Załącznik nr 4 do Regulaminu XIX Powiatowych Igrzysk Osób Niepełnosprawnych – Wikielec 2018



# ZASADY WSPÓŁZAWODNICTWA INDYWIDUALNEGO

**XX POWIATOWYCH IGRZYSK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH WIKIELEC 2018**

Każdy zawodnik może wziąć udział w dwóch konkurencjach indywidualnych.

Konkurencje:

## BIEG NA 100 M

Opis konkurencji: serie na czas. Wygrywa zawodnik w swojej kategorii wiekowej z najlepszym rezultatem czasowym.

## SKOK W DAL Z MIEJSCA

Opis konkurencji: zawodnik oddaje dwa skoki. Do klasyfikacji liczy się dłuższy skok. Wygrywa osoba, która odda najdłuższy skok.

## RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ

Opis konkurencji: zawodnik oddaje dwa rzuty tj. rzut oburącz zza głowy w ustawieniu przodem do kierunku rzutu. Ciężar piłki lekarskiej dla mężczyzn: 3kg, dla kobiet: 2 kg Do klasyfikacji liczy się dłuższy rzut.

## RZUT PIŁKĄ PALANTOWĄ NA ODLEGŁOŚĆ

Opis konkurencji: każdy z zawodników wykonuje dwa rzuty. Do klasyfikacji liczy
się dłuższy rzut.

## RZUT WORECZKIEM DO CELU

Opis konkurencji: zawodnik wykonuje 3 rzuty z odległości 4 m do kwadratu o wielkości

0,5m x 0,5m oraz 0,3m x 0,3m (celny rzut do najmniejszego otworu daje najwięcej punktów).
Za każdy celny rzut zostają przyznawane punkty. Ilość zdobytych punktów decyduje o zajętym miejscu.

## RZUT DO KOSZA

Opis konkurencji: zawodnik wykonuje 3 rzuty do kosza. Za każdy celny rzut zostają przyznawane punkty. Ilość zdobytych punktów decyduje o zajętym miejscu.