



Regulamin Mistrzostwa Wielkopolski Zrzeszenia LZS w Wieloboju Atletycznym

Projekt współfinansowany przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Patronem medialnym jest Radio Poznań

1. Cel zawodów

- popularyzacja ćwiczeń ogólnorozwojowych i technicznych wśród dzieci, młodzieży i dorosłych,
- promocja podnoszenia ciężarów na terenie Wielkopolski,
- wyłonienie najlepszych uczestników zawodów (dziewcząt i chłopców w grupach wiekowych do 12, 17 lat oraz OPEN);
- podniesienie ogólnej sprawności fizycznej w społeczeństwie;
- przeciwdziałanie nadwadze i otyłości;
- szerzenie nawyków do czynnego wypoczynku;
- rozwijanie cech osobowości takich jak dyscyplina i koleżeństwo;
- przeciwdziałanie szerszącym się patologiom społecznym;
- rozwój wolontariatu;
- kształtowanie postaw fair play i poszanowanie wartości olimpijskich;
- propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego.

2. ORGANIZATOR

- Wielkopolskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Poznaniu

3. Współorganizatorzy

- Wielkopolski Związek Podnoszenia Ciężarów
- Radio Poznań
- Instytut Sportu i Nauki
- LKS Budowlani-Kucera
- Powiatowe Centrum Sportu w Nowym Tomyszu

4. Termin i miejsce zawodów

15.02.2026 r., Hala CrossFit Poznań, ul Budziszyńska 19/27 60-178 Poznań,

10:30 – odprawa techniczna, 11:00 rozpoczęcie zawodów.

Program minutowy:

10:30 – odprawa techniczna

11:00 – ceremonia otwarcia, powitanie uczestników

11:15-11:30 – czas na przygotowanie uczestników przez opiekunów, wspólna rozgrzewka;

11:30-13:00 – blok konkurencji sprawnościowych

13:00-13:30 – przerwa

13:30-16:00 – blok konkurencji technicznych
16:30 – ceremonia dekoracji
16:45 – wspólne zdjęcie i zakończenie zawodów

5. Warunki uczestnictwa w zawodach

- prawo startu w Mistrzostwach mają dzieci i młodzież z powiatów Województwa Wielkopolskiego
- chłopcy oraz dziewczęta współzawodniczą w 3 grupach wiekowych: do 12, 17 lat i OPEN;
- minimalny wiek uczestnika 9 lat.

6. Program zawodów

Program zawodów obejmuje udział uczestników w 4 konkurencjach:

1. bieg zawrotny 4 x 10 m,
2. trójskok obunóż z miejsca;
3. rzut piłką lekarską z zamachu tyłem,
4. ćwiczenie techniczne/siłowe, np. rwanie lub podrzut.

1) Bieg zawrotny 4 x 10 m

Zawodnik ustawia się przed linią startu w pozycji startu wysokiego, w bramce. Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, po minięciu której następuje zmiana kierunku. Odcinek 10 m pokonywany jest 4 razy (3 zmiany kierunku). Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

2) Trójskok obunóż z miejsca

Zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje trzy skoki (bez zatrzymania) w przód na odległość, próbę powtarza się dwukrotnie, oceniany jest najdłuższy skok mierzony od linii wyznaczającej miejsce odbicia do najbliższego miejsca kontaktu ciała z podłożem.

3) Rzut piłką lekarską z zamachu tyłem

Zawodnik staje tyłem do pola rzutu przed linią w lekkim rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę (poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi), **po rzucie nie można przekroczyć linii wyrzutu**. Zapis najlepszego wyniku z dwóch rzutów mierzony jest w linii prostej od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do linii rzutu. Piłki lekarskie – 3 kg.

4) Przelicznik punktowy konkurencji sprawnościowych

Wyniki konkurencji sprawnościowych przeliczane będą w skali 0-100 punktów, przy czym za 100 punktów otrzymuje zawodnik uzyskując najwyższy wynik w danej grupie wiekowej; wyniki przeliczane są w stosunku do wyniku najwyższego (1% = 1 punkt), przy czym punkty zaokrąglane są do liczb całkowitych (patrz tabela poniżej);

zawodnik	rzut piłką lekarską [cm]	rzut piłką lekarską [pkt]
wieloboista 1	750 cm	75 pkt (75%)
wieloboista 2	630 cm	63 pkt (63%)
wieloboista 3	1000 cm	100 pkt (najlepszy wynik = 100%)
wieloboista 4	875 cm	88 kt (87,5%)

