

**REGULAMIN**  
**ŁOWICKIEGO TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**  
**ORAZ**  
**MISTRZOSTW ŁOWICZA**  
**W RZUCIE KALOSZEM**

**CEL:**

1. Popularyzacja aktywności fizycznej i dbałości o stan zdrowia i sprawności fizycznej
2. Wyłonienie Mistrza i Mistrzyni Łowicza w rzucie kaloszem na odległość

**ORGANIZATOR**

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łowiczu

**WSPÓLORGANIZATOR**

TRENER ANTOS Piotr Antosik

**TERMIN I MIEJSCE**

1. Data: niedziela 8.05.2022r
2. Godzina 10.00-12.00 – Test Sprawności Fizycznej  
12.10 – Mistrzostwa Łowicza w Rzucie Kaloszem
3. Stadion Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łowiczu, ul. Jana Pawła II 3

**PATRONAT MEDIALNY:**

**UCZESTNICY**

**Test Sprawności Fizycznej:** dzieci (od 7 roku życia – z opiekunem prawnym), młodzież oraz dorośli

**Mistrzostwa Łowicza w rzucie kaloszem:** kobiety i mężczyźni powyżej 18-go roku życia

**ZGŁOSZENIA**

Do współorganizatora imprezy: [antosik.piotrek@gmail.com](mailto:antosik.piotrek@gmail.com)

lub w dniu imprezy **do 9.45.**

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DOROSŁYCH**

**1. Skok w dal z miejsca**

Uczestnik staje przed wyznaczoną linią, której nie przekracza. Wykonuje skok do przodu, odbijając się z ziemi. Uczestnik ląduje dwoma stopami na ziemi. Liczona jest długość od linii do najbliższego śladu uczestnika (stopy). Uczestnik może wykonać 3 próby (skoki), liczony jest najdłuższy skok

**2. Rzut piłką lekarską 2kg zza głowy wprzód**

Uczestnik ustawia się przed linią, w dłoniach trzymając piłkę lekarską. Następnie, dynamicznie uginając kolana, wykonuje skłon tułowia w tył i energicznie wyrzuca piłkę przed siebie, odchylając się do przodu. Rzut uznaje się za zaliczony, jeśli w jego momencie nie doszło do przekroczenia wyznaczonej linii rzutu oraz nie doszło do oderwania stóp od podłoża. Uczestnik może wykonać 3 próby (rzuty) liczony jest najdłuższy rzut.

**3. Skłon tułowia z pozycji stojącej wprzód**

Ćwiczenie polega na wykonaniu skłonu tułowia w przód przy jednoczesnym zachowaniu wyprostowanych stawów kolanowych.

**4. Bieg po kopercie 3m x 5m**

Uczestnik biega po wyznaczonym prostokącie o wymiarach 3 × 5 m. Dlatego, każdy róg prostokąta oznaczony jest kolejną literą (ABCD) natomiast jego środek, czyli miejsce przecięcia się przekątnych oznaczony jest literą E. W miejscu każdego punktu znajdują się chorągiewka.

Na tak powstałej kopercie oznaczony jest strzałkami kierunek biegu wg, którego kandydat porusza się i omija chorągiewki po stronie zewnętrznej. Przewrócenie

chorągiewki skutkuje powtórzeniem próby. Uczestnik ma za zadanie trzykrotne przebiegnięcie trasy. Czas przebiegnięcia przeliczany jest na punkty zgodnie z tabelami.

#### **5. Bieg wahadłowy 10x10m (mężczyźni) i 6x10m kobiety oraz mężczyźni powyżej 50 r.ż.**

W tym ćwiczeniu uczestnik ma za zadanie 6 – krotne (w przypadku kobiet) lub 10 – krotne w przypadku mężczyzn pokonanie dystansu 10 metrów wyznaczonego przez dwie ustawione chorągiewki (A i B). Po usłyszeniu odpowiedniej komendy uczestnik z miejsca startu (chorągiewka A) biegnie w kierunku chorągiewki B. Następnie obiega ją po zewnętrznej stronie oraz wraca. Mierzony jest czas pokonania 10 dystansów pomiędzy chorągiewkami (A-B, B-A) i punktowany wg tabeli poniżej:

#### **TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:**

##### **1. Bieg na dystansie 50m**

na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

##### **2. Skok w dal z miejsca**

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

##### **3. Bieg 4x10m**

przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

##### **4. Siady z leżenia tyłem (30sek.)**

w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

##### **5. Skłon tułowia z pozycji stojącej wprzód**

badany staje na taborecie tak , aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2sek.

#### **MISTRZOSTWA ŁOWICZA W RZUCIE KALOSZEM**

Zawodnik (zawodniczka) wykonuje w dowolny sposób 3 mierzone próby. Do klasyfikacji zalicza się wynik najlepszej próby.

#### **NAGRODY**

Dla pierwszych trzech osób w Mistrzostwach Łowicza w rzucie kaloszem w kategorii kobiet i mężczyzn medale, puchary i nagrody rzeczowe.

#### **USTALENIA KOŃCOWE**

1. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW
2. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną
3. W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga organizator.