



+v7:353506  
XX004334957

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



\*1800065516\*

50681

POLSKI ZWIĄZEK LEKKOATLETYCZNY.

# ZAWODY W LEKKIEJ ATLETYCE

PRZEPISY. ∞ POSTANOWIENIA.

PRAWA. ∞ OBOWIĄZKI. ∞ ∞

OPRACOWANE NA PODSTAWIE ODNOSNYCH  
UCHWAŁ MIĘDZYNARODOWEJ AMATORSKIEJ  
FEDERACJI ATLETYCZNEJ. ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞



WYDANIE OFICJALNE DLA POLSKICH TOWARZYSTW  
KLUBÓW SPORTOWYCH. ∞ ∞ ∞ LWÓW 1920 R.  
CZCIONKAMI DRUK. „UDZIAŁOWEJ“, KOPERNIKA 20.



I-11085

Alc. 1962 k 912

496.62/43.06 : 496.093.00

## Do Towarzystw i Klubów sportowych.

Obdarzeni przez Was zaufaniem, przy pomocy kilku jednostek z poza naszego grona zestawiliśmy niniejsze przepisy, opierając się na zasadach Międzynarodowej Amatorskiej Federacji Atletycznej i przystosowując je do stosunków jakie pragniemy u nas wytworzyć biorąc w rachubę nasz temperament, zalety i wady.

Przy pomyślnym rozwoju lekkiej atletyki, kiedy szkoła, wojsko i zrzeszenia sportowe poczną współpracować, kiedy na wzór zagranicznych powstanie i u nas instytut wychowania fizycznego o poziomie wyższej szkoły, gdy z łona jego wyjdą kierownicy, wykształceni praktycznie i teoretycznie dla szkół i wojska i zrzeszeń sportowych, wtedy dopiero może inny duch ogarnie nasze pokolenie a w ślad za tem i ogół zrozumie doniosłość wychowania fizycznego.

Dziś zwracamy się do Was, członkowie P. Z. L. A., w Waszych bowiem rękach budowa fundamentu dla następnych, im bardziej karnie, szczerze i serdecznie zajmiemy się organizacją naszej gałęzi sportu, tem przykładniejszy będzie ład i naśladowania godna obowiązkowość.

Gdy nasze małe jeszcze dzisiaj ognisko, bo niewiele klubów w Polsce zajmuje się lekką atletyką, dobrze założymy, to każdy nowowstępujący w nasze grono, będzie się musiał do nas przystosować.

Szukajcie więc kontaktu z wojskiem i szkołami ujmując w swe ręce kierownictwo gier i ćwiczeń sportowych, bo pocóż ma ono przejść w ręce ludzi, którzy w tym dziale nigdy nie pracowali.

Przy wspólnych usiłowaniach wszystkich Związków sportowych w Polsce musi się nam udać przełamanie prze-

sądów i powierzchowność i jakie dziś panują u nas w każdej prawie dziedzinie życia i przy współdziałaniu władz wojskowych i szkolnych ułożyć racjonalny system wychowania fizycznego. Wobec braku ludzi fachowych pod tym względem w wojsku i szkole, i należy — tego zrozumienia ze strony decydujących czynników a także wobec ignorowania przedstawicieli sportu przez jednostki pragnące za wszelką cenę dorwać się do steru wychowania fizycznego, nie posiadających wiadomości gruntownych i odpowiedniej energii — nie patrzmy na innych, lecz sami twórzmy. Oprzyjmy się na bezsprzecznie najlepszym w świecie systemie szwedzkim w przygotowaniach do treningu, będąc tego pewni, że w Polsce lepszego obecnie nikt nie wymyśli.

Kończąc, składamy wszystkim członkom „komisji regulaminowej“ serdeczną podziękę za współpracę a przede wszystkim p. Tadeuszowi Dręgiewiczowi, za jego godną naśladowania sumienność w opracowywaniu niniejszych przepisów, przez tłumaczenie przepisów obcych państw dla zorientowania się w zmianach, jakie poszczególne narody poczyniły, przystosowując zasady przez M. A. F. A. uchwalone do swoich wymagań.

*Za Zarząd  
Polskiego Związku lekkoatletycznego  
Tadeusz Kuchar  
prezes.*



## §. 1.

W zawodach pod egidą lub za zezwoleniem P. Z. L. A. urządzanych, mogą brać udział jedynie członkowie towarzystw sportowych należących do P. Z. L. A. oraz członkowie zagranicznych państwowych związków sportowych, uznanych przez Międzynarodową amatorską federację atletyczną. W wypadkach wątpliwych rozstrzyga P. Z. L. A.

## §. 2.

### **Określenie amatorstwa.**

Amatorem jest ten sportowiec, który bierze udział w zawodach jedynie z zamiłowania do sportu a nigdy nie :

a) współzawodniczy w lekkiej atletyce lub innej gałęzi sportu dla nagrody pieniężnej albo jakiegokolwiek innej materialnej korzyści,

b) sprzedał, zastawił, wynajął, pozbył się lub za zapłatą przekazał nagrody zdobytej w zawodach,

c) brał świadomego udziału w zawodach lub popisach w lekkiej atletyce i innych gałęziach sportu razem lub przeciw nie-amatorowi.

d) nauczał, ćwiczył lub współdziałał w wyćwiczeniu w jakiegokolwiek gałęzi sportu za zapłatą lub inną materialną korzyścią.

Wyjątek stanowi jednostka zajęta w państwowem lub prywatnem zakładzie wychowawczym, która obok swego głównego zajęcia za zapłatą naucza lub trenuje w lekkiej atletyce. Jednostkę tę uważać należy w zawodach narodowych jako amatora za uprzedniem rozstrzygnięciem przez P. Z. L. A. w każdym poszczególnym wypadku. Uznana w tym wypadku za amatora przez P. Z. L. A. jednostka nie może brać udziału

w międzynarodowych lub zagranicznych zawodach jako amator.

Stosownie do punktu a) nie może amator:

1) robić zakładów lub być interesowanym w zakładach jakiegokolwiek bądź rodzaju, mających związek z zawodami w których sam uczestniczy.

2) przyjmować nagrody lub przedmioty pamiątkowego wartości ponad 1 000 M. p. na którym niema co najmniej umieszczonych w liczbie i słowie dat i rodzaju zawodów, ani też nagród nie mających cech trwałości i takich właściwości któreby nie pozwalały zawodnikowi być przez dłuższy czas w posiadaniu zdobytej nagrody.

3) współzawodniczyć o nagrodę honorową przewyższającą wartość 3.000 M. p. bez specjalnego pozwolenia P. Z. L. A.

4) zgłaszać się lub brać udziału w zawodach pod innym nazwiskiem jak tylko swoim lub pod przybranem a zarejestrowanem w P. Z. L. A. przez dane Towarzystwo,

5) wyzywać lub w jakikolwiek sposób ogłaszać swój zamiar zmierzenia się razem lub przeciw osobie nie będącej amatorem czyto bezinteresownie, czyto w celu zysku pieniężnego lub innej materialnej korzyści.

6) podpisywać kontraktów, w których zobowiązuje się do zawodowego zajęcia w lekkiej atletyce lub w których zgadza się brać udział w zawodach o nagrody pieniężne.