PUNKTACJA POWIATÓW

Miejsca 1-8 w klasyfikacji końcowej są punktowane zgodnie z tabelą zamieszczoną poniżej. Klasyfikacji powiatów dokonuje się na podstawie sumy punktów uzyskanych przez 2 najlepiej punktujących zawodników/zawodniczek z powiatu w każdej kategorii.

miejsce	1	2	3	4	5	6	7	8
punkty	9	7	6	5	4	3	2	1

5) Ocena techniki wykonywania rwania i podrzutu (do 12 lat)

Ocenę techniki wykonujemy na sztandze do nauki techniki na zadeklarowanym przez trenera obciążeniu. Zawodnik oceniany jest od momentu wejścia na scenę (pomost) poprzez wykonanie 3 prób danego boju i zejścia ze sceny. Każda próba zawodnika oceniana jest w skali dziesięciopunktowej (od 0 do 10) przez 3 sędziów, których oceny sumuje się ze wszystkich trzech prób. Daje to możliwość zdobycia maksymalnie 90 punktów w tej konkurencji (3 próby x 3 sędziów x 10 pkt. = 90 pkt.). Błędy i drobne uchybienia w wykonywaniu ćwiczenia powodują obniżenie punktacji w każdej wykonywanej próbie.

Nieprawidłowe ruchy, które będą obniżały ocenę ćwiczenia przez sędziów:

- opuszczanie głowy w trakcie wykonywania ćwiczenia (ściągnięcie brody w dół),
- uginanie łokci tzn. dociskanie sztangi,
- „ściągnięcie” kolan do środka w trakcie przysiadu,
- wykonanie ćwiczenia z ugiętym kręgosłupem,
- dotknięcie podłoża inną częścią niż stopy,
- nieutrzymanie równowagi w trakcie przysiadu: przejście na palce, wykonanie dodatkowych kroków do przodu lub do tyłu)

Szczegółowy arkusz punktacji znajduje się w załączniku.

6) Przelicznik punktowy rwania i podrzutu (powyżej 12)

Zawodnicy powyżej 12 roku życia wykonują 3 próby rwania lub podrzutu deklarując ciężar w każdej kolejnej próbie. Najwyższy zaliczony wynik przeliczony jest na punkty Q (https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2023/12000/comparison_of_olympic_style_weightlifting.16.aspx) uwzględniający różnice w masie ciała.

O boju technicznym wykonywanym przez daną grupę zdecyduje losowanie podczas konferencji technicznej w dniu zawodów.

7. Zgłoszenia

Powiaty, osoby zainteresowane zgłaszają swój udział na Mistrzostwa Wielkopolskie Zrzeszenia LZS w Wieloboju Atletycznym **do 09.02.2026 r.** proszę przesyłać na adres mailowy

b.malak@isin.com.pl zgłoszenie musi zawierać: Imię i nazwisko, rocznik, klub, powiat, zgłoszony ciężar rwania i podrzutu.

8. Nagrody

- 1) miejsca 1-3 każdej grupy wiekowej otrzymują medale;
- 2) miejsce 1-6 każdej grupy wiekowej otrzymują dyplomy;
- 3) miejsca 1-3 w klasyfikacji powiatów otrzymują puchary.

9. Sprawy różne

Zgodnie z obowiązującą ustawą o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, Wielkopolskie Zrzeszenie LZS zobowiązuje się do zapewnienia udziału takim osobom, po uprzednim poinformowaniu organizatora przez zainteresowanych minimum 7 dni przed zawodami, w celu umożliwienia startu w imprezie. Wielkopolskie Zrzeszenie LZS zobowiązuje się do realizacji obowiązków określonych w art. 21 ustawy z dnia 13 maja 2016 roku o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich, a także do wprowadzenia oraz udostępnienia standardów ochrony małoletnich zgodnie z przepisami ww. ustawy.

Ochrona danych osobowych: Wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku do celów związanych z realizacją zadania, innych imprez Organizatora oraz do celów marketingowych Organizatora. Administratorem danych jest Organizator – Wielkopolskie Zrzeszenie LZS. Dane osobowe zawodników będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 24.05.2018r.poz.1000).

10. Uwagi Końcowe

Wszelkie sprawy sporne, nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzygają organizatorzy. Uczestnicy zawodów, objęci są ubezpieczeniem zbiorowym zawartym przez WZ LZS w Poznaniu.