**TRÓJBÓJ LA – IGRZYSKA DZIECI**

**Termin 23.05.2019r. godz.10,00 stadion L-A weryfikacja do 9,45;karta startowa .SRS., leg.szk. ,zgody rodziców**

**1. Uczestnictwo**

Reprezentacja składa się z 5 uczniów z rocznika 2008 i młodszych.

W finale wojewódzkim startują mistrzowie rejonów.

Obowiązuje zgłoszenie w systemie rejestracji szkół srs.szs.pl

– w finale wojewódzkim do godz. 10.00 dnia poprzedzającego

zawody.

Lekkoatletyczne tabele punktowe (czwórbojowe) dostępne są

na stronie Śląskiego SZS: www.slaskiszs.com.pl.

**2. Program zawodów**

bieg na 60 m,

skok w dal ze strefy,

rzut piłką palantową (80 g).

**3. Sposób przeprowadzenia zawodów**

Zawody zostaną rozegrane w ciągu 1 dnia.

Kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna.

***Bieg na 60 m***

Bieg będzie rozegrany w seriach na czas. Zawodnicy startują

z bloków i powinni biec po przydzielonym im torze od startu do

mety. Trzeci falstart – dyskwalifikacja (tylko w tej konkurencji).

***Skok w dal***

Strefa jest częścią rozbiegu zaznaczoną kredą. Szerokość

strefy równa się szerokości rozbiegu, a długość wynosi 100 cm.

Końcem strefy powinna być belka z plasteliną (plastelina nie

wchodzi w skład strefy). Każdy zawodnik ma prawo do 3 prób.

Pomiaru dokonujemy od śladu w strefie najbliższego belki.

Jeżeli zawodnik odbije się przed strefą, pomiaru dokonujemy od

początku strefy. Pozostałe przepisy jak w skoku w dal.

***Rzut piłeczką palantową***

Rzuty wykonuje się w dowolny sposób, prawą lub lewą ręką,

z miejsca lub z rozbiegu. Każdy zawodnik ma prawo do wykonania

jednego rzutu próbnego i trzech rzutów w konkursie. Odległość

uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością

do 0,5 m. Liczy się najlepszy rezultat. Pomiaru dokonuje się

w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.

**4. Punktacja**

Wyniki przelicza się na punkty wg tabel trójbojowych. Suma

osiągniętych punktów za 3 konkurencje daje ostateczny rezultat

każdego zawodnika. Na wynik drużyny składają się końcowe

rezultaty 4 najlepszych zawodników.

Przy równej liczbie punktów o wyższej lokacie szkoły decyduje

wynik najlepszego zawodnika, potem drugiego itd.