7) przyjmować darów, zapłaty pieniężnej lub innych materialnych korzyści jako zwrotu kosztów za jazdę tam i z powrotem na zawody lub za odwiedzenie, pobyt w miejscu zawodów.

U w a g a : amator ma jednak prawo biorąc udział w zawodach lub popisach otrzymać zwrot kosztów podróży i utrzymania od swego Towarzystwa sportowego lub innego urządzającego zawody, nie tracąc swego



amatorstwa. Zwrot kosztów może wypłacać jedynie to Towarzystwo, które dany amator na zawodach reprezentuje.

8) przyjmować zwrotu kosztów na trenera, masażystę, krewnego lub przyjaciela.

U w a g a: usprawiedliwiony zwrot wydatku na trenera i t. p. może nastąpić tylko po myśli punktu 7).

9) przyjmować bezpośrednio lub pośrednio zapłaty za czas utracony przez trening, branie udziału w zawodach, pracę około rozwoju sportu lub za utracone zyski.

10) używać za odszkodowaniem przyborów sportowych danych firm, fabrykantów, agentów, i zezwalać na używanie swego nazwiska w celach reklamy lub polecenia przyborów sportowych jakiegokolwiek firmy lub fabrykatu.

11) przyjmować bezpośrednio lub pośrednio jakiegokolwiek zapłaty za zostanie lub pozostanie członkiem jakiegokolwiek Towarzystwa lub zrzeszenia sportowego.

12) brać udziału w zawodach lekkoatletycznych w barwach tego Towarzystwa, w którym jest płatnym funkcjonariuszem, lub w którym wogóle za wynagrodzeniem pracuje.

## §. 2.

Amator przekraczający powyższe przepisy traci postanowieniem P. Z. L. A. charakter amatora, co zapisuje się w księgach Związku i ogłasza oficjalnie w dziennikach. Uznany za nie-amatora w lekkiej atletyce może być pozbawiony charakteru amatera w innych gałęziach sportu.

## §. 3.

Ten, który stracił charakter amatora nie może piastować godności sędziego lub być funkcjonariuszem na zawodach lub popisach lekko atletycznych ani też nie może być mężem zaufania w żadnym zrzeszeniu sportowym.

## §. 4.

Rozstrzygnięcie amatorstwa polskich lekkich atletów należy wyłącznie do P. Z. L. A.

### Przepisy dla funkcjonariuszy zawodów.

Każde zawody stosownie do rodzaju i rozciągłości, powinny odbywać się pod kierownictwem następujących funkcjonariuszy :

1. Naczelnik zawodów.
2. Sędzia.
3. Kierownik biegów.
4. Kierownik skoków.
5. Kierownik rzutów.
6. Kilku sekretarzy.
7. Starter i pomocnicy.
8. Torowy (najmniej czterech).
9. Celowniczy.
10. Trzech lub więcej mierzących czas.
11. Liczący okrążenia.
12. Wywoływacz.
13. Czuwający nad porządkiem.
14. Sprawozdawca prasowy.
15. Lekarz.

Stosownie do potrzeby można powiększyć liczbę funkcjonariuszy. Jedna i ta sama osoba może jeśli stosunki pozwalają pełnić równocześnie kilka obowiązków (funkcji).

Wszyscy funkcjonariusze muszą nosić odpowiednie a różnorodne, stosownie do swych czynności odznaki. Nazwiska, funkcje oraz odznaki tychże muszą być ogłoszone w programach zawodów.

1. Naczelnik zawodów odpowiada za prawidłowe przeprowadzenie zawodów według ogłoszonego programu bez niepotrzebnej zwłoki lub koniecznych zmian. Uważa na ogłaszane przez wywoływacza objaśnienia

tyczące się zawodów. Musi posiadać spis zawodników i ich liczby porządkowe i dopilnować, aby współzawodnicy mieli te same liczby ogłoszone w programach jak również aby byli ubrani wedle przepisów.

2. Sędzia rozstrzyga we wszystkich sprawach samych zawodów a także w wypadkach tymi przepisami nieprzewidzianych. O ile który z uczestników przekroczy przepisy zawodów lub według przekonania sędziego z całą świadomością i wolą albo też przez lekkomyślną nieostrożność przeszkadza drugiemu współzawodnikowi może sędzia wykluczyć uczestnika z danego punktu lub z całych zawodów. Jeśli zdarza się wypadek podczas przedbojów może sędzia dopuścić danego współzawodnika do rozstrzygających zawodów. O ile współzawodnik słownie lub czynnie odnosi się lekceważąco względem funkcjonariuszy zawodów, współzawodników lub widzów może sędzia wykluczyć go z zawodów a nawet kazać opuścić miejsce zawodów.

Wyrok sędziego jest nieodwoalny.

3. Kierownicy różnych działów zawodów uważają, aby te odbywały się ściśle podług przepisów. Odpowiadają za należyte pomiary wszystkich rzutów i skoków.

4. Sekretarze prowadzą protokoły zawodów, zapisują wyniki, protesty i t. p.

5. Starter musi pamiętać, aby przed każdym biegiem dobrze zaopatrzył startową broń palną, jak również powinien mieć pod ręką zapasową broń palną z odpowiednią ilością naboji. Wskazuje biegaczom ich miejsca i otrzymawszy sygnał od kierownika biegów, że wszystko przy mecie przygotowane, głośno i spokojnie mówi: Na miejsca! — Ustawia się za biegaczami z tyłu bokiem i widząc, że wszyscy są w postawie startowej zapytuje się spokojnie i głośno: Gotowi! — Równocześnie podnosi broń w górę i przekonawszy się, że wszyscy biegacze całkowicie opanowali się i zajmują pewną postawę startową — strzela. Widząc jednak, że któryś z współzawodników przed sa-

mym wystrzałem wypadła wprzód, przerywa start, wzywa innych do opuszczenia miejsc i po kilku minutach ponawia start. Gdy starter strzelając, prawie równocześnie zauważy, że jeden lub kilku zawodników wbrew przepisom startuje, powinien natychmiast gwizdkiem lub kilkakrotnem oddaniem strzałów wstrzymać biegnących i ukarać winnych. Nie może pod żadnym warunkiem pozwolić na dalszy bieg po fałszywym starcie. Współzawodnicy losują bezpośrednio przed startem o porządek swoich miejsc i ustawiają się od lewej ku prawej ręce wedle wylosowanych liczb. Przy biegach z wyrównaniem (handicap) rozdziela starter swą funkcję między swych funkcjonariuszy, którzy w tym wypadku mają te same prawa co starter.

6. Torowi uważają, aby współzawodnicy podczas biegu jakoteż przy podawaniu pałeczki w biegach rozstawnych nie przekraczali przepisów. O wszelkich przekroczeniach zauważonych i niewłaściwościach donoszą natychmiast naczelnikowi zawodów.

Podczas chodu mają pełne prawo rostrzygania czy chód zawodnika jest prawidłowy czy nie. — Rozstrzygają bez odwołania. O ile chód współzawodnika jest nieprawidłowy, powinien sędzia torowy ostrzedz go i natychmiast uwiadomić naczelnika zawodów. Współzawodnika dwukrotnie upomnianego powinien naczelnik zawodów wykluczyć od dalszego udziału w zawodach. Na 200 m. przed metą nieostrzega się współzawodnika tylko natychmiast po popełnieniu błędu wyklucza się go od dalszego udziału.

