

**MIĘDZYWOJEWÓDZKA LIGA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**  
**W PIĘCIOBOJU NOWOCZESNYM**  
**W KATEGORII DWUBÓJ**

**Zasady uczestnictwa w projekcie**

1. W zawodach mogą uczestniczyć dzieci, młodzież ze szkół podstawowych i gimnazjalnych z całej Polski w przedziale wiekowym: I grupa do 11 lat, II grupa 12-14 lat, pod warunkiem, że potrafią pływać i biegać.
2. Wszyscy uczestnicy powinni posiadać zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań w udziale w zawodach.
3. W zawodach można startować indywidualnie lub grupowo - szkoła, klub.
4. Oficjalny komunikat o zawodach zostanie zamieszczony na stronie Pomorskiej Federacji Sportu w Gdańsku i Pomorskiego Okręgowego Związku Pięcioboju Nowoczesnego ([www.pozpn.pl](http://www.pozpn.pl)) na minimum 21 dni przed zawodami.

**Cel imprezy**

Podstawowym celem projektu „**Międzywojewódzkiej ligi szkół podstawowych w pięcioboju nowoczesnym w kategorii dwubój**” jest przede wszystkim wyłonienie najlepiej usportowionej szkoły podstawowej w Polsce oraz wyłonienie najlepszych dwuboistów, zachęcenie dzieci, młodzież, do systematycznego udziału w zajęciach rekreacyjno – sportowych oraz promocja **Pięcioboju Nowoczesnego na terenie województwa pomorskiego i innych województw**. Zawody organizowane są w formie imprez rekreacyjno - sportowych w których przewidziano także udział rodziców – jako wolontariuszy, organizatorów i sponsorów. Zawody mają charakter **trzech cykli (jeden cykl jesienny oraz dwa wiosenne)**. Zawody rozegrane zostaną w dwóch kategoriach wiekowych: do 11 lat i 12-14 lat z podziałem na dziewczyny i chłopców.

Dystans pływacki uczestnicy pokonują na pływalni o długości dwadzieścia pięć metrów. Pokonanie 50 m jest próbą, z którą bez trudu powinni poradzić sobie wszyscy po obowiązkowym kursie pływackim realizowanym w szkołach ramach zajęć z wychowania fizycznego. Dystans 100 m stylem dowolnym przepląną wszyscy, którzy potrafią pływać i uczęszczają raz w tygodniu na pływalnię a dystans biegowy o długości 600 m , 1000 m nie powinien stanowić problemu dla nikogo kto od czasu do czasu spędza swój wolny czas na sportowo. Proponowany przez nas system startów jest również atrakcyjną formą rywalizacji i szukania talentów także dla innych sportów, w których ważną rolę odgrywa umiejętność pływania i ogólna sprawność fizyczna. Prowadzony będzie monitoring wszystkich uczestników startujących w zawodach ze szczególnym uwzględnieniem ich indywidualnych postępów w poszczególnych konkurencjach.

Mistrz w poszczególnych kategoriach wiekowych będzie wyłoniony na podstawie rankingu z 3-ch najlepszych startów. Po zakończeniu trzech cykli odbędzie się wręczenie pucharów i drobnych upominków sześciu najlepszym uczestnikom w poszczególnych kategoriach wiekowych. Za zwycięstwo w pojedynczych cyklach przewidujemy nagrodzić pierwsza trójkę medalami w swojej kategorii wiekowej.

**Osobą odpowiedzialną za projekt jest: Jan Szymczuk, Adam Lemka Tel. 500183643, Projekt realizuje Pomorski Okręgowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego w Gdańsku w współpracy z Polskim Związkiem Pięcioboju Nowoczesnego, Urzędem Marszałka województwa pomorskiego, Pomorską Federacją Sportu W Gdańsku.**

**Regulamin rozgrywania zawodów**

**Klasyfikacja Indywidualna do -11 lat ( dziewcząt i chłopców).**

Pływanie : 50 m stylem dowolnym (serie)

Bieg : 600 m (start serie)

Klasyfikacja końcowa: 3 x czas pływania + czas biegu ( pomiary w sekundach z dokładnością do 0,1 sek.)

