

Regulamin:

1. Data zawodów: 18 maja 2013
2. Miejsce zawodów – boisko „Orlik” w Krzeszowicach, Plac Kulczyckiego 2
3. Weryfikacja zawodników - godz. 12:00
Start zawodów- godz. 12:30
4. Zgłoszenia do zawodów do 15 maja 2013, na adres e-mail pawel@kobietawregionie.pl
5. W zawodach startują drużyny składające się z członków tej samej rodziny w składach od 2 do 4 osób, w tym maksymalnie dwoje dorosłych. W przypadku drużyny dwuosobowej obowiązuje układ rodzic + dziecko. Poszczególne konkurencje będą punktowane według podanych tabel przeliczeniowych
6. Do punktacji rodziny wchodzi dwa najlepsze wyniki w tym, co najmniej jeden wynik dziecka
7. Tabele przeliczeniowe są dopasowane są do wieku uczestników
8. Zawodnik ma prawo do wykonania trzech prób w każdej konkurencji
9. W przypadku kwestii spornych o wyniku decyduje Jury d'Appel
10. Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, w przypadku osób niepełnoletnich odpowiedzialność ponoszą opiekunowie
11. Uczestnicy potwierdzają zapoznanie się z regulaminem i jego akceptację na podstawie zgłoszenia do zawodów podpisanego w dniu zawodów w czasie rejestracji
12. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku na stronie internetowej organizatora, materiałach reklamowych i promocyjnych wydawanych przez organizatora
13. Dostarczenie organizatorowi podpisanego zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy oraz zgodę na udział w niej osób niepełnoletnich będących pod opieką zgłaszającego
14. Organizator nie bierze odpowiedzialności za szkody osobowe i majątkowe uczestników oraz osób trzecich powstałych w wyniku zdarzeń nie wynikających z winy organizatora
15. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.

Zasady rozegrania zawodów:

1. Zawody przeprowadzone zostaną w formie rodzinnego wieloboju sprawnościowego.
2. Po dokonaniu weryfikacji każda drużyna otrzymuje kartę startową.
3. Rodziny startują w każdej z pięciu konkurencji w dowolnej kolejności.
4. Każda konkurencja ma obsługę sędziowską, która będzie również informować o sposobie wykonania danej konkurencji.
5. Zawodnik w danej konkurencji wykonuje trzy próby, a sędzia wpisuje do karty drużyny najlepszy wynik (nie ma obowiązku wykonywania wszystkich prób).
6. Po zakończeniu każdej konkurencji karta rodziny wraca do sędziego liczącego w celu wprowadzenia wyniku.
7. Po zakończeniu wszystkich konkurencji karta pozostaje u sędziego liczącego.
8. Wyniki końcowe obliczane są na podstawie sumy punktów przeliczeniowych dwóch najlepszych wyników łącznych (z 5 konkurencji). W przypadku jednakowej ilości punktów o kolejności decyduje najlepszy wynik w kolejnych konkurencjach :
 - Bieg na 50 m
 - Skok w dal z miejsca
 - Rzut piłką lekarską 2 kg
 - Siad z leżenia
 - Wahadło

Jeżeli w dalszym ciągu nie zostanie wyłonione wyższe miejsce zostanie ogłoszony wynik ex aequo.

Opis konkurencji:

1. **Bieg prosty 50 m.** Zawodnik ze startu wysokiego pokonuje dystans 50 m. Pomiar czasu ręczny z dokładnością do 0,1 sekundy.
2. **Skok w dal z miejsca.** Zawodnik wykonuje jak najdłuższy skok z miejsca. Nie ma możliwości nabiegu czy naskoku. Skok podparty lub upadek jest powtarzany bez pomiaru. Odległość mierzona do miejsca kontaktu pięty z podłożem.
3. **Rzut piłką lekarską 2 kg.** Zawodnik ustawiony tyłem do kierunku rzutu wykonuje rzut z miejsca piłką lekarską o wadze 2 kg. Przekroczenie linii rzutu „pali” próbę.
4. **Siad z leżenia (skłony).** Zawodnik leżąc ma zaplecione palce za głowę. Na sygnał startu wykonuje jak najszybciej skłony dotykając łokciami kolan. Pomiędzy skłonami nie może być widocznego zatrzymania. Przy powrocie do pozycji leżąc palce zaplecione za głowę muszą dotknąć podłoża.
5. **Wahadło 4 x 10 m.** Wyznacza się dwie linie w odległości 10 m. Zawodnik przygotowany do startu ma w dłoni przedmiot (klocek drewniany itp.). Na sygnał biegnie do drugiej linii i musi położyć przedmiot za linią, następnie wraca po drugi przedmiot też kładąc go za linią i powrót do linii początkowej.