7. Celownicy (sędziowie u mety) rozstrzygają w jakim porządku zawodnicy mijają linię mety (celownika).

8. Mierzący czas, w liczbie najmniej trzech oprócz naczelnika używają dokładnie zbadanych i precyzyjnych czasomierzy. Czas mierzy się od pokazania się dymku a nie huku strzału.

Przy biegach na przestrzeniach do 400 m. mierzy się czas tylko pierwszemu. Dokonując pomiaru czasu

najmniej trzema czasomierzami jednemu współzawodnikowi należy postępować następująco: jeśli dwa czasomierze wykazują taki sam czas a trzeci inny, uznaje się czas dwóch zgodnych czasomierzy. O ile wszystkie czasomierze wykazują różne czasy przyjmuje się czas średni, wykazany jednym czasomierzem za uzyskany. Przeciętnej nie oblicza się! O ile jeden czasomierz zawiedzie przy mierzeniu czasu przyjmuje się gorszy czas z dwóch pozostałych czasomierzy.

9. Liczący okrążenia zapisuje ilość przebytych okrążeń, zarazem za pomocą tablic lub przez wywoływanie podaje do wiadomości ilość pozostałych okrążeń.

10. Wywoływacz na rozkaz naczelnika zawodów dogląda, aby współzawodnicy w odpowiednim czasie zjawiali się przy starcie. Podaje również do wiadomości początek zawodów. Po każdym punkcie ogłasza wyniki albo na tablicy lub też przez tubę.

11. Funkcjonariusz czuwający nad porządkiem ma uważać, aby nikt z wyjątkiem funkcjonariuszy, oficjalnych przedstawicieli zagranicznych związków i towarzystw sportowych, jakoteż współzawodników danej gałęzi sportu nie znajdował się na boisku. On rozdziela również pracę swoim pomocnikom.

12. Sprawozdawca prasowy udziela dziennikarzom wszelkich wyjaśnień.

13. Lekarz musi być obecny przez cały czas trwania zawodów.

### **Zgłoszenia.**

Współzawodnik zgłasza się na zawody pisemnie przez swoje Towarzystwo, pod swem prawdziwym nazwiskiem; w razie startowania pod przybranem nazwiskiem podaje prócz nazwiska swój zatwierdzony pseudonim. Nazwiska lub pseudonimy. muszą być umieszczone w programie.

Rozpisanie propozycji zawodów zgłoszonych według §. 9 statutu P. Z. L. A. musi nastąpić w myśl



8. Współzawodnik zdobywszy mistrzostwo okręgowe lub polskie w jakiegokolwiek gałęzi lekkiej atletyki nie może reprezentować podczas zawodów publicznych innego Towarzystwa, aniżeli podczas zawodów o mistrzostwo.

9. Przy koniecznej zmianie miejsca pobytu danego współzawodnika P. Z. L. A. może na wniesioną przez niego prośbę uczynić wyjątek od powyższych przepisów w poszczególnych wypadkach.

10. Współzawodnik opuszczając kraj i stając się członkiem Towarzystwa obcego państwa, nie uzyskawszy jednak obywatelstwa tego ostatniego, nie ma prawa reprezentować tego Towarzystwa na zawodach międzynarodowych, o ile związki sportowe obydwóch państw nie dadzą swego pozwolenia.

11. Bez pozwolenia P. Z. L. A. nie może żaden współzawodnik brać udziału w zawodach poza granicami państwa.

12. Przekroczenie powyższych przepisów pociąga za sobą 6-cio miesięczną dyskwalifikację.

### Protesty.

Protest przeciwko udziałowi danego współzawodnika lub jego prawu uczestnictwa w zawodach musi się wnieść pisemnie wraz z kaucją 50 M. p., zwrotną w razie uwzględnienia protestu. Protesty podczas zawodów mogą być wnoszone na ręce sędziego lub w jego obecności na ręce naczelnika. Taksą 50 M. p. wypłaconą przy wnoszeniu ustnego protestu zwraca się w razie uznania protestu. Po uznaniu protestu wniesionego przeciwko odbytemu biegowi, może sędzia zarządzić ponowny bieg z wykluczeniem winnego lub winnych złamania przepisów zawodniczych.

Torowi rozstrzygają w każdym poszczególnym wypadku czy dany współzawodnik z rozmysłu przeszkadza drugiemu czy też zachodzi nieszczęśliwy wypadek.



Przeciwno dalszemu trwaniu 5-cio i 10-cio boju należy wnosić protest przed ponownem podjęciem dalszych punktów. W razie nieuwzględnienia protestu kaucja przepada na korzyść P. Z. L. A.

## Program zawodów.

Po zamknięciu zgłoszeń urządzające Towarzystwo lub klub ustala „Program zawodów.“

Program musi zawierać:

1. nazwiska funkcjonariuszy,
2. nazwy Towarzystw biorących udział,
3. rodzaje zawodów z podaniem rekordów, porządkowe numera uczestników, ich nazwiska (pseudonimy) i przynależność klubową (inicjały klubu), nazwisko mistrza ubiegłego roku wraz z wynikiem,
4. konieczne wyjaśnienia,
5. w programach i reklamie nie wolno umieszczać innych nazwisk jak tylko zgłoszonych współzawodników.

Sprawozdania z zawodów muszą być nadesłane do P. Z. L. A. najdalej do dnia 10-ciu po odbytych zawodach.

## Współzawodnicy.

Każdy współzawodnik musi być odpowiednio ubrany: koszulka bez rękawów i krótkie wolne spodenki. Nieodpowiednio ubrany nie może startować. Członkowie jednego Towarzystwa powinni mieć jednakowe ubiory.

Na pół godziny przed rozpoczęciem zawodów muszą współzawodnicy zgłosić się, by otrzymać swój porządkowy numer, który przypiąć należy na piersi lub plecach. Bez numeru nie wolno startować. Numer pozostaje niezmienny we wszystkich punktach programu. Przy większej ilości współzawodników (ponad 10-ciu) w biegach do 400 m. powinien każdy uczestnik mieć zarówno na piersiach jakoteż na plecach numer. Nikomu nie wolno uczestniczyć w rozstrzygających zawo-

dach kto nie brał udziału w przedbiegach podanych w programie.

Bezpośrednio po ukończeniu danego punktu zawodów musi współzawodnik opuścić boisko. Uczestnicy ubrani w sportowy strój mogą przyglądać się z miejsc specjalnie dla nich zarezerwowanych, lecz nigdy nie powinni przebywać w podobnym stroju między publicznością.

## Nagrody.

Nagrody stanowią: cenne przedmioty, medale, odznaki i dyplomy. Użycie medali należy możliwie ograniczyć.

Przy zawodach z wyrównaniem (Handicap) medalami odznaczać wolno tylko równiaka (Scratchmann).

1. O ile Towarzystwo chce ustanowić nagrodę wędrowną na zawody narodowe lub między - narodowe musi donieść o tem przed urządzeniem zawodów do P. Z. L. A. W zgłoszeniu podać należy dokładny opis nagrody wraz z fotografią jakoteż przepisy do niej przywiązane.

