



REGULAMIN KRAKOWSKIEGO WIELOBOJU SIŁOWEGO

KWS_2

1. Do zawodów mogą zgłosić się reprezentacje wszystkich szkoły gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu Krakowa, które zgłoszą swój udział zgodnie z regulaminem ogólnym do dnia 31.03.2014 r. do godziny 12.00 drogą mailową.
2. W zawodach mogą wziąć udział tylko uczniowie bez wyraźnych przeciwwskazań zdrowotnych.
3. Zawody zorganizowane będą dla uczniów z trzecich klas szkół gimnazjalnych rocznik 1998 i starszych oraz uczniów szkół ponadgimnazjalnych dziennych bez ograniczenia wiekowego (LO, Technikum, Zasadnicza Szkoła Zawodowa).
4. Termin zawodów został wyznaczony na dzień:
08.04.2014 – KWS dla szkół gimnazjalnych,
09.04.2014 – KWS dla szkół ponadgimnazjalnych.
Informacje o zawodach będą podane na stronie internetowej Szkolnego Związku Sportowego szs.krakow.pl
5. Celem zawodów jest umożliwienie młodzieży sprawdzenia poziomu swojej sprawności fizycznej w konkurencjach siłowo – wytrzymałościowych oraz zainteresowanie ćwiczeniami siłowymi, działaniami prozdrowotnymi i dbaniem o własną kondycję fizyczną jako element spędzania wolnego czasu po za szkołą.
6. Do zawodów szkoła może zgłosić zespół składający się z trzech zawodników.
7. W zawodach mogą startować zarówno dziewczęta, jak i chłopcy; w zespołach mieszanych. Organizator nie przewiduje osobnej punktacji dla dziewcząt i chłopców.
8. Zawody odbędą się w dwóch etapach:
 - ✓ **ELIMINACJE** - startują wszystkie zgłoszone drużyny. O awansie do finału decyduje liczba punktów zdobytych przez cały zespół.

Ze względu na ograniczenia czasowe trwania imprezy; do eliminacji może zostać zakwalifikowanych maksymalnie 20 zespołów – decyduje kolejność zgłoszeń. Pozostałe szkoły, które zgłoszą swój udział a nie zostaną zakwalifikowane do eliminacji będą wpisane na listę rezerwową.

- ✓ **FINAL** – do drugiego etapu awansuje dwanaście drużyn, które uzyskają największy bilans punktów.



W drugim etapie wszystkie drużyny startują z pułapu punktowego zero. Organizator będzie prowadził klasyfikację zespołową i indywidualną. Na jej podstawie zostanie wyłoniony zwycięski zespół oraz niezależnie od wyniku zespołu, najlepszy zawodnik turnieju (MVP).

9. Warunki uczestnictwa:

Zgłoszenie imienne reprezentacji szkoły (Lista uczestników) należy przesłać drogą elektroniczną (email) na adres: kws.biuro@onet.pl

w nieprzekraczalnym terminie do dnia **31 marca 2014r. – godz. 12.00.**

Po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane. W zgłoszeniu należy podać nazwiska i imiona uczniów oraz ich rok urodzenia. W przypadku zawodników klubowych różnych dyscyplin proszę podać reprezentowaną przez nich dyscyplinę sportową oraz klub, do którego przynależą. Listę uczestników proszę umieścić w załączniku. **Organizator nie przyjmuje innej formy zgłoszenia!** W dniu zawodów opiekun uczniów przedkłada realizatorowi czytelnie wypełnioną **Listę uczestników** potwierdzoną pieczęcią dyrektora reprezentowanej szkoły. Każdy uczeń musi posiadać przy sobie ważną legitymację szkolną. Wszyscy uczniowie biorący udział w turnieju podlegają weryfikacji.

10. Szkoły, które zrezygnują z udziału w zawodach proszone są o zgłoszenie tego faktu do dnia 01.04.2014 r. drogą mailową.

11. W miejsce szkoły, która zrezygnuje z zawodów, organizator zastrzega sobie możliwość dokooptowania szkoły, która wyraziła chęć udziału w rozgrywkach, a nie została zakwalifikowana do eliminacji i znajduje się na liście rezerwowej w zgłoszonej kolejności (patrz punkt 8 regulaminu).