**Klasyfikacja Indywidualna 12-14 lat ( dziewcząt i chłopców).**

Pływanie : 100 m stylem dowolnym

Bieg : 1000 m (start serie)

Pływanie :	100 m stylem dowolnym	start: w seriach
M	1:14 - 1000 pkt.	1 s = 12 pkt. (+/- 0,33 s = 4 pkt.)
K	1:20 - 1000 pkt.	1 s = 12 pkt. (+/- 0,33 s = 4 pkt.)
Bieg :	1000 m	start: w seriach
M	3:10 - 1000 pkt.	0,5 s – 4 pkt
K	3:40 - 1000 pkt.	0,5 s – 4 pkt

Klasyfikacja końcowa: suma punktów za pływanie i bieg

### Sugerowany program zawodów ( 1 dzień)

9.00 – 10.30 Pływanie

11.30 – 12.30 Bieg

#### Punktacja rankingowa indywidualna w poszczególnych rocznikach

- Uczestnicy otrzymują punkty zgodnie z zajęтыми miejscami wg niżej podanej tabeli
- Ranking jest ustalony na podstawie trzech najlepszych startów w wyżej wymienionych zawodach
- W przypadku równej ilości punktów o kolejności w Rankingu decydują poniższe zasady wg podanej kolejności:
  - Większa liczba wygranych w bezpośrednich pojedynkach
  - Wyższe zajęte miejsce w edycji
  - Wyższy wynik punktowy w edycji

**TABELA PUNKTOWA**

<b>M</b>	<b>Punkty</b>	<b>M</b>	<b>Punkty</b>	<b>M</b>	<b>Punkty</b>	<b>M</b>	<b>Punkty</b>	<b>M</b>	<b>Punkty</b>	<b>M</b>	<b>Punkty</b>
<b>1</b>	60	<b>9</b>	39	<b>17</b>	31	<b>25</b>	23	<b>33</b>	15	41-48	6
<b>2</b>	55	<b>10</b>	38	<b>18</b>	30	<b>26</b>	22	<b>34</b>	14	49-56	4
<b>3</b>	51	<b>11</b>	37	<b>19</b>	29	<b>27</b>	21	<b>35</b>	13	57-64	2
<b>3</b>	48	<b>12</b>	36	<b>20</b>	28	<b>28</b>	20	<b>36</b>	12	65 i powyżej	1
<b>5</b>	46	<b>13</b>	35	<b>21</b>	27	<b>29</b>	19	<b>37</b>	11		
<b>6</b>	44	<b>14</b>	34	<b>22</b>	26	<b>30</b>	18	<b>38</b>	10		
<b>7</b>	42	<b>15</b>	33	<b>23</b>	25	<b>31</b>	17	<b>39</b>	9		
<b>8</b>	40	<b>16</b>	32	<b>24</b>	24	<b>32</b>	16	<b>40</b>	8		

Naliczenia punktowe dla szkół zostaną dokonane po trzech rundach na podstawie rankingu oddzielnie w poszczególnych rocznikach, chłopcy, dziewczęta. Punkty zostaną naliczone za miejsca od 1 do 24 w systemie od miejsca 1 do 13 - 6,4,2,2, od 14 do 24 miejsca - 1,1,1,.

O miejscu końcowym zajęтым przez szkołę, klub, grupę decyduje suma punktów zdobytych przez chłopców i dziewczęta.

**Organizator:** Pomorski Okręgowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego.

**Termin i miejsce zawodów :**

09.04.2016 r. Tczew

27.05.2016 r. Starogard Gdański

17.06.2016 r. Kosakowo

30.09.2016 r. Władysławowo

- **Zasady finansowania**

- Koszty organizacyjne pokrywa Pomorski Okręgowy Związek Pięcioboju Nowoczesnego.
- **Koszty uczestnictwa pokrywają uczestnicy.**

**PREZES**  
Pomorskiego Okręgowego Związku  
Pięcioboju Nowoczesnego  
*mgr Jan Szymczuk*