KWS\_7 (EDYCJA 2019)

**REGULAMIN KRAKOWKSIEGO WIELOBOJU SIŁOWEGO**

**\_\_\_FINAŁ\_\_\_**

1. System rozgrywania zawodów:

Zawody rozgrywane są drużynowo. Trzyosobowe reprezentacje szkół będą rywalizować ze sobą w konkurencjach siłowo-wytrzymałościowo-sprawnościowych. Na Sali gimnastycznej rozstawione są trzy strefy gry, każda zbudowana jest z określonej w regulaminie ilości stacji. Zadaniem zawodników jest dwukrotne pokonanie obwodu ćwiczebnego w określonej kolejności.

Po sygnale ”start” do rywalizacji w strefie gry przystępuje cała trzyosobowa drużyna, ale zadanie (ćwiczenie) na danej stacji może wykonywać tylko jeden zawodnik. Zadaniem zawodnika jest pokonanie kolejno rozstawionych stacji w jak najkrótszym czasie; wykonując na każdej z nich określoną w regulaminie liczbę powtórzeń. Jeżeli zawodnik w trakcie wysiłku poczuje się zmęczony w każdej chwili może poprosić o zmianę kolegę z drużyny, który będzie kontynuował wykonanie zadania. Zawodnicy mogą dokonać zmiany w dowolnym momencie. Ilość zmian jest nieograniczona.

Kolejność zmian może być elementem strategii gry.

Podczas zawodów w strefie gry może przebywać tylko jeden zawodnik (wykonujący zadanie) i sędzia. Pozostali zawodnicy czekają na sygnał do zmiany w wyznaczonej ”strefie zmian” przy linii bocznej. Żeby dać zmianę, zawodnik wykonujący próbę musi wrócić do strefy zmian.

Nad poprawnym wykonaniem powtórzeń czuwa sędzia zespołu, który głośno zalicza prawidłowo wykonane powtórzenia i daje sygnał zawodnikowi do przejścia na kolejną stację.

Jeżeli podczas zawodów zaistnieje sytuacja, kiedy zespoły uzyskają taką sama ilość punktów, organizator przewiduje dogrywkę.

DOGRYWKA

Sędzia spośród sześciu finałowych konkurencji (wszystkie oprócz ”Taczka i żaba”) losuje jedną, w której zmierzą się ponownie drużyny, które uzyskały ten sam bilans punktów.

Czas na wykonanie dogrywki wynosi: 60s.

3. MVP zawodów

Spośród zawodników biorących udział w zawodach na podstawie udziału w dodatkowej konkurencji zostanie wyłowiony najlepszy zawodnik turnieju – MVP.

Po wykonaniu dwóch obwodów ćwiczebnych, zespół może (nie musi) wytypować zawodnika, który wystartuje w dodatkowej konkurencji i będzie rywalizował o tytuł zawodnika MVP.

KONKURENCJA MVP

Zadaniem zawodnika jest wykonać doskok do drążka i zwis podchwytem o ugiętych ramionach z brodą nad drążkiem. Musi utrzymać się jak najdłużej w tej pozycji. Zawodnik nie może odpoczywać podtrzymując brodę na drążku, stopy nie mogą mieć kontaktu z podłożem. Próba zostaje zakończona w chwili, kiedy zawodnik opuści brodę poniżej linii drążka.

4. Opis konkurencji:

**Etap drugi (finał):**

1. Swingi 10kg/20kg.

2. Padnij- powstań z piłką lekarską (1kg/3kg).

3. Wstępowanie na jump-box z obciążeniem (5kg/10kg).

4. Rwanie sztangi 30kg (tylko szkoły ponadgimnazjalne).

5. Doskok do drążka z podciągnięciem i step.

6. Taczka i żaba (ŻABA tylko szkoły ponadgimnazjalne).

7. Marszobieg z przenoszeniem ciężaru (15kg/20kg).

Ad. 1

Swingi

Pozycja wyjściowa: zawodnik jest ustawiony w pozycji stojącej w lekkim rozkroku, w wyprostowanych ramionach trzyma odważnik kettebell (10kg/20kg). Zadaniem zawodnika jest wynieść odważnik na wyprostowanych ramionach na wysokość głowy i opuścić go do pozycji wyjściowej. Podczas próby zawodnik może uginać nogi w kolanach.

Ilość powtórzeń: 20

Ad.2

Padnij- powstań z piłką lekarską (1kg/3kg)

Pozycja wyjściowa: zawodnik stoi trzymając piłkę lekarską na wysokości klatki piersiowej. Zadaniem zawodnika jest przejść do leżenia na grzbiecie, dotknąć piłką lekarską podłoża za głową (piłka trzymana w wyprostowanych lub ugiętych ramionach), wykonać zamach nogami, przejść do pozycji stojącej z piłką trzymaną nad głowa w wyprostowanych ramionach.

Ilość powtórzeń: 20

Ad. 3

Wstępowanie na jump-box z obciążeniem (hantle 5kg/10kg)

Pozycja wyjściowa: zawodnik jest ustawiony w pozycji stojącej, w wyprostowanych ramionach trzyma hantle (5kg/10kg). Zadaniem zawodnika jest wejście obiema nogami na jump- box i zejście. Przy wchodzeniu zawodnik musi postawić całą stopę na skrzyni. Po wejściu na skrzynię zawodnik musi wyprostować kolana i plecy.

Ilość powtórzeń: 20

Ad. 4

Rwanie sztangi 30kg (*tylko szkoły ponadgimnazjalne*)

Zawodnik przechodzi z pozycji stojącej do przysiadu o prostych plecach, chwyta sztangę nachwytem, oburącz na wyprostowanych ramionach, na szerokość nie mniejszą niż szerokość barków.

Zadaniem zawodnika jest wynieść sztangę o wadze 30kg nad głowę do pozycji stojącej o wyprostowanych ramion a następnie opuścić ją wzdłuż osi ciała i przejść do przysiadu o prostych plecach. W pozycji stojącej, w wyproście ciało zawodnika ma pozostać przez 1 sekundę (kolana, grzbiet, ramiona, głowa).

Zawodnik wykonuje ćwiczenie techniką opuść- wynieś (dotknij sztangą podłoża- wynieś sztangę nad głowę do wyprostowanych ramion).

Podczas wykonywania powtórzenia zawodnik nie może wypuścić gryfu z dłoni.

Zawodnik wynosi ciężar w górę dowolną techniką; tzw. uproszczone rwanie.

Dopuszcza się zarzut sztangi na obręcz barkową , a następnie podrzut sztangi z klatki piersiowej.

Ilość powtórzeń: 20.

Ad. 5

Doskok do drążka z podciągnięciem i step

Pozycja wyjściowa: zawodnik ustawią się w pozycji stojącej, przodem do drążka. Zadaniem zawodnika jest wykonanie doskoku do drążka, chwyt drążka nachwytem oburącz, podciągnięcie się na tyle, żeby brodą przekroczyć linię drążka i zeskok. Następnie zawodnik odwraca się twarzą do stepu, przechodzi do leżenia przodem na stepie ( klatka piersiowa oparta o step). Zadaniem zawodnika jest dotknąć dłońmi podłoża, unieść dłonie i wstać. Nogi w pozycji leżącej mogą mieć kontakt z podłożem.

Ilość powtórzeń: 20.

Ad. 6

Taczka i żaba (*ŻABA tylko szkoły ponadgimnazjalne*)

W próbie bierze udział dwóch zawodników. Ich zadaniem jest pokonanie odległości z punktu A do B na zmianę, tam i z powrotem w określonej pozycji.

Zawodnik 1 ustawia się w punkcie A w pozycji podpór przodem. Zawodnik 2 chwyta zawodnika 1 za nogi poniżej kolan i wspólnie pokonują drogę do punktu B. Odległość z punktu A do punktu B zawodnicy muszą pokonać wykonując tzw. TACZKI. Odległość z punktu B do punktu A zawodnicy muszą pokonać wykonując tzw. ŻABKI na rękach. Zawodnicy mogą dokonać dowolną ilość zmian, ale tylko po przekroczeniu punktów A lub B.

Ilość powtórzeń: 6.

Ad. 7

Marszobieg z przenoszeniem ciężaru (15kg/20kg)

Pozycja wyjściowa: zawodnik jest ustawiony w pozycji stojącej w punkcie A. Zadaniem zawodnika jest przeniesienie obciążenia (15kg/20kg) do punktu B, pozostawienie obciążenia, powrót do punktu A (przebiegnięcie lub przemaszerowanie), dotknięcie ręką maty i powrót po obciążenie. Ciężar musi być utrzymywany na wyprostowanych ramionach na wysokości bioder.

Ilość powtórzeń: 10.

**UWAGA:**

1. Jeżeli zawodnik lub zawodnicy nie będą w stanie wykonać na danej stacji określonej ilości powtórzeń mogą przejść do wykonania następnego zadania, ale do czasu zespołu zostanie doliczona kara: 5 minut.

2. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji przepisów i zmiany w regulaminie.

***W dniu zawodów opiekun zespołu przedkłada w biurze zawodów listę startową z nazwiskami, imionami i datami urodzenia uczniów; podbitą pieczątką dyrektora szkoły.***

***Każdy zawodnik biorący udział w zawodach musi posiadać przy sobie ważna legitymacją szkolną w celu weryfikacji.***

***Zgłoszenie przez opiekuna zawodników do startu w zawodach jest równoznaczne z tym, że są oni w pełni zdrowi i sprawni, a wysiłek fizyczny, który będą wykonywali nie będzie zagrażał ich zdrowi.***

Autor:  
Hubert Pietrus  
Nauczyciel wychowania fizycznego  
Trener przygotowania fizycznego