2. Jeśli Towarzystwo nie może urządzić zawodów w myśl przepisów przywiązanych do nagrody wędrownej musi się odnieść do P. Z. L. A. z pisemną prośbą o zwłokę. P. Z. L. A. w każdym poszczególnym wypadku wydaje odpowiednie zarządzenie.

3. Gdy P. Z. L. A. uzna, że niema podstawy do zwłoki lub gdy Towarzystwo nie urządzi obowiązkowych zawodów o nagrodę wędrowną przez siebie ustanowioną bez zgody P. Z. L. A., może Związek zabronić danemu Towarzystwu urządzić jakiegokolwiek zawody o tę lub inną nagrodę wędrowną i przenieść obowiązek urządzenia zawodów na Związek okręgowy lub inne Towarzystwo.

4. Najdalej w 10 dni po odbytych zawodach o nagrodę wędrowną ustanowioną przez dane Towarzystwo musi ono przesłać dokładne sprawozdanie do P. Z. L. A.

5. Dla zawodów z wyrównaniem nie wolno ustanawiać nagród wędrownych. W przepisach w nagrodach wędrownych w ogólności nie może znajdować się przepis, że nagroda zdobyta trzy razy rok po roku staje się własnością zwycięzcy.

6. W postanowieniach o nagrodę wędrowną musi znajdować się przepis urządzania corocznych zawodów.

### Młodzik.

Dla młodzików ustala się następujące grupy:

1. Zawody w skokach. 2. Zawody w rzutach i 3. Zawody w biegach.

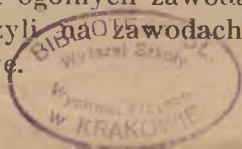
Kto nie zdobył przedtem 1. 2. 3. nagrody w danych gałęziach lekkiej atletyki na ogólnych zawodach (t. j. otwartych dla wszystkich) jest młodzikiem. Kto w zawodach młodzików zdobył pierwszą nagrodę przestaje być młodzikiem w danej gałęzi lekkiej atletyki.

Powyższe przepisy obowiązują z tem ograniczeniem, że zdobywca 1. 2. 3. nagrody na ogólnych zawodach lub też 1-szej nagrody w zawodach młodzików jest jednakże młodzikiem w tych gałęziach sportu, w których nie zdobył żadnej nagrody. Tak więc zdobycie nagrody na ogólnych zawodach lub dla młodzików w rzutach, nie pozbawia cech młodzika daną jednostkę w skokach i biegach.

Corocznie powinno być urządzone zawody o mistrzostwa okręgowe dla młodzików w następujących działach:

Biegi: 100,-400,-1500,-5000 m., z płótkami 110 m. skok w dal i w wyż, trójskok, skok o tyczce, rzut dyskiem, oszczepem i kulą.

W zawodach młodzików o mistrzostwo mają prawo brać udział wszyscy młodzicy, którzy byli nimi na początku roku, chociażby w ciągu roku zdobyli 1. 2. i 3-cią nagrodę na ogólnych zawodach lekko-atletycznych lub zwyciężyli na zawodach młodzików o mistrzostwo okręgowe.



O ile młodzik zdobędzie polskie mistrzostwo nie może brać udziału w zawodach o mistrzostwo młodzików w tej gałęzi w której jest mistrzem.

Młodzik, który zdobył w ciągu roku 1. 2. lub 3. nagrodę na zawodach ogólnych lub pierwszą w zawodach młodzików staje się zawodnikiem.

### Przepisy dla starszych.

Starszym staje się każdy sportowiec biorący udział w zawodach po ukończeniu 32-roku życia.

Jeśli ktoś startował w ciągu roku na zawodach ogólnych, nie może w tym samym roku brać udziału w zawodach starszych. Kto zaś brał udział w zawodach jako starszy, nie może już nigdy występować inaczej, aniżeli jako starszy.

### Polskie mistrzostwo.

1. P. Z. L. A. przysługuje prawo urządzania co-rocennie zawodów o polskie mistrzostwo w następujących gałęziach:

1. Biegi: 100 m., 2. — 200, 3. — 400, 4. — 800, 5. — 1000, 6. — 1500, 7. — 5000, 8. — 10000 m. 9. — z płotkami — 110 m. 10. — z płot. 400, 11. — skok w wyż z rozbiegiem, 12. — skok w dal z rozbiegiem, 13. — trójskok, 14. — skok o tyczce, 15. — rzut oszczepem prawą i lewą ręką, 16. — rzut dyskiem prawą i lewą ręką, 17. — rzut kulą prawą i lewą, 18. — rzut młotem, 19. — rzut ciężarem, 20. — bieg rozstawny na 400 m. (4×100) 21. — bieg rozstawny 1600 m. (4×400), 22. — skok w wyż z miejsca, 23. — skok w dal z miejsca, 24. — bieg 20000 m., 25. — bieg 40200 m. (maratoński), 26. — pięciobój, 27. — dziesięciobój, 28. — bieg drużynowy 3000 m. i 29. — bieg na przełaj 8000 m.

2. Zawody urządza P. Z. L. A. w miejscu i czasie dowolnie przez Zarząd Związku wybranym.

3. O ile jakieś Towarzystwo otrzyma polecenie urządzania zawodów o mistrzostwo organizuje współ-

nie z P. Z. L. A. komitet, który odpowiada za należyte przeprowadzenie zawodów.

4. Koszta zawodów o mistrzostwo ponosi urządzająca Towarzystwo.

5. 10% dochodu brutto i wszystkie kary przypadają P. Z. L. A.

6. Każdy współzawodnik składa należytość 50 M. p. bez względu na to w ilu punktach programu startuje; zwraca się mu 30 M. p. o ile w myśl zgłoszenia startował.

7. Komitet organizacyjny dla pokrycia ewentualnych strat lub niedoborów stara się o fundusz rezerwowowy.

8. Zawody o mistrzostwo w gałęziach sportowych 1—21 odbywają się corocznie w drugiej połowie sierpnia. Zawody w skoku w wyż z miejsca, w dal z miejsca odbyć można w sali na wiosnę. Bieg na przełaj, bieg 20.000 i 40.200 m. pięciobój i dziesięciobój nie mogą się odbyć przed 1-szym wrześniem.

9. W dniach, w których odbywają się zawody o mistrzostwo nie mogą odbywać się jakiegokolwiekbydź zawody w lekkiej atletyce w całej Polsce bez specjalnego pozwolenia P. Z. L. A.

10. Najpóźniej na miesiąc przed zawodami o mistrzostwo musi być program zawodów ogłoszony w oficjalnym organie P. Z. L. A.

11. Zwycięzcom udziela P. Z. L. A. odznaki mistrzowskie przez siebie ustanowione.

12. P. Z. L. A. ogłasza sprawozdanie o odbytych zawodach które powinno zawierać:

a) ogólne omówienie zawodów,

b) szczegółowe sprawozdanie o wykonaniu poszczególnych punktów programu,

c) na podstawie poczynionych spostrzeżeń przedłożyć wnioski ewentualnych zmian na następny rok.

Powyższe opracowanie wchodzi w skład rocznego sprawozdania P. Z. L. A.