12. System rozgrywania zawodów:

Zawody mają charakter drużynowy. Trzy osobowe reprezentacje szkół będą rywalizować ze sobą dwuetapowo w konkurencjach siłowo-wytrzymałościowych. Etap pierwszy stanowią eliminacje, w których startują wszystkie zgłoszone zespoły. Do etapu drugiego awansuje dwanaście najlepszych zespołów. Zawodnicy rywalizują ze sobą w sześciu konkurencjach. Klasyfikacja drużynowa szkół będzie obliczana na podstawie sumy punktów zdobytych przez zawodników z danego zespołu (reprezentacja szkoły).

Jeżeli podczas zawodów zaistnieje sytuacja, w której zespoły walczące o awans do finału lub w finale o trzy pierwsze miejsca lub dwóch zawodników walczących o nagrodę MVP zdobędzie taką samą ilość punktów, organizator przewiduje rozegranie dogrywki.

Organizator zastrzega sobie dobór konkurencji, w której będą rywalizować zespoły w dogrywce.



13. Nagrody:

Zawodnicy z trzech najlepszych szkół w klasyfikacji drużynowej otrzymają puchary (dla szkoły), medale i dyplomy dla uczestników. Zdobywcy miejsc cztery do dziesięć otrzymają dyplomy. Najlepszy zawodnik turnieju w klasyfikacji indywidualnej otrzyma puchar i dyplom.

Organizator przewiduje także nagrody od sponsorów dla najlepszych zespołów i najlepszego zawodnika turnieju – MVP KWS.

14. Opis konkurencji:

Etap pierwszy - eliminacje

1. Wyciskanie sztangi 30kg w leżeniu na ławce poziomej.
2. Podciąganie na drążku, podchwytem.

Ad. 1

Wyciskanie sztangi 30kg leżąc, na ławce poziomej.

Pozycja wyjściowa: zawodnik leży na grzbiecie na ławce poziomej. Zadaniem zawodnika jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń z ciężarem o wadze 30kg. Ciało zawodnika musi mieć trzy punkty podparcia: łopatki – górna część grzbietu, pośladki, obie stopy. Zawodnik zdejmuje sztangę ze stojaka, rozpoczyna próbę trzymając ciężar w wyprostowanych ramionach, następnie opuszcza gryf do klatki piersiowej (gryf musi dotknąć mięśni klatki piersiowej w odcinku między linią sutków a górną częścią mostka) i wyprowadza ciężar do pełnego wyprostowania ramion. O ilości zdobytych punktów decyduje ilość wykonanych powtórzeń.

Punktacja: 1 powtórzenie = 1 punkt

Ad. 2

Podciąganie na drążku, podchwytem.

Pozycja wyjściowa: zawodnik rozpoczyna próbę w pozycji zwis na drążku podchwytem o wyprostowanych ramionach. Zadaniem zawodnika jest ugięcie ramion i podciągnięcie się tak aby brodą przekroczyć linię drążka, następnie opuszczenie się do pełnego wyprostowania ramion. Zawodnik podczas próby nie może opierać ciężaru ciała na podbródku.

Punktacja: 1 powtórzenie = 5 punktów



Etap drugi:

1. Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej (50%MC).
2. Podciąganie na drążku nachwytem.
3. Zwis na drążku o ugiętych ramionach, podchwytem.
4. Wstępowanie na ławkę gimnastyczną.
5. Skłony na mięśnie brzucha na ławce ustawionej pod kątem 80'.
6. Bieg z obciążeniem.

Ad. 1

Wyciskanie sztangi leżąc, na ławce poziomej (50%MC).

Pozycja wyjściowa: zawodnik leży na grzbiecie na ławce poziomej. Zadaniem zawodnika jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń z ciężarem o wartości 50% ciężaru własnego ciała. Ciało zawodnika musi mieć trzy punkty podparcia: łopatki – górna część grzbietu, pośladki, obie stopy. Zawodnik zdejmując sztangę ze stojaka, rozpoczyna próbę trzymając ciężar w

wyprostowanych ramionach, następnie opuszcza gryf do klatki piersiowej (gryf musi dotknąć mięśni klatki piersiowej w odcinku między linią sutków a górną częścią mostka) i wyprowadza ciężar do pełnego wyprostowania ramion. O ilości zdobytych punktów decyduje ilość wykonanych powtórzeń.

