 i młodsi**

**ORGANIZATOR: Szkolny Związek Sportowy WWM**

 **Sędzia Główny - Jarosław Żórawski mail:** **jzor@wp.pl**

**MIEJSCE ZAWODÓW: Stadion „Podskarbińska”, Chrzanowskiego 23 Warszawa (Praga Południe)**

 **(dojazd tramwajem nr 6, 9, 24, 26 oraz autobusem nr 102, 123,125, 173, 188, 202, 523)**

**TERMIN ZAWODÓW: 29 maja 2023 dziewczęta i chłopcy /poniedziałek/ od godz. 10.00**

 **(zgłoszenia na miejscu w biurze zawodów do godz. 09:30)**

**Przypominamy, że Zarząd SZSWWM na posiedzeniu w dniu 18.09.2015 podjął uchwałę o zakazie występowania w strojach z emblematami klubów sportowych na wszystkich szczeblach rozgrywek Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej oraz Warszawskiej Olimpiady Młodzieży w edycji szkolnej. Dopuszczalne są jedynie nazwa i logo szkoły. Zespoły nie stosujące się do powyższej uchwały nie będą dopuszczane do rozgrywek. Zarządzenie weszło w życie w dniu 01.01.2016**

**Przed zawodami opiekun każdego zespołu musi dostarczyć bezpośredniemu organizatorowi zawodów pisemne zgłoszenie szkoły do zawodów podpisane przez Dyrektora szkoły. Szkoły bez zgłoszenia w SRS nie będą klasyfikowane.**

**REGULAMIN ZAWODÓW:**

1. W zawodach startuje reprezentacja szkoły złożona z 6 osób, rocznik 2010 i młodsi
2. Zawody rozegrane zostaną w następujących konkurencjach: 60m, rzut piłką palantową, 600m dziewcząt, 1000m chłopców, skok (dla całego zespołu) w dal lub skok wzwyż.
3. Kolejność rozgrywania konkurencji zostanie podana w dniu zawodów.
4. Wyniki indywidualne zawodników przelicza się wg tabel czwórbojowych.
5. Suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika.
6. Na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5-ciu najlepszych zawodników (z 6 startujących).
7. W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca I-III miejsce, o wyższej lokacie decyduje wynik w 4-boju najlepszego zawodnika.

**KONKURENCJE:**

60m – biegi będą rozgrywane w seriach na czas. Zawodnicy startują z bloków i winni biec po przydzielonym im torze od startu do mety. Zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim falstarcie zachowując prawo startu w następnych konkurencjach.

Skok w dal – każdy zawodnik ma prawo do trzech prób. Skoki mierzone są od miejsca odbicia wykonanego ze strefy. W przypadku, gdy zawodnik odbije się przed strefą, pomiar takiego skoku następuje z początku strefy. Strefa jest częścią rozbiegu, zaznaczona kredą, szerokość strefy równa się szerokości rozbiegu, a długość wynosi 100cm. Końcem strefy powinna być belka z plasteliną. Pozostałe przepisy jak w skoku w dal.

Skok wzwyż – pierwsza wysokość ustalana jest bezpośrednio przed konkursem, przy czym w zawodach obowiązują następujące wysokości: ***dziewczęta*** *do 140cm, co 5cm, powyżej co 3 cm*, ***chłopcy*** *do 160 cm*, co *5 cm, powyżej co 3 cm*. Przekroczenie płaszczyzny skoku (na zewnątrz stojaków), bez strącenia porzeczki nie powoduje zaliczenia próby, jako nieudanej. W przypadku strącenia poprzeczki, po prawidłowo wykonanym skoku, nie należy próby zaliczyć, jako nieważnej, lecz poinformować zawodnika, że w przypadku powtórzenia się takiej sytuacji skok uznany zostanie, jako nieważny.

Rzut piłeczką palantową – rzut wykonuje się w dowolny sposób jedną ręką, z miejsca lub rozbiegu. Każdy zawodnik ma prawo wykonać jeden rzut próbny, a następnie trzy rzuty w konkursie. Odległość uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością do pół metra. Liczy się najlepszy rezultat.

600m, 1000m – biegi zostaną rozegrane seriach na czas. Start do biegu odbywa się z pozycji wysokiej. Dziewczęta muszą pokonać dwa i pół okrążenia, chłopcy cztery okrążenia.

**Wypełnione karty zgłoszeniowe szkół, podpisane przez dyrektora szkoły, nauczyciela i pielęgniarkę należy przynieść w dniu zawodów na 30min przez rozpoczęciem zawodów.**

**W przypadku niepodpisanej karty przez w/w osoby, szkoła nie zostanie dopuszczona do udziału w zawodach.**

**Pytania i uwagi proszę kierować do p. Jarosława Żórawskiego mail: jzor@wp.pl**

 Mistrzostwa Warszawy w czwórboju lekkoatletycznym

w ramach **LVI** Warszawskiej Olimpiady Młodzieży

|  |
| --- |
| **REPREZENTACJA**  Szkoły Podstawowej Nr ………... **ul**. …………………………………… DZIELNICA ………………… |
|  | **Nazwisko i imię** | **ur** | **konkurencje / wynik** | suma |
| **60 m** | **pkt.** | **p. pal** | **pkt.** | **skok****…….** | **pkt.** | **600/1000** | **pkt.** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| NAUCZYCIEL ………………………………………………………………….. | **RAZEM** |  |

………………………………………………. …………………..……

 *podpis nauczyciela DYREKTOR SZKOŁY*