

# DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA SUWAŁK SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH TEST SPRAWNOŚCIOWY Kobiet i Mężczyzn

---

## REGULAMIN

### §1

#### Postanowienia ogólne

1. Mistrzostwa Suwałk Szkół Ponadpodstawowych Test Sprawnościowy kobiet i mężczyzn (dalej „Mistrzostwa Suwałk”) są nową imprezą sportową zaliczaną do Miejskiej Rywalizacji Sportowej 2022/2023 w Suwałkach.
2. Celem testu jest rozwój kultury fizycznej uczniów szkół ponadpodstawowych i sprawdzenie ich kondycji fizycznej.
3. W zawodach udział biorą uczniowie szkół ponadpodstawowych reprezentujący szkoły macierzyste, bez podziału na kategorie wiekowe.
4. Organizatorem Mistrzostw Suwałk jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach przy współpracy z Zakładem Doskonalenia Zawodowego w Białymstoku z siedzibą w Suwałkach.

### §2

#### Termin i miejsce zawodów

1. Test odbędzie się w **hali Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach przy ul. Wojska Polskiego 2** w dniu **20 marca 2023 (poniedziałek)**.
2. Początek testu sprawnościowego, o którym mowa w ust. 1, zaplanowany jest na godz. **9:00**.
3. Drużyny wraz z opiekunami zobowiązane są do przybycia na miejsce rozgrywania zawodów na co najmniej 30 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia rywalizacji.

### §3

#### Przebieg testu

##### 1. Okrężanie stojaków

Każdy z kandydatów rozpoczyna egzamin od pozycji leżącej z rękoma wzdłuż ciała. Komenda „Start” rozpoczyna egzamin. Wpierw kandydat musi okrążyć dwa stojaki, jeden od lewej, a drugi od prawej strony.

Podczas wykonywania tego ćwiczenia należy okrążyć stojak bez przytrzymywania się go bądź przewrócenia konstrukcji. Nie wolno również przenieść nad nim ręki.

## **2. Przewroty w przód i w tył**

Przewroty wykonywane są na trzech materacach w kolejności:

- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Przewrót w przód

## **3. Przenoszenie manekina**

Zadanie polega na przeniesieniu manekina na odległość 4 metrów, następnie okrążanie stojaka i powrót z manekinem do punktu startu. Należy pamiętać, że manekinem nie można rzucić tylko należy go spokojnie odłożyć.

## **4. Przeskoki nad płotkami**

Podczas tego ćwiczenia należy przeskoczyć na 4 płotkami o wysokości 76cm. W trakcie wykonywania nie wolno przytrzymywać się płotka, przewrócić go ani ominąć go w jakikolwiek inny sposób niż od góry.

## **5. Rzuty piłką lekarską**

Każdy z kandydatów musi dobiec do wyznaczonej linii gdzie znajduje się 5 piłek lekarskich. Każda z nich waży dokładnie 3 kilogramy. Rzuty piłkami lekarskimi muszą zostać oddane zza głowy, a odległość rzutu musi wynosić co najmniej 4 metry.

W trakcie wykonywania ćwiczenia nie wolno przekraczać linii oraz rzucać w inny sposób niż zza głowy. Jeżeli jedna z piłek zostanie rzucona na bliższą odległość to można poprosić o jedną dodatkową próbę, która przysługuje każdemu zawodnikowi.

## **6. Brzuski z piłką lekarską**

Ćwiczenie rozpoczyna się od leżenia tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy mogą być zaczepione o dowolnym szczebel drabinki.

Dwukilogramowa piłka lekarska trzymana jest w wyprostowanych rękach nad głową. Podczas każdego powtórzenia musi ona dotknąć materaca za głową oraz drabinki.

## **7. Skoki przez kozła (skrzynię gimnastyczną)**

Całe zadanie polega na przeskoczeniu czterech skrzyń gimnastycznych. W trakcie wykonywania ćwiczenia nie wolno przewrócić skrzyń oraz należy je pokonać od góry.

## **8. Bieg wahadłowy**

Polega to na przebiegnięciu 10 razy jednakowo dystansu 5 metrów. Każdorazowo dobiegając do linii należy przekroczyć ją obiema stopami i nie dotykać żadną częścią rąk podłoża. Po ukończeniu ostatniego okrążenia następuje koniec testu sprawnościowego.

