

Program i Regulamin Wieloboju Lekkoatletycznego dla klas III Szkół Podstawowych

Termin: 16.03.2019 r.

Miejsce: hala sportowa - Szkoła Podstawowa nr 2 im. Papieża Jana Pawła II w Ostrowi Mazowieckiej.

Cele: popularyzacja dyscyplin sportowych - lekkoatletyki wśród dzieci, integracja dzieci z terenu miasta Ostrow Mazowiecka, wpajanie zasad fair play.

Nagrody: Medale, dyplomy.

Zgłoszenia: zgłoszenia w dniu zawodów.

Program zawodów:

09.00 - 09.30 - zgłoszenia do zawodów

09.30 - 09.40 - oficjalne otwarcie zawodów

09.40 - 09.50 - pokaz taneczno-artystyczny

09.50 - 10.00 - pokaz konkurencji rzutowych w lekkoatletyce

10.00 - 12.00 - zawody

12.30 - ogłoszenie wyników i wręczenie nagród

Koordynatorzy wieloboju lekkoatletycznego:

nauczyciele wychowania fizycznego – Adam Napiórkowski, Adam Krupa

REGULAMIN WIELOBOJU LEKKOATLETYCZNEGO

Uczestnictwo

Prawo udziału ma każdy trzecioklasista, który zgłosi się do zawodów w dniu zawodów. Prowadzona będzie oddzielna klasyfikacja dziewcząt i chłopców.

Program i sposób przeprowadzenia zawodów:

- Skok w dal z miejsca
- Rzut piłką lekarską w tył przez głowę (1 kg)
- Bieg wahadłowy 4 x 10 m na czas
- Skłony w przód z leżenia tyłem - siła mięśni brzucha

Punktacja

Wyniki przelicza się na punkty, suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika.

Postanowienia końcowe:

Do zmian niniejszego regulaminu uprawniony jest jedynie organizator.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni.

Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania regulaminu obiektów sportowych.