

Jelenia Góra 18-09-2023

**KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY**  
**CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY Dziewcząt i Chłopców**

**TERMIN: 22-09-2023**

**MIEJSCE: Stadion ul. Złotnicza 12**

**GODZINA: 9.00 – przybycie zespołów**

**9.30 – rozpoczęcie zawodów**

**UCZESTNICTWO - rocznik 2011 i młodsi**

**INFORMACJE ORGANIZACYJNE:**

1. W zawodach prawo startu mają reprezentacje szkolne oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 6 zawodników, rocznik 2011 i młodsi.
2. Bieg na 60m - rozgrywany w seriach na czas, zawodnicy startują z bloków.
3. Skok w dal ze strefy (dla całego zespołu). – strefa jest częścią rozbiegu posypana kredą (100cm). Każdy zawodnik ma prawo do trzech skoków.
4. **Skok wzwyż** (dla całego zespołu – pierwsza wysokość ustalana jest przed konkursem).
5. Rzut piłeczką palantową (150g) - rzuty wykonuje się w dowolny sposób z rozbiegu lub z miejsca. Każdy zawodnik ma prawo do jednego rzutu próbnego i trzech rzutów. Odległość ocenia sędzia z dokładnością do 0,5m w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.
6. Bieg- 600m dziewczęta i 1000m chłopcy. Biegi będą rozgrywane w seriach na czas.

**PUNKTACJA**

Wyniki przelicza się na punkty wg. tabel czwórbojowych. Suma osiągniętych punktów w czterech konkurencjach daje ostateczny wynik zawodnika.

Na wynik drużyny składają się wyniki **5 najlepszych zawodników/czek.**

Przy jednakowej ilości punktów uzyskanych przez szkoły na miejscach I-III o wyższej lokacie, decyduje wynik czwórboju najlepszego zawodnika.

**PROTOKOŁY ZGŁOSZENIOWE**

Każda szkoła, oprócz zgłoszeniowej listy zawodników w systemie SRS, musi posiadać protokół zgłoszeniowy szkoły (załącznik)

**Prosimy o wypełnienie drukowanymi literami i dostarczenie do biura zawodów przed rozpoczęciem konkurencji (w 4 egzemplarzach).**

**Uwaga !**

Zespoły, które nie będą posiadały listy imiennej zawodników i protokołów nie będą mogły wziąć udziału w zawodach.