

# REGULAMIN

## mistrzostw Miasta w czwórboju lekkoatletycznym szkół podstawowych

### 1. TERMIN ZAWODÓW:

19 czerwca 2018 godz. 9<sup>00</sup>

### 2. ORGANIZATOR:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej

### 3. MIEJSCE:

Stadion Miejski, ul. Warchalskiego 3, Ostrów Mazowiecka

### 4. UCZESTNICTWO

W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych z miasta, oddzielnie dziewcząt i chłopców.

Reprezentacja składa się z 6 dziewcząt i 6 chłopców.

### 5. PROGRAM ZAWODÓW (dziewczęta/chłopcy):

- Bieg 60 metrów /seria na czas/
- Rzut piłeczką palantową /3 próby/
- Skok w dal /3 próby/
- Bieg 600 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców /seria na czas/

### 7. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

Poszczególne konkurencje będą rozgrywane zgodnie z regulaminem czwórboju LA SZS.

### 8. PUNKTACJA

Wyniki przelicza się na punkty według tabel czwórbojowych. Suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika. Na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5 najlepszych zawodników z 6 startujących. W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez szkoły, o wyższej lokacie decyduje wynik w czwórboju najlepszego zawodnika.

### 9. NAGRODY

Zespoły, którzy zajmą trzy pierwsze miejsca otrzymają medale.

### 10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu oraz do podejmowania decyzji w sprawach nie uwzględnionych w regulaminie.

ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji  
w Ostrowi Mazowieckiej

## REGULAMIN

### indywidualnych Mistrzostw Miasta w lekkiej atletyce szkół gimnazjalnych

#### 1. TERMIN ZAWODÓW:

19 czerwca 2018 godz. 11<sup>30</sup>

#### 2. ORGANIZATOR:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej

#### 3. MIEJSCE:

Stadion Miejski, ul. Warchalskiego 3, Ostrów Mazowiecka

#### 4. UCZESTNICTWO

W zawodach biorą udział uczniowie urodzeni w latach 2002 – 2004 ze szkół podstawowych z miasta Ostrów Mazowiecka.

#### 5. PROGRAM ZAWODÓW

Dziewczęta:

- bieg 100 m, 300 m, 600 m /serie na czas/
- skok w dal /4 próby/
- pchnięcie kulą /4 próby/
- sztafeta 4x100 m

Chłopcy:

- biegi 100 m, 300 m, 1000 m /serie na czas/
- skok w dal /4 próby/
- pchnięcie kulą /4 próby/
- sztafeta 4x100 m

6. Do jednej konkurencji szkoła może zgłosić nie więcej niż 4 zawodników(-czek) i sztafetę.

7. Zawodnik(-czka) może wziąć udział w dwóch konkurencjach oraz w sztafecie.

8. Poszczególne konkurencje będą rozgrywane zgodnie z przepisami PZLA.

#### 9. NAGRODY

Zawodnicy, którzy zajmą trzy pierwsze miejsca w poszczególnych konkurencjach otrzymają medale

#### 10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu oraz do podejmowania decyzji w sprawach nie uwzględnionych w regulaminie.

ORGANIZATOR  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji  
w Ostrowi Mazowieckiej

## **Minutowy program zawodów w czwórboju LA**

1. 9.00 – 9.20 bieg na 60 m dziewcząt i chłopców
2. 9.20 - 10.00 skok w dal dziewcząt / rzut piłeczką palantowa chłopców
3. 10.00 – 10.40 skok w dal chłopców / rzut piłeczką palantowa dziewcząt
4. 10.40 – 11.15 - 600 m dziewcząt/1000 chłopców
5. 11.15 - wręczenie medali, zakończenie zawodów

ORGANIZATOR  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji  
w Ostrowi Mazowieckiej

## **Minutowy program indywidualnych mistrzostw Miasta w lekkiej atletyce szkół gimnazjalnych**

1. 11.45      bieg na 100 m dziewcząt /chłopców
2. 12.00      bieg na 300 m dziewcząt i chłopców
3. 12.10      pchnięcie kulą chłopców
4. 12.10      skok w dal dziewcząt
5. 13.00      pchnięcie kulą dziewcząt
6. 13.00      skok w dal chłopców
7. 13.40      bieg na 600 m dziewcząt/bieg na 1000 m chłopców
8. 14.00      sztafeta 4x100 dziewcząt i chłopców
9. 14.15      zakończenie zawodów, wręczenie medali

ORGANIZATOR  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji  
w Ostrowi Mazowieckiej

\*Godziny rozpoczęcia poszczególnych konkurencji mogą ulec zmianie