13. Bieg drużynowy 3000 m. i na przełaj 8000 m. odbywa się w terenie wybranym przez P. Z. L. A. a nieznanym współzawodnikom.

W zawodach o polskie mistrzostwo może brać udział tylko obywatel państwa polskiego, polskiej narodowości, członek Towarzystwa sportowego należącego do P. Z. L. A. Podczas każdego zawodów o mistrzostwo powinien członek Zarządu P. Z. L. A. być obecnym i po odbytych zawodach zdać szczegółowe sprawozdanie.

### **Mistrzostwo okręgowe.**

(dopóki okręgi nie są jeszcze zorganizowane, urządzenie ich przypada Oddziałom P. Z. L. A. jakie się obecnie zawiązują).

1. Wydziały okręgowe mają prawo urządzać zawody o mistrzostwo okręgowe.

2. Zawody okręgowe muszą się odbyć przynajmniej na miesiąc przed związkowymi zawodami o mistrzostwo w danych gałęziach sportu.

3. O ile to możliwe powinny zawody o okręgowe mistrzostwa odbywać się równocześnie w całym kraju w początkach sierpnia. — Zawody o mistrzostwo młodzików muszą się odbyć w wcześniejszym terminie.

4. W zawodach okręgowych o mistrzostwo mogą brać udział tylko polscy obywatele polskiej narodowości. Jedna i ta sama osoba może brać udział tylko w zawodach jednego okręgu.

5. W czasie trwania zawodów okręgowych nie mogą się odbywać żadne zawody wewnątrz danego okręgu.

6. Pierwszym zwycięzcom w okręgowych zawodach o mistrzostwo udziela P. Z. L. A. nagród w postaci odpowiednich dyplomów.

Zarząd okręgowy rozdziela 2-gą, 3-cią i 4-tą nagrodę.



W zawodach drużynowych odznakę mistrzowską otrzymuje tylko zwycięzka drużyna, inne odznaki pamiątkowe.

7. Przy okręgowych zawodach o mistrzostwa młodzików udziela P. Z. L. A. mistrzowskie dyplomy pierwszym zwycięzcom, innym Zarząd okręgowy rozdziela tylko upominki (nie medale).

8. Okręgowe zawody o mistrzostwo obejmują te same punkty jak o polskie mistrzostwo. Odstąpienie od powyższych przepisów wymaga specjalnego pozwolenia P. Z. L. A.

9. Poza tem obowiązują te same przepisy co o mistrzostwo polskie.

10. Sprawozdania o zawodach okręgowych muszą być przesłane P. Z. L. A. najpóźniej w 10 dni ze szczegółowym opisem odbytych zawodów.

### Minimum dla uzyskania okręgowego mistrzostwa.

Bieg	100 m.	11.8 sek.
Bieg	200 "	26.— "
Bieg	400 "	57.— „
Bieg	800 "	2 m. 16 sek.
Bieg	1500 "	4 m. 40 sek.
Bieg	5000 "	17 m. 30 sek.
Bieg	10000 "	37 m. — sek.
Bieg	20000 "	1 godz. 20 m.
Maraton	40200 "	3 godz. 20 m.
Bieg z płótkami	110 m.	19 sek.
Bieg	"	400 m. 68 sek.
Bieg rozstawny	400 m.	51 sek. (4×100)
Bieg	"	1000 m. 2 min. 20 sek. (100—200—300—400 m.)
Bieg	"	1600 m. 3 min. 50 sek. (400×4)
Skok w wyż z rozbiegiem	160 cm.	
Skok w wyż z miejsca	130 cm.	

Skok w dal z rozbiegiem	600 cm.
Skok w dal z miejsca	285 cm.
Trójskok	12.50 m.
Skok o tyczce	300 cm.
Rzut oszczepem oburącz	70 m.
Rzut oszczepem dowolną ręką	45 m.
Rzut dyskiem oburącz	55 m.
Rzut dyskiem dowolną ręką	35 m.
Rzut kulą oburącz	19 m.
Rzut kulą dowolną ręką	10.50 m.
Rzut młotem	27 m.
Rzut ciężarem	7 m.
Pięciobój	2600 punktów.
Dziesięciobój	4500 punktów.

O ile pierwszy zwycięzca nie osiągnie powyższych wysiłków nie może otrzymać dyplomu P. Z. L. A, i tytułu mistrza. — Dla mistrzostwa młodzików nie obowiązują powyższe dane, ustanawia je P. Z. L. A. z roku na rok wyznaczając normy.

### Polskie mistrzostwo.

		Odznaka Związkowa	Dyplom P. Z. L. A.
Bieg	100 m.	11.1 sek.	11.4 sek.
"	200 "	22.8 sek.	23.8 sek.
"	400 "	52 sek.	54 sek.
"	800 "	2 min.	2 min. 6 sek.
"	1500 "	4 min. 8 sek.	4 min. 18 sek.
"	5000 "	15 min. 30 sek.	16 min.
"	10000 "	33 min.	34 min. 20 sek.
"	20000 "	1 godz. 15 min.	1 godz. 22 min.
Bieg z płótkami	110 m.	16 sek	17.2 sek
"	400 m.	58.5 sek.	61.5 sek.
Skok w wyż z rozbiegiem		180 cm.	170 cm.
"	" z miejsca	145 cm	135 cm.
"	w dal z rozb.	700 cm.	635 cm.
"	w dal z miejsca	305 cm.	295 cm.
"	o tyczce	350 cm.	320 cm.

Trójskok	14 mtr.	13.50 mtr.
Rzut oszczepem oburącz	90 mtr.	80 mtr.
Rzut oszczep. dowolną ręką	52 mtr.	48 mtr.
Rzut dyskiem oburącz	70 mtr.	62 mtr.
Rzut dyskiem dowolną ręką	40 mtr.	37 mtr.
Rzut kulą oburącz	23 mtr.	21 mtr.
Rzut kulą dowolną ręką	12 mtr.	11.50 mtr.
Rzut młotem	42 mtr.	36 mtr.
Rzut ciężarem	9 mtr.	8 mtr.
Pięciobój	3800 punktów	3200 punktów
Dziesięciobój	6700 punktów	5500 punktów

Tylko w polskich mistrzostwach można otrzymać odznakę związkową lub dyplom od P. Z. L. A. w mistrzostwach okręgowych tylko dyplom.

W pięcio- lub dziesięcio- boju nie można zdobyć medalu za poszczególne wyniki, lecz, tylko za ogólną sumę punktów.

### Przepisy dla zawodów drużynowych.

Do zawodów drużynowych wchodzi wszystkie grupy objęte dziesięciobojem lub też mniej, według umowy między Towarzystwami, wtedy jednak musi wchodzić w skład zawodów przynajmniej jeden rzut, skok i bieg. Punkty oblicza się według reguł dziesięcioboju.

Każde Towarzystwo ma prawo brać udział tylko 5-cioma uczestnikami w każdej gałęzi sportu, lecz tylko trzem najlepszym dodaje się sumę punktów.

Uczestnicy mogą reprezentować tylko jedno Towarzystwo. Zwycięża Towarzystwo z największą sumą punktów.

