

# **KWS\_8 (EDYCJA 2023)**

## **REGULAMIN KRAKOWSKIEGO WIELOBOJU SIŁOWEGO**

### **\_\_\_FINAL\_\_\_**

#### 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 innego zawodnika z drużyny, który będzie kontynuował wykonanie zadania od ilości powtórzeń uzyskanej przez poprzednika. 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) wyjątkiem jest konkurencja dwuosobowa Taczki i Żaba (spp) i sędzia/sędziowie. Pozostali zawodnicy czekają na sygnał do zmiany w wyznaczonej "strefie zmian" przy linii bocznej. Żeby zrobić zmianę, wykonujący zadanie musi wrócić do strefy zmian. Dopiero po przekroczeniu linii strefy do gry może wejść następny zawodnik.

Nad poprawnym wykonaniem powtórzeń czuwa sędzia/sędziowie 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 samą ilość punktów, organizator przewiduje dogrywkę.

#### 4. Dogrywka

Sędzia spośród sześciu finałowych konkurencji (wszystkie oprócz "Taczka i żaba") losuje trzy stacje, na których zmierzą się ponownie drużyny, które uzyskały ten sam bilans punktów. Zespół musi pokonać wyznaczony obwód ćwiczebnny jeden raz. Podczas dogrywki obowiązują zasady z właściwej części gry. Zespół może dokonywać zmiany. Wygrywa drużyna, która pokona obwód i uzyska najkrótszy czas.

4. MVP zawodów – (*ang. Most Valuable Player*) - najbardziej wartościowy zawodnik

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

Bezpośrednio po zakończeniu dwóch obwodów ćwiczebnych, zespół może (nie musi) wytypować dwóch zawodników, którzy wystartują w dodatkowej konkurencji i będą rywalizować o tytuł zawodnika MVP.

#### KONKURENCJA MVP

Zadaniem zawodnika jest wykonać doskok do drążka i zwis podchwytem o ugiętych ramionach z brodą nad drążkiem. Zawodnik musi utrzymać się jak najdłużej w tej pozycji. Uczestnik 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 lub dotknie stopami podłoża.

5. Opis konkurencji:

### **Etap drugi (finał):**

#### **Szkoły podstawowe**

1. Doskok do drążka z podciągnięciem i step.
2. Padnij- powstań z piłką lekarską 1kg.
3. Swingi 10kg.
4. Wstępowanie na jump-box z obciążeniem 5kg.
5. Taczki
6. Marszobieg z przenoszeniem ciężaru 15kg.

#### **Szkoły ponadpodstawowe**

1. Doskok do drążka z podciągnięciem i step.
2. Padnij- powstań z piłką lekarską 3kg.

3. Rwanie sztangi 30kg.
4. Swingi 20kg.
5. Wstępowanie na jump-box z obciążeniem 10kg.
6. Taczka i żaba.
7. Marszobiegi z przenoszeniem ciężaru 20kg.

Ad. 1

### Swingi

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

Ilość powtórzeń: 16 - szkoły podstawowe/ 20 - szkoły ponadpodstawowe

Ad.2

### 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 lekarską podłoga za głową (piłka trzymana w wyprostowanych lub ugiętych ramionach), wykonać zamach nogami, przejść do pozycji stojącej z piłką trzymaną nad głową w wyprostowanych ramionach.

Ilość powtórzeń: 16 - sp/ 20 - spp

Ad. 3

### Wstępowanie na jump-box z obciążeniem hantle 5kg - sp/ 10kg - spp

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: 16 - sp/ 20 – spp

Ad. 4

Rwanie sztangi 30kg (tylko szkoły ponadgimnazjalne)

Zawodnik przechodzi z pozycji stojącej do przysiadu o prostych plecach, chwytą 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 ramionach a następnie opuścić ją wzdłuż osi ciała i przejść do przysiadu o prostych plecach. W pozycji stojącej, w wyproście ciała 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 - spp

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: 16 - sp/ 20 - spp

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 chwytając 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: 4 - sp/ 6 – spp

Ad. 7

Marszobiegi z przenoszeniem ciężaru 15kg - sp/ 20kg - spp

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 obciążeniu. Ciężar musi być utrzymywany na wyprostowanych ramionach na wysokości bioder.

Ilość powtórzeń: 6 - sp/ 10 – spp

**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.**

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

**4. Każdy zawodnik biorący udział w zawodach musi posiadać przy sobie ważną legitymację szkolną w celu weryfikacji.**

**5. 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