



## REGULAMIN KRAKOWSKIEGO WIELOBOJU SIŁOWEGO

# KWS\_3

1. W zawodach mogą uczestniczyć reprezentacje wszystkich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu Krakowa i okolic, które zgłoszą swój udział zgodnie z regulaminem ogólnym do dnia 18.03.2015 r. do godziny 12.00 drogą mailową.
2. W zawodach mogą wziąć udział tylko uczniowie bez przeciwwskazań zdrowotnych.
3. Zawody zorganizowane będą dla uczniów z trzecich klas szkół gimnazjalnych z rocznika 1999 i starszych oraz uczniów szkół ponadgimnazjalnych dziennych bez ograniczenia wiekowego (LO, Technikum, Zasadnicza Szkoła Zawodowa).
4. Termin zawodów został wyznaczony na dzień:  
25.03.2015 – KWS dla szkół gimnazjalnych,  
26.03.2015 – KWS dla szkół ponadgimnazjalnych.  
Informacje o zawodach będą podane na stronie internetowej Krakowskiej Olimpiady Młodzieży (KOM): [www.kom.krakow.pl](http://www.kom.krakow.pl) , Międzyszkolnego Ośrodka sportowego Kraków Wschód: [www.moswschod.pl](http://www.moswschod.pl) oraz na **Fanpage KWS** na **FACEBOOK**.
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.

- ✓ **FINAŁ** – do drugiego etapu awansuje dziewięć 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 i najlepszy zawodnik turnieju MVP.

9. Warunki uczestnictwa:

Zgłoszenie imienne reprezentacji szkoły (Lista uczestników) należy przesłać drogą elektroniczną (email) na adres: [kws3@op.pl](mailto:kws3@op.pl) w nieprzekraczalnym terminie do dnia **18 marca 2015r. - 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 organizatorowi 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 zawodach proszone są o zgłoszenie tego faktu do dnia 20.03.2015 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 dziewięć najlepszych zespołów. Zawodnicy rywalizują ze sobą w sześciu konkurencjach. Klasyfikacja drużynowa szkół będzie obliczana na podstawie sumy czasów uzyskanych przez zawodników z danego zespołu (reprezentacja szkoły).

Po sygnale "start" do rywalizacji w strefie gry przystępuje jeden zawodnik. Zadaniem zawodnika jest pokonanie kolejno rozstawionych stacji w jak najkrótszym czasie wykonując na każdej z nich określoną przez regulamin liczbę powtórzeń. Zawodnik musi pokonać obwód ćwiczebny dwa razy. W czasie wykonywania próby dopuszczalne są krótkie przerwy.



Nad poprawnym wykonaniem powtórzeń czuwa sędzia zespołu, który głośno zalicza prawidłowo wykonane powtórzenia i daje sygnał do przejścia zawodnika do kolejnej stacji. Jeżeli podczas zawodów zaistnieje sytuacja, w której zespoły walczące o awans do finału lub w finale kiedy walczący o trzy pierwsze miejsca uzyskają 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 dziewięć otrzymają dyplomy.

Z pośród zawodników biorących udział w zawodach na podstawie najlepszego indywidualnego czasu zostanie wyłoniony najlepszy zawodnik turnieju – MVP. Zawodnik otrzyma dodatkową nagrodę.

**Organizator przewiduje także nagrody od sponsorów dla najlepszych zespołów.**

### 14. Opis konkurencji:

#### **Etap pierwszy - eliminacje**

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

#### **Ad.1**

##### **Wyciskanie sztangi 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 GIM – 30kg, PONADGIM. – 40kg. 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

Czas na wykonanie próby: 90s



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. Stopy nie mogą mieć kontaktu z podłożem.

Punktacja: 1 powtórzenie = 5 punktów

Czas na wykonanie próby: 60s

### **Etap drugi:**

1. Swingi
2. Przeskoki przez ławkę gimnastyczną.
3. Wstępowanie na jump-box z obciążeniem
4. Pompki na sztandze.
5. Półprzysiad z wyrzutem hantli do wyprostowanych ramion
6. Bieg z przenoszeniem ciężaru

Ad. 1

Swingi

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawiony w pozycji stojącej w lekkim rozkroku, trzyma w wyprostowanych ramionach odważnik kettlebell (GIM – 16kg, PONADGIM. – 20kg). Zadaniem zawodnika jest wynieść na wyprostowanych ramionach odważnik na wysokość głowy i opuścić go do pozycji wyjściowej. Podczas próby zawodnik może ugiąć nogi w kolanach.

Ilość powtórzeń: 20

Ad. 2

Przeskoki przez ławkę gimnastyczną

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawiony bokiem do ławki gimnastycznej o wysokości 30 cm. Zadaniem zawodnika jest wykonanie przeskoku obunóż



z jednej strony ławeczki na drugą. Ustawienie zawodnika do ławki (bokiem, przodem, tyłem) jest dowolne.

Ilość powtórzeń: 30

Ad. 3

Wstępowanie na jump-box z obciążeniem (kettlebell)

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawiony w pozycji pionowej, w wyprostowanych ramionach trzyma odważniki kettlebell (GIM – 10kg, PONADGIM. – 16kg) . Zadaniem zawodnika jest wejście obiema nogami na jumpbox o wysokości (GIM – 50cm, PONADGIM. – 60cm) i zejście. Przy wejściu zawodnik musi ustawić obie stopy całą powierzchnią na skrzyni, nogi po wejściu na skrzynię wyprostowane w kolanach.

Ilość powtórzeń: 20

Ad. 4

Pompki na sztandze.

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawiony w podporze przodem w oparciu o sztangę, stopy na stopie. Zadaniem zawodnika jest wykonanie ugięcia ramion tak żeby klatka piersiowa dotknęła sztangi a następnie pełny wyprost ramion. Podczas wykonywania próby zawodnik musi ustawić ramiona tak żeby łokcie ustawione były w linii sztangi a podczas uginania ramion kąt w stawie łokciowym nie był większy niż 90 stopni.

Ilość powtórzeń: 20

Ad. 5

Półprzysiad z wyrzutem hantli do wyprostowanych ramion

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawiony w pozycji stojącej, w wyprostowanych ramionach trzyma hantle (GIM – 10kg, PONADGIM. – 15kg) . Zadaniem zawodnika jest wykonanie zarzutu hantli do ugiętych ramion na wysokość obręczy barkowej, wykonanie półprzysiadu i wyciśnięcie hantli do wyprostowanych ramion nad głowę. Ustawienie łokci podczas próby jest dowolne (do przodu, na boki).

Ilość powtórzeń: 15



Ad. 6

Bieg z przenoszeniem ciężaru

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawiony w pozycji stojącej w punkcie A. Zadaniem zawodnika jest przeniesienie obciążenia (GIM – 15kg, PONADGIM. – 20kg) do punktu B. Zawodnik może poruszać się marszem lub biegiem. Obciążenie w postaci worka wypełnionego piaskiem musi być utrzymywane na wyprostowanych ramionach na wysokości bioder.

Ilość powtórzeń: 10

### **UWAGA**

1. O kolejności pokonywanych stacji zawodnicy dowiedzą się dopiero w dniu zawodów.
2. Jeżeli zawodnik nie będzie w stanie wykonać na danej stacji określonej ilości powtórzeń może przejść do następnego zadania ale do jego czasu zostanie doliczona kara – 4 minut (240 sekund).
3. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji przepisów i zmian w regulaminie.

### **Uwaga**

- |  |
|--|
| <b>1. Zgłoszenie imienne reprezentacji szkoły (Lista uczestników) przesyłane drogą elektroniczną email <u>nie wymaga pieczętek i podpisów!</u></b> |
|--|

autor:

Hubert Pietrus

Krzysztof Batko

Physicaleducation Teacher

Personal Trainer

ZSE NR 1, Kraków