**KONKURENCJE**

**Ogólnopolskiego Mitingu Lekkoatletycznego - Festiwal Rzutów dla Osób Niepełnosprawnych**

**Ostrów Mausz 07-08.06.2018 r.**

**I dzień**

1. **Rozgrywki boccia.**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn

* Każdy zawodnik ma do dyspozycji 6 bil
* Przed rozpoczęciem meczu losuje się, który zawodnik ma rzucać białą bilę (Jack Ball)
* Każdy z graczy wykonuje rzuty bilami tak, aby jego bila znalazła się jak najbliżej „Jacka”
* Wygrywa zawodnik, którego bila lub bile znajdują się najbliżej „Jacka”
* System przeprowadzenia zawodów jest zależny od ilości zgłoszonych zawodników

Konkurencja drużynowa:

* Każdy zespół składa się z trzech osób
* Każdy zawodnik w drużynie ma do dyspozycji 2 bile
* Przed rozpoczęciem meczu losuje się, który zespół ma rzucać białą bilę (Jack Ball)
* O tym który zawodnik rzuca w zespole decyduje kapitan drużyny
* System przeprowadzenia zawodów jest zależny od ilości zgłoszonych zespołów

1. **Pchnięcie kulą.**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn:

* Konkurencja jest trójbojem (pchnięcia kulami z miejsca)
* Każdy uczestnik wykonuje po sześć pchnięć z miejsca:

- kobiety: 4 kg

- mężczyźni: 5 lub 6 kg

* Uwaga ! Wyniki końcowe będą mnożone przez współczynnik wiekowy wg tabeli przeliczeniowej

1. **Cornhole. (rzuty woreczkami)**

Konkurencja indywidualna koedukacyjna

* Zawodnicy wykonują rzuty woreczkami na pochyloną planszę z dwoma otworami
* U góry planszy znajduje się otwór duży (za 2 punkty) na dole mały (za 5 punktów)
* Po losowaniu pierwszy zawodnik wykonuje 5 rzutów, a po nim jego bezpośredni rywal
* Następnie zawodnicy wykonuje kolejne rzuty (po 5) w odwrotnej kolejności
* Do zakończenia każdej pojedynczej serii (rzuty obydwu zawodników) woreczki z planszy

nie są zbierane

* Wygrywa zawodnik, który zdobędzie większą ilość punktów
* Zawody w „cornhole” zostaną przeprowadzone systemem pucharowym
* W zależności od ilości zgłoszeń może nastąpić zmiana systemu rozgrywek

1. **Bieg przełajowy z rzutami do celu**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn rozgrywana w kategoriach wiekowych:

* Kategorie wiekowe zostaną ustalone po zamknięciu listy zgłoszeń
* Dystans biegu w zależności od kategorii wiekowej (od około 500 do około 1000 metrów)
* W czasie biegu na ustalonym przez organizatora miejscu zawodnicy wykonują po 5 rzutów

piłeczką palantową lub tenisową do ustawionego celu np. wiaderka

* Po każdym niecelnym rzucie zawodnik musi sam przynieść piłeczkę na miejsce rzutu i

wykonywać je do skutku

* Bieg może być kontynuowany po umieszczeniu wszystkich 5-ciu piłeczek w celu
* Po każdym niecelnym rzucie zawodnik musi sam przynieść piłeczkę na miejsce rzutu i

wykonywać je do skutku

1. **Rzut podkową.**

Konkurencje indywidualne kobiet i mężczyzn:

* Każdy zawodnik wykonuje 25 rzutów (5 serii po 5 rzutów)
* Rzuty wykonuje się na planszę 2x2 m z odległości 6 m od palika wys. 30 cm
* Punktacja: 20 – 7 – 3 pkt. w zależności gdzie znajdzie się podkowa na planszy po trafieniu

w palik (linia liczona na zewnątrz).

* Podczas zawodów obowiązuje zasada: rzucający zbiera podkowy poprzednika.
* O zwycięstwie decyduje dorobek punktowy z 25 rzutów

Konkurencja drużynowa:

* Do wyniku drużyny zalicza się dorobek punktowy czterech zawodników zespołu
* Zespół składa się z 4 osób

1. **Rzut maczugą dla osób na wózkach.**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn zgodnie z systemem IPC

**II dzień**

1. **Rzut piłką lekarską.**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn:

* Rzut piłką lekarską wykonuje się oburącz w tył z nad głowy
* Każdy uczestnik wykonuje po trzy rzuty
* Kobiety wykonują rzuty piłką o wadze 2-3 kg, mężczyźni 3-4 kg
* Najlepszy wynik daje rezultat końcowy

1. **Rzut dyskiem antycznym.**

Rzut dyskiem antycznym jest nawiązaniem do starożytnych Igrzysk w Olimpii.

* Konkurencja rozgrywana wyłącznie w kategorii mężczyzn
* Jest to rzut krążkiem stalowym o wadze 3 lub 4 kg z miejsca (bez obrotów)
* Każdy uczestnik wykonuje po sześć rzutów

Uwaga ! Wyniki końcowe będą mnożone przez współczynnik wiekowy wg tabeli przeliczeniowej

1. **Rzuty do kosza.**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn:

* Każdy zawodnik wykonuje 25 rzutów (na boisku do koszykówki)
* Rzuty wykonywane są z różnych wskazanych miejsc na boisku do koszykówki
* Z każdego miejsca wykonuje się po 5 rzutów
* Punktacja: za każdy celny rzut otrzymuje się 1 punkt
* O zwycięstwie decyduje dorobek punktowy z 25 rzutów
* W przypadku równej ilości punktów rozegrana zostanie dogrywka (z miejsca wykonywania

rzutów osobistych) aż do wyłonienia zwycięzcy

1. **Dalsze rozgrywki Baccia.**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn

* Każdy zawodnik ma do dyspozycji 6 bil
* Przed rozpoczęciem meczu losuje się, który zawodnik ma rzucać białą bilę (Jack Ball)
* Każdy z graczy wykonuje rzuty bilami tak, aby jego bila znalazła się jak najbliżej „Jacka”
* Wygrywa zawodnik, którego bila lub bile znajdują się najbliżej „Jacka”
* System przeprowadzenia zawodów jest zależny od ilości zgłoszonych zawodników

Konkurencja drużynowa:

* Każdy zespół składa się z trzech osób
* Każdy zawodnik w drużynie ma do dyspozycji 2 bile
* Przed rozpoczęciem meczu losuje się, który zespół ma rzucać białą bilę (Jack Ball)
* tym który zawodnik rzuca w zespole decyduje kapitan drużyny
* System przeprowadzenia zawodów jest zależny od ilości zgłoszonych zespołów

1. **Rzut piłeczką palantową.**

Konkurencja indywidualna kobiet i mężczyzn:

* Każdy uczestnik wykonuje piłeczką palantową po sześć rzutów
* Najlepszy wynik daje rezultat końcowy

Wręczenie nagród odbędzie się na zakończenie każdego dnia.

***ORGANIZATOR***