

## CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

**Czwórbój lekkoatletyczny to konkurencja wielobojowa dla dzieci w wieku klas IV – VI.** Składa się ona z **4 konkurencji**, w których uczestniczy każdy zawodnik/zawodniczka.

W skład czwórboju wchodzi: Bieg na 60 metrów, skok w dal lub wwyż, rzut piłeczką palantową raz bieg długi – 600 metrów dziewcząt i 1000 metrów chłopców. **Wynik osiągnięty w każdej z tych konkurencji przeliczany jest na punkty według tabel lekkoatletycznych.**

### **Czwórbój indywidualny.**

Na wynik końcowy każdego zawodnika składa się suma punktów zdobytych przez niego we wszystkich 4 konkurencjach.

**Bieg na 60 metrów – na czas.** To bieg sprinterski gdzie start odbywa się z bloków startowych na dźwiękowy sygnał startera. Każdy zawodnik biegnie tylko i wyłącznie po swoim torze. Przekroczenia linii swojego toru karane jest dyskwalifikacją.



**Skok w dal – pomiar odległości skoku.** Zawodnicy wykonują 1 skok próbny i 3 skoki mierzone. Skok wykonywany jest z rozbiegu a odbicie musi nastąpić w oznaczonej tak zwanej strefie 1 metra. Skok wykonany musi być z odbicia z jednej nogi.



**Rzut piłeczką palantową – pomiar odległości.** Rzut wykonywany jest jednorącz z miejsca lub rozbiegu. Podczas wykonywania rzutu oraz po jego wykonaniu nie wolno przekroczyć wyznaczonej linii rzutu ( przy przekroczeniu rzut jest nieważny i nie jest mierzony) Zawodnik wykonuje 1 rzut próbny i 3 konkursowe. Najdłuższy rzut jest mierzony.

**Skok wzwyż – pomiar wysokości.** Każdy zawodnik skacze przez poprzeczkę dowolną techniką ( naturalną, flop) z odbicia z jednej nogi. Zawodnik rozpoczyna konkurs od wyznaczonej, początkowej wysokości. Na zaliczenie danej wysokości ma maksymalnie 3 próby. Po zaliczeniu wysokości poprzeczka podnoszona jest o kolejne 5 cm. Zawodnik kończy start w tej konkurencji po strąceniu poprzeczki po raz trzeci na danej wysokości.



**Bieg na dystansie 600 metrów / 1000 metrów.** Bieg rozgrywany jest w seriach na czas. W jednym biegu startuje od 8-10 zawodników.



### **Czwórbój drużynowy.**

Drużyna składa się z 6 zawodniczek lub zawodników. Na wynik drużyny składa się suma punktów osiągniętych we wszystkich 4 konkurencjach, przez 5 najlepszych zawodników z danej drużyny.