### Przepisy dla Zawodów z wyrównaniem (Handicap).

1. Podczas każdego zawodów (miejscowych, państwowych i międzynarodowych) między 15-tym lipca

i 1-szym października, z wyjątkiem zawodów o polskie i okręgowe mistrzostwa jest każde Towarzystwo zobowiązane urządzić zawody z wyrównaniem w każdej gałęzi sportowej (bieg, skok, rzut), o ile one wchodzą w program zawodów (tak więc Towarzystwo urządzające zawody tylko w biegu, nie jest zobowiązane urządzać zawodów w biegach i skokach, natomiast podczas zawodów w biegach i skokach muszą być zawody z wyrównaniem w biegach i skokach i t. p.)

Od tych obowiązków może w poszczególnych wypadkach okręg zwolnić dane Towarzystwo uwiadamiając równocześnie P. Z. L. A.

2) Wszystkie wyrównania w zawodach z wyrównaniem muszą być obliczane przez oficjalnego przedstawiciela P. Z. L. A. lub przez mianowanych na pewne okręgi delegatów P. Z. L. A. na wniosek okręgu (mogą być nimi instruktorzy sportowi).

3) Każde Towarzystwo urządzające zawody z wyrównaniem jest zobowiązane — pod rygorem anulowania zawodów — postarać się o oficjalnego przedstawiciela obliczającego wyrównania (Handicap).

Jeśli z jakichkolwiek powodów oficjalny przedstawiciel nie może skutecznie powierzonych mu obliczeń należy odesłać protokoły zawodów do okręgu lub P. Z. L. A., który wyrównanie obliczy.

4. Zgłoszenia do zawodów z wyrównaniem należy nadsyłać na przepisanych formularzach wypełnionych dokładnie przez samego współzawodnika i przez własne zrzeszenie sportowe przesać Towarzystwu urządzającemu zawody. Przy każdym zgłoszeniu należy złożyć takse 10 M. p. dla jednego punktu a 20 M. p. w razie większej ilości punktów; niezłożenie jej unieważnia zgłoszenie.

5. Formularz zgłoszenia musi podpisać sekretarz Towarzystwa i współzawodnik (o ile nie podpisał ten ostatni a zgłoszenie odesłano, to przed zaczęciem się zawodów musi je swym podpisem uzupełnić).

6) Jeśli współzawodnik wypełniając formularz poda fałszywe wyniki traci ewentualnie zdobytą nagrodę, przyczem P. Z. L. A. może go odpowiednio ukarać. Kiedy zaś sekretarz wbrew woli lub wiedzy współzawodnika poda fałszywe wyniki, ulega karze, którą P. Z. L. A. wyznaczy.

7) Towarzystwo urządzające zawody musi najpóźniej na 5 dni przed terminem przesłać wypełnione formularze oficjalnemu delegatowi celem obliczenia wyrównania. Delegat pobiera 1 M. p. za każde obliczenie na cele P. Z. L. A., którą to należność opłaca z taks dane Towarzystwo.

8. Przy uzyskaniu równych wyników podczas zawodów z wyrównaniem za zwycięzcę uznaje się mającego mniejsze wyrównanie (Handicap).

9. Przy zawodach w biegach z wyrównaniem ustanowić nowy rekord może tylko równiak (Scratchmann). Można jednakże uznać za rekord rzeczywiście osiągnięty wynik po odjęciu wyrównania, chociażby podczas zawodów było przydzielone wyrównanie (Handicap).

10. Wyrównanie można otrzymać tylko w biegach na: 100, 200, 400, 800, 1000, 1500, 5000, 10000 m. — w skoku w wyż z rozbiegiem i z miejsca, — skoku w dal z rozbiegiem i z miejsca, trójskoku, — rzucie kulą oburącz i dowolną ręką, rzucie dyskiem, oburącz i dowolną ręką, rzucie oszczepem oburącz i dowolną ręką, rzucie młotem i ciężarem, w chodzie na 5000 m. i 10000 m.

11. Towarzystwo nie poddające się powyższym przepisom, ulega karze pieniężnej i jedno-miesięcznej dyskwalifikacji.

## **Odnaka honorowa w zawodach z wyrównaniem (Handicap).**

1. P. Z. L. A. może przyznać zwycięzcom w zawodach z wyrównaniem swe dyplomy. Dyplom powyższy przyznać można również za dwa zwycięstwa



jednostkowe w tych samych gałęziach sportowych uzyskane na zawodach międzyklubowych.

W obu wypadkach o ile zwycięzcy przekroczyli normy przepisane dla mistrzów Polski, a uprawniające do otrzymania dyplomu w tychże.

2. Warunkiem uzyskania dyplomu jest udział przynajmniej 4 współzawodników.

3. Posiadaczowi sześciu dyplomów w tej samej gałęzi sportowej przyznaje się odznakę związkową, zaś za dwanaście dyplomów lub trzy odznaki związkowe medal srebrny P. Z. L. A.

4 Prośbę o przydzielenie dyplomu za uzyskane zwycięstwa przesyła dane Towarzystwo do P. Z. L. A. dołączając odpis szczegółowego protokołu zawodów.

### **Instrukcja dla sędziego obliczającego wyrównanie i sposoby obliczania.**

1. Oficjalnego sędziego obliczającego wyrównanie — jednego na każdy okręg z pomocnikami w razie potrzeby, mianuje Zarząd P. Z. L. A. na wniosek okręgu. Mianowanie podaje okręgom do wiadomości.

2. Sędzia obliczający wyrównanie na podstawie podanych w zgłoszeniu szczegółów przez danego współzawodnika, własnych spostrzeżeń i osobistej znajomości uczestników oblicza wyrównanie według swej najlepszej wiedzy i możliwości. Swoje obliczenia powinien tak ułożyć, aby wszyscy uczestnicy mieli widoki zwycięstwa, nigdy zaś nie wolno mu się kierować osobistymi względami.

3. Sędzia obliczający jest zobowiązany znać wszystkie wyniki osiągnięte przez danego współzawodnika, jak również być osobiście na rozmaitych zawodach i treningach, aby wyrobił sobie należyty sąd o każdym współzawodniku.

5. O ile oficjalny sędzia obliczający wyrównanie z jakichkolwiek powodów nie może wykonać swo-



ich obowiązków, musi natychmiast donieść o tem właściwemu zarządowi okręgowemu.

5. Nieprzekraczalne maximum udzielanych wyrównań :

100 m. — 12 m. 200 m. — 20 m. 400 m. — 55 m.

800 m. — 90 m. 1000 m. — 110 m. 1500 m. — 190 m.

5000 m. — 450 10000 m. — 1100 m.

w skoku w wyż z rozbiegiem 25 cm. z miejsca 20 cm.

w skoku w dal z rozbiegiem 125 cm z miejsca 40 cm.

w skoku o tyczce 75 cm. w trójskoku 2 m

w rzucie kulą oburącz 5 m. dowolną ręką 3 m.

w rzucie dyskiem oburącz 20 m. dowolną ręką 12 m.

w rzucie oszczepem oburącz 30 m. dowolną ręką 18 m.

w rzucie młotem 15 m. i w rzucie ciężarem 3 m.

Przy biegach od 100 do 400 m. można przeznaczać także  $\frac{1}{2}$  m. wyrównania: ponad 400 m. tylko w całych metrach.

6. Sportowiec, który dotychczas jeszcze nie brał udziału w zawodach, nie może otrzymać większego wyrównania aniżeli  $\frac{2}{3}$  wyżej podanego maximum.

Wyrównanie oblicza się w następujący sposób: Najpierw ustala się czas dla każdego współzawodnika z osobna, według którego ma się wyrównanie obliczać; a dzieje się to na podstawie :

1-o, trzech ostatnio osiągniętych wyników podczas jednego sezonu z uwzględnieniem, jaki okres czasu dzieli osiągnięte wyniki i t. p.

2-o, trzech najlepszych osiągniętych wyników.

3-o, wrażenia, jakie odnosi sędzia przypatrując się współzawodnikom.

Po ustaleniu czasu oblicza się wyrównanie w ten sposób: mający najlepszy czas ustawia się na linii startu. Czas równiaka (Scratchmana) dzieli się przez czas innych uczestników i w ten sposób uzyskane liczby mnoży się przez przestrzeń mającą być przebieganą.

Przykład: Bieg 100 m. Równiak A. 11 sek.

Inni B. 11. 2 sek. — C. 12 sek. — D. 12. 4 sek.

B. biegnie  $\frac{11}{11,2} \times 100 = 98.22$  m. wyrównanie = 150 cm

C. biegnie  $\frac{11}{12} \times 100 = 91.67$  m. wyrównanie = 8 m.

D. biegnie  $\frac{11}{12,4} \times 100 = 88.80$  m. wyrównanie = 11 m.

Bieg 800 m. A. równiak — 2 min. B. — 2 min. 5 sek.  
C. — 2 min. 8 sek. A. biegnie 800 m.

B. biegnie  $120 : 125 \times 800 = 768$  m wyrównanie 32 m.

C. biegnie  $120 : 128 \times 800 = 750$  m. wyrównanie 50 m.

### *Wzór oficjalnego formularza.*

*Jedynie zgłoszenia na tych blankietach  
i według przepisu wypełnione są ważne.*

**RZUTY.**

## Polski Związek lekkoatletyczny

*Oficjalny blankiet do zawodów z wyrównaniem.*

*Do . . . Klubu sportowego w „WARTA“*

*w Poznaniu.*

*Zgłaszam swój udział w zawodach Międzynarodowych ogłoszonych na dzień 20. sierpnia b. r. w Poznaniu. Równocześnie przesyłam takse 20 M. p.*

*(Poniżej podać należy z największą dokładnością datę, wyniki i t. d. nieprawdziwe daty nie będą obliczane i pociągną za sobą odrzucenie zgłoszenia).*

1. Rzut kulą dowolną ręką.
2. Rzut dyskiem dowolną ręką.
3. Rzut oszczepem oburącz.

*Niżej podaję moje ostatnie wyniki w działach do których się zgłaszam.*

*Moje najlepsze wyniki: (należy podać trzy wyniki z podaniem daty osiągnięcia).*

1. Rzut kulą dowolną ręką 11.70 m. 25. VI. 1919 i t. d.
2. Rzut dyskiem dowolną ręką 34.30 m. 23. VI. 1919 i t. d.
3. Rzut oszczepem oburącz 86,65 m. i t. d.

*Nazwisko: . . . . .*

*Adres: . . . . .*

*Lwów dnia . . . . .*

*L. K. S. „POGOŃ“*

*Sekretarz: . . . . .*

*(własnoręczny podpis).*

## Przepisy dla rekordów.

1. Jako polski rekord uznaje się najlepszy wynik, osiągnięty przez obywatela Państwa polskiego w kraju, mającym te same przepisy co P. Z. L. A.

2) Postawić rekord można jedynie na publicznych zawodach zwykłych, okręgowych lub mistrzowskich ogłoszonych w oficjalnym organie P. Z. L. A.

3) Dla uznania rekordu wymaga się :

a) dokładnego wypełnienia obowiązujących przepisów,

b) skontrolowania i osobistego świadectwa 3 (trzech) funkcjonariuszy uznanych przez P. Z. L. A.,

c) przy biegach i chodzie, aby start odbył się równocześnie ze strzałem i czas był mierzony trzema dobrze idącymi i skontrolowanymi czasomierzami,

d) przy skokach i rzutach, aby przynajmniej o jeden cm. (1) przewyższał poprzedni rekord,

e) aby zarówno przy biegach, skokach i rzutach bieżnie i boiska były możliwie poziome, wzniesienia i spadki nie mogą przewyższać  $\frac{1}{2}\%$  (pół procent).

4) Zawiadomienie o rekordzie przesyła się do P. Z. L. A. na przepisany blankiecie, najpóźniej w 10 dni po postawieniu rekordu. Niewypełnienie powyższego przepisu, o ile to się tyczy zawodów wewnątrz Państwa pociąga za sobą karę 250 M. p. i o ile po upomnieniu nie wypełni się przepisów karę dyskwalifikacji, trwającą aż do zapłacenia kary i przesłania zawiadomienia.

Polski Związek Lekko Atletyczny może uznać następujące rekordy :

Biegi: 60 m. — 100 — 200 — 400 — 402·25 — ( $\frac{1}{4}$  mil. ang.) 800 — 804·50 ( $\frac{1}{2}$  mil. ang.) 1000 — 1500 — 1609 (1 mil. ang.) 2000 — 3000 — 2 mile ang. — 3 mile ang. 5000 m. 5 mil. ang. — 10000 m. — 15000 m. — bieg jednodzinny, — 20000 m. — biegi z płótkami 110 m. i 400 m.

Bieg rozstawny	400 m. —	(4 × 100 m.)
„	„	1500 m. (100 + 200 + 400 + 800)
„	„	1600 m. — (4 × 400 m.)
„	„	3000 m. — (3 × 1000 m.)
„	„	6000 m. — (4 × 1500 m.)

*Skoki*: Skok w wyż z rozbiegiem i z miejsca,  
skok w dal z rozbiegiem i z miejsca,  
trójskok,  
skok o tyczce.

*Rzuty*: Oszczepem, dowolną ręką i oburącz,  
dyskiem „ „ „  
kulą „ „ „  
młotem i ciężarem.

*Chód*: 5000 m. i 10000 m.

## Ogólne przepisy Zawodów.

We wszystkich biegach start następuje ze strzałem. Przy wszystkich biegach musi być zapowiedź: Na miejsca! „Gotowi“? i następnie strzał.

Wszystkie sprawy związane ze startem rozstrzyga starter. Nie wolno startować zawczasie. Jako zawczesny start uważa się dotknięcie ziemi poza linią startu po słowie: „Gotowi!“ a przed samym strzałem.

Kara za wcześniejszy start: pierwszy raz cofnięcie w tył, drugi raz cofnięcie w tył, trzeci raz wykluczenie z zawodów. (Uwaga: Przy biegu z płotkami obowiązują inne przepisy).

Przy biegach do 120 m. włącznie stawia się przekraczającego linię startu po raz pierwszy 1. m. w tył, po raz drugi 2 m. w tył.

Przy wszystkich biegach od 120 m. do 300 m. włącznie 2 m. w tył za pierwszym razem a 4 m. w tył za drugim.

Od 300 m. do 600 m. — 3 m. w tył, 1-szy raz a 2-gi raz 6 m. w tył.

Od 600 m. do 1000 m. — 4 m. 1-szy raz i 8 m. drugi raz.

Od 1000 m. do 1500 m. — 5 m. 1-szy raz i 10 m. drugi raz.

Przy wszystkich biegach ponad 1500 m. za każdym razem 10 m. Przy biegach rozstawnych następuje cofnięcie stosownie do przestrzeni jaką dany biegacz ma przebiegnąć.

Podczas większych zawodów (o mistrzostwa i międzynarodowych) mogą obowiązywać następujące przepisy: za dwukrotny wczesny start nie posuwa się biegacza w tył, lecz za trzeci wyklucza go się z zawodów. Starterowi nie wolno przy starcie ostrzegać startujących czy powyższy przepis obowiązuje czy nie.

Metą jest linia prosta nakreślona na ziemi pomiędzy dwoma słupkami połączonemi białą taśmą na wysokości piersi. Zwycięzcą jest ten, kto pierwszy dotknie piersią taśmy. Przy „martwym biegu“ w zawodach z wyrównaniem zwycięża mający najmniejsze wyrównanie. „Martwy bieg“ jest wtedy, kiedy dwóch lub więcej biegaczy równocześnie dotknie taśmy. Krzywizny bieżni powinny być dokładnie oznaczone przez podwyższenie wewnętrznego brzegu bieżni najmniej 3 cm. ponad jej poziom albo też silnymi skośnie w ziemię w pewnych odległościach wbitymi palikami. Przy biegach długość bieżni mierzy się 30 cm. od wewnętrznego brzegu. Nie wolno pomagać biegaczowi biegnąc obok niego. O ile biegnący opuści wyznaczoną bieżnię tem samym odstępuje.

### **Biegi do 400 m. włącznie.**

Przy biegach do 100 m. a jeżeli szerokość bieżni na to pozwala aż do 400 m. włącznie, każdy biegacz powinien mieć własny tor na 125 cm. szeroki.

Poszczególne tory oznacza się sznurami lub białymi liniami, ale tak, aby każdy dokładnie przy mecie, która musi być wspólna, wynosił odpowiednią długość.

W biegach do 400 m. może brać udział najwyżej 6 ciu uczestników równocześnie.



Podział na grupy następuje przez losowanie.

Uwaga: Podczas zawodów państwowych lub międzynarodowych każdy okręg ma prawo przy zgłoszeniach podać swoich najlepszych biegaczy, aby w przedbiegach nie znaleźli się oni w jednej grupie. Powyższy przepis ma na celu dać możliwość najlepszym biegaczom zmierzyć się w rozstrzygającym biegu.

Szerokość bieżni powinna być taka, aby pozwalała 6-ciu biegaczom startować równocześnie.

O ile który z biegaczy po wylosowaniu odstępuje, znajdujący się na prawo od niego posuwają się o jedno miejsce na lewo.

Czas mierzy się tylko pierwszemu. Wyniki następnych oblicza się w metrach odległości od pierwszego zwycięzcy. Najmniej piętnaście (15) minut musi upłynąć pomiędzy jednym a drugim biegiem tego samego biegacza.

Biegi do 110 m. włącznie odbywają się na linii prostej pobieżni nie mającej większego spadku jak  $\frac{1}{2}\%$  (50 cm. na 100 m.),

### **Sposób urządzania przebiegów na 6-torowej bieżni.**

Przy dwóch grupach: trzech najlepszych z każdego przedbiegu uczestniczy w rozstrzygającym biegu.

Przy trzech grupach: dwóch najlepszych z każdego przedbiegu uczestniczy w rozstrzygającym biegu.

Przy czterech grupach: pierwsi przychodzą do rozgrywki, drudzy zaś odbywają przedbieg, z którego dwóch pierwszych uczestniczy w końcowym biegu.

Przy pięciu grupach: pierwsi i drudzy z każdego przedbiegu biegną jeszcze raz w dwóch grupach i dopiero trzej pierwsi z każdej grupy uczestniczą w rozstrzygającym biegu

Przy sześciu grupach: pierwsi i drudzy z każdego przedbiegu biegną jeszcze raz, trzej najlepsi z każdego przedbiegu uczestniczą w rozstrzygającym biegu.



## **Przebieg na 5-cio torowej bieżni.**

Przy dwóch grupach: pierwsi i drudzy uczestniczą w końcowym biegu, trójki mają przedbieg i najlepszy uczestniczy w rozstrzygającym biegu.

Przy trzech grupach: pierwsi uczestniczą od razu, drudzy biegną jeszcze raz i dwaj najlepsi przychodzą do rozstrzygającego biegu.

Przy czterech grupach: pierwsi od razu, najlepszy z przedbiegu drugich przychodzi do rozstrzygającego biegu.

Przy pięciu grupach: pierwsi i drudzy biegną jeszcze raz, i pierwsi z każdego przedbiegu przechodzą do rozstrzygającego biegu.

## **Przedbiegi na 4-ro torowej bieżni.**

Przy dwóch grupach: dwaj najlepsi z każdej grupy uczestniczą w rozstrzygającym biegu.

Przy trzech grupach: pierwsi i najlepszy drugi po przedbiegu ponownym przychodzi do rozstrzygającego biegu.

Przy czterech grupach: pierwsi i drudzy biegną jeszcze raz, dwaj najlepsi przychodzą do rozstrzygającego biegu.

Jeśli szerokość bieżni nie pozwala na urządzenie czterech torów, dzieli się biegaczy o ile to możliwe w powyższy sposób.

## **Biegi na dłuższe przestrzenie.**

Odbywają się na bieżni lub drogach. Biegi od 2000 m. w górę nie mogą odbywać się na zamkniętej bieżni.

Przy biegach 800—1500 m. startuje się w grupach 8—10 o ile liczba zgłoszonych współzawodników zmusza do tego. Śródbiegów należy unikać. Rozstrzygający bieg może mieć miejsce nie prędzej jak po godzinie od biegu ostatniej grupy. Ponieważ każdy z współzawod-

ników nie ma własnego toru, nie wolno nikomu mijać poprzedzającego go biegacza po wewnętrznej stronie bieżni, o ile między nią a biegaczem nie ma wolnej przestrzeni na 1 m. szerokiej i kiedy już minął współzawodnika nie wolno mu biec przed nim, aż go wyprzedzi przynajmniej tak daleko, aby mu nie przeszkadzał, czyli na 3 m. — Minąwszy ostatnią krzywiznę, powinien każdy biec prosto równolegle do wewnętrznej linii bieżni aż do mety.

Przy biegach od 10.000 m. w górę powinien lekarz zbadać każdego współzawodnika przed i bezpośrednio po biegu. Uczestnikom nie wolno ani przed startem ani też podczas biegu przyjmować podniecających środków, ani też pozwolić się masować podczas biegu. O ile lekarz zarządzi, musi współzawodnik przerwać zawody.

### Bieg w terenie.

a) Może mieć miejsce :

1. Na oznaczonej drodze.
2. Jako bieg myśliwski ze skrawkami.
3. Jako bieg orientacyjny (n. p. z kartą).

b) Tor, którego długość można dowolnie wybrać nie może przekraczać 15000 m, natomiast może biec w jakimkolwiek bądź terenie. — Przypuszczalną długość i rodzaj należy ogłosