

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 wydarzeniem sportowym zaliczanym do Miejskiej Rywalizacji Sportowej 2024/2025 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 we 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 2025 (czwartek)**.
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 zawodników rozpoczyna test od pozycji leżącej z rękoma wzdłuż ciała. Komenda „**Start**” rozpoczyna test. W pierwszej kolejności 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 nad 4 płotkami o wysokości 76 cm. W trakcie wykonywania zadania nie wolno przytrzymywać się płotka, przewrócić go ani ominąć go w jakikolwiek inny sposób, niż od góry.

5. Rzuty piłką lekarską

Każdy z zawodników 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. Brzuszkii z piłką lekarską

Ćwiczenie rozpoczyna się od leżenia tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy mogą być zaczepione o dowolny 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 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 rezerwowi).
3. Zawodnik rezerwowi ma prawo podejścia do testu sprawnościowego – nawet wtedy, gdy zawodnik podstawowy nie ulegnie kontuzji podczas wykonywania zadania.
4. O kolejności miejsc decyduje:
 - większa liczba zdobytych punktów (z odrzuceniem najmniej korzystnego rezultatu),
 - w przypadku równej ilości punktów decyduje **suma czasów całej drużyny**.

System rozgrywek każdorazowo ustala Organizator z sędziami i opiekunami uczestniczących w teście szkół.

Punkty naliczane będą według tabeli jak poniżej:

Czas ukończenia	Liczba punktów
1 Powyżej i równo 1.41,1	3
2 1.39,1–1.41,0	43
3 1.37,1–1.39,0	44
4 1.35,1–1.37,0	45
5 1.33,1–1.35,0	46
6 1.31,1–1.33,0	47
7 1.29,1–1.31,0	48
8 1.27,1–1.29,0	49
9 1.25,1–1.27,0	50
10 1.23,1–1.25,0	51
11 1.21,1–1.23,0	52
12 1.19,1–1.21,0	53
13 1.17,1–1.19,0	54
14 1.15,1–1.17,0	55
15 1.13,1–1.15,0	56
16 1.11,1–1.13,0	57
17 1.09,1–1.11,0	58
18 1.07,1–1.09,0	59
19 poniżej 1.07,1	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: patryk.jaglowski@osir.suwalki.pl do 19 marca 2025 r.

§ 6

Punktacja MRS

1. Zgodnie z § 6 ust. 1 Regulaminu Miejskiej Rywalizacji Sportowej 2024/2025 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 2024/2025 w Suwałkach.
2. Kwestie sporne związane z przebiegiem gry rozstrzyga Sędzia Główny, a w pozostałym zakresie Organizator.