#### § 4

#### Zawodnicy i punktacja

1. Zawody będą rozgrywane w kategorii kobiet i mężczyzn
2. Reprezentacje kobiet i mężczyzn danej szkoły mogą liczyć max. **8** zawodników (**3** zawodniczki + 1 rezerwowa, **3** zawodników + 1 rezerwowy)
3. Zawodnika rezerwowego można wprowadzić jeżeli zawodnik podstawowy ulegnie kontuzji podczas wykonywania testu. Zawodnik rezerwowy nie może być wprowadzony w celu poprawienia czasu.
4. O kolejności miejsc decyduje:
  - większa liczba zdobytych punktów,
  - w przypadku równej ilości punktów decyduje najlepszy czas reprezentanta drużynySystem rozgrywek każdorazowo ustala Organizator z sędziami i opiekunami uczestniczącymi w teście szkół.

Punkty naliczane będą według tabeli jak poniżej:

Czas ukończenia	Liczba punktów
1 Powyżej i równo 1.51,1	3
2 1.49,1–1.51,0	43
3 1.47,1–1.49,0	44
4 1.45,1–1.47,0	45
5 1.43,1–1.45,0	46
6 1.41,1–1.43,0	47
7 1.39,1–1.41,0	48
8 1.37,1–1.39,0	49
9 1.35,1–1.37,0	50
10 1.33,1–1.35,0	51
11 1.31,1–1.33,0	52
12 1.29,1–1.31,0	53
13 1.27,1–1.29,0	54
14 1.25,1–1.27,0	55
15 1.23,1–1.25,0	56
16 1.21,1–1.23,0	57
17 1.19,1–1.21,0	58
18 1.17,1–1.19,0	59
19 poniżej 1.17,1	60

**Bezpośrednio przed testem uczniowie otrzymają szczegółowy instruktaż jak prawidłowo wykonywać poszczególne ćwiczenia.**

**Za każdy błąd podczas wykonywania testu zostanie doliczony czas:**

- Do pięciu błędów **(1 błąd = 5 sekund dodatkowo),**
- Sześć i więcej błędów **(1 błąd = 10 sekund dodatkowo).**

## § 5

### Zgłoszenia

1. Zgłoszenia zawodników należy przygotować na listach według wzoru określonego w załączniku nr 1 do niniejszego regulaminu.
2. Kierownik (opiekun) drużyny zobowiązany jest przedłożyć Organizatorowi listę najpóźniej w dniu zawodów na co najmniej 30 minut przed rozpoczęciem rywalizacji.
3. Brak listy (zgłoszenia), o której mowa w ust. 1, pozbawia drużynę prawa udziału w rywalizacji.
4. Kierownicy/trenerzy poszczególnych drużyn zobowiązani są do udziału w odprawie przed testem z udziałem sędziów i Organizatora, która odbędzie się w dniu zawodów o godz. 8:30.
5. Potwierdzenia udziału szkoły w teście należy dokonać drogą telefoniczną lub mailową tel. 87 566 32 81 e-mail [zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl](mailto:zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl) do 15 marca 2023

## § 6

### Punktacja MRS

1. Zgodnie z § 6 ust. 1 Regulaminu Miejskiej Rywalizacji Sportowej 2022/2023 w Suwałkach drużynom biorącym udział w Mistrzostwach Suwałk przyznawane są punkty odpowiednio do zajętych miejsc w końcowej klasyfikacji.

## § 7

### Nagrody

1. Za zajęcie miejsc I – III drużyny otrzymają puchary oraz pamiątkowe dyplomy.
3. Wręczenie nagród nastąpi bezpośrednio po zakończeniu testu.

## § 8

### Postanowienia końcowe

1. W zakresie nieuregulowanym niniejszym regulaminem obowiązują postanowienia Regulaminu Miejskiej Rywalizacji Sportowej 2022/2023 w Suwałkach.
2. Kwestie sporne związane z przebiegiem gry rozstrzyga Sędzia Główny, a w pozostałym zakresie Organizator.