

KWS_8 (EDYCJA 2023)

REGULAMIN KRAKOWSKIEGO WIELOBOJU SIŁOWEGO

___ELIMINACJE___

Zawody sportowe KWS_8 EDYCJA 2023 adresowane są do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Do udziału w zawodach trener/nauczyciel może zgłosić zespół składający się z trzech zawodników.

Zawody rozgrywane są dwuetapowo:

1. Eliminacje
2. Finał

Trener zgłasza zespół/zawodników w dniu eliminacji/finału, przed rozpoczęciem zawodów w punkcie weryfikacji drużyn. Nauczyciel ma obowiązek przedstawić listę z nazwiskami, imionami i datami urodzenia uczniów; podbitą pieczętką i potwierdzoną podpisem dyrektora szkoły. Uczniowie/zawodnicy mają obowiązek wylegitymować się ważną legitymacją szkolną.

Każdy zawodnik indywidualnie podchodzi do ciągu czterech stacji, na których wykonuje określone zadanie w określonym czasie. Sędzia odnotowuje punkty zdobyte przez zawodnika. Ilość punktów zdobytych przez zespół w eliminacjach stanowi łączna suma punktów uzyskanych przez trzech zawodników we wszystkich zadaniach.

Opis konkurencji:

Etap I – eliminacje (szkoły podstawowe)

1. Podciąganie się na drążku, nachwytem.
2. Rwanie hantli 10 kg.
3. Trójskok obunóż z obciążnikami na nogach 2x5kg.
4. Padnij- powstań z piłką slamball 1 kg.

Etap I – eliminacje (szkoły ponadpodstawowe)

1. Podciąganie się na drążku, nachwytem.
2. Rwanie hantli 16 kg.
3. Trójskok obunóż z obciążnikami na nogach 2x5kg.
4. Padnij- powstań z piłką slamball 3kg.

Ad. 1

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. Stopy nie mogą mieć kontaktu z podłożem.

Punktacja: 1 powtórzenie = 3 punkty

Czas na wykonanie zadania : 60 sekund.

Ad. 2

Rwanie hantli 10kg – szkoła podstawowa/ 16kg – szkoła ponadpodstawowa

Pozycja wyjściowa: zawodnik rozpoczyna próbę w pozycji stojącej w rozkroku. Między nogami zawodnika ustawiona jest hantla o wadze 10kg/16kg. Zadaniem zawodnika jest wykonanie przysiadu, chwyt hantli dowolną ręką i wyniesienie jej nad głowę do pozycji stojącej w rozkroku z wyprostowanym ramieniem nad głowę. Przy każdym powtórzeniu hantla musi dotknąć podłoża między nogami. Zawodnik wykonuje powtórzenia na zmianę; raz na prawą, raz na lewą rękę. Należy zwrócić uwagę na bezpieczne wykonanie ćwiczenia - proste plecy.

Punktacja: 1 powtórzenie= 1 punkt.

Czas na wykonanie zadania: 60 sekund.

Ad. 3

Trójskok obunóż z obciążnikami na nogach 2x5kg.

Pozycja wyjściowa: zawodnik rozpoczyna próbę w pozycji stojącej; na wyznaczonej linii. Na nogach zawodnika, na wysokości kostek umieszczony jest odważnik w postaci taśmy zapinanej na rzepy. Zadaniem zawodnika jest wykonanie 3 żabich skoków obunóż i pokonanie w ten sposób jak największej odległości od linii startu. W trakcie próby zawodnik musi

utrzymać kontakt z podłożem obiema stopami ustawionymi równolegle. Podczas próby zawodnik może zostać zdyskwalifikowany (na tej stacji) jeżeli podczas skoku przewróci się lub będzie podchodził do przodu.

Punktacja: 10 cm= 1 punkt.

Czas wykonania zadania : 60 sekund.

Ad. 4

Padnij - powstań z piłką lekarską 1kg - sp/ 3kg - spp

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

Punktacja: 1 powtórzenie = 2 punkty.

Czas wykonania zadania: 60 sekund.

UWAGA

- 1. Do finału zawodów awansuje dziesięć zespołów, które uzyskają największą liczbę punktów.**
- 2. O kolejności miejsc zajętych w eliminacjach decyduje ilość zdobytych punktów przez wszystkich zawodników – drużynę. Im większa ilość zdobytych punktów tym wyższe miejsce w tabeli.**
- 3. Czas na odpoczynek dla zawodnika między poszczególnymi zadaniami to maksymalnie 4 minuty.**
- 4. Jeżeli zawodnik nie będzie w stanie kontynuować próby na danej stacji może przejść do następnego zadania.**
- 5. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji przepisów i zmian w regulaminie.**
- 6. 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 zdrowiu.**

Autor:

Hubert Pietrus

Nauczyciel wychowania fizycznego

Trener przygotowania fizycznego