Punktacja: 1 powtórzenie = 1 punkt

Ad. 2

Podciąganie się na drążku, nachwytem.

Pozycja wyjściowa: zawodnik rozpoczyna próbę w pozycji zwis na drążku nachwytem o wyprostowanych ramionach. Zadaniem zawodnika jest ugięcie ramion i podciągnięcie się tak aby brodą przekroczyć linię drążka, następnie opuszczenie się do pełnego wyprostowania ramion. Zawodnik podczas próby nie może opierać ciężaru ciała na podbródku.

Punktacja: 1 powtórzenie = 5 punktów



Ad. 3

Zwis na drążku o ugiętych ramionach, podchwytem.

Pozycja wyjściowa: zawodnik chwyta drążek podchwytem, podciąga się i przechodzi do zwisu na ugiętych ramionach (podchwytem), broda powyżej wysokości drążka. Zadaniem zawodnika jest pozostać jak najdłużej w tej pozycji. Kiedy zawodnik opuści brodę poniżej linii drążka próba zostaje przerwana. Zawodnik nie może podtrzymywać ciężaru ciała opierając brodę na drążku.

Punktacja: 1 sekunda w zwisie = 2 punkt

Ad. 4

Wstępowanie na ławkę gimnastyczną.

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawiony przed ławką gimnastyczną o wysokości ok. 45cm. Zawodnik w wyprostowanych ramionach trzyma hantle (gimnazjaliści – każda hantla o wadze 10kg, uczniowie szkół ponadgimnazjalnych – każda hantla o wadze 15kg). Zadaniem zawodnika jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń czyli wejść na ławkę w czasie 60 sekund. Zawodnik może wchodzić na ławkę jedną, dowolną nogą. Nie może wbiegać lub wskakiwać na ławkę. Przy każdym wejściu na ławkę zawodnik musi wykonać pełny wyprost nogi w stawie kolanowym.

Punktacja: 1 powtórzenie = 1 punkt

Ad. 5

Skłony na mięśnie brzucha.

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawia się w pozycji leżącej głową w dół na ławce do ćwiczeń na mięśnie brzucha. Ławka jest ustawiona pod kątem 80'. Zadaniem zawodnika jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń. Wykonując powtórzenia zawodnik za każdym razem musi dotknąć grzbietem (łopatkami) linię na ławce a przy skłonie w przód uzyskać kąt prosty między udami a tułowiem. Podczas wykonywania powtórzeń plecy zawodnika muszą być wyprostowane.

Punktacja: 1 powtórzenie = 1 punkt



Ad6.

Bieg z obciążeniem.

Pozycja wyjściowa: zawodnik jest ustawiony w pozycji start wysoki na linii startu (A). W rękach trzyma worek (gimnazjaliści 10kg, uczniowie ze szkół ponadgimnazjalnych 20kg). Po dobiegnięciu do punktu (B) zawodnik zostawia worek, następnie biegnie - wraca do punktu (A) dotyka ręką linię i biegnie z powrotem, zabiera worek itd. Zadaniem zawodnika jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń w biegu na odcinku z punktu A do punktu B w czasie 90 sekund.

Punktacja: 1 przyłożenie worka lub dotknięcie dłonią linii = 2 punkt

UWAGA

1. Czas na odpoczynku dla zawodnika pomiędzy zadaniami wykonywanymi na poszczególnych stacjach to maksymalnie 120 s. Po przekroczeniu tego czasu kolejna konkurencja może nie zostać zaliczona.
2. O kolejności pokonywanych stacji zawodnicy dowiedzą się dopiero w dniu zawodów.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji przepisów i zmian w regulaminie.

Uwaga

1. Zgłoszenie imienne reprezentacji szkoły (Lista uczestników) przesyłane drogą elektroniczną email nie wymaga pieczętek i podpisów!

autor:

Hubert Pietrus

Krzysztof Batko

Physicaleducation Teacher

Personal Trainer

ZSE NR 1, Kraków

kws.biuro@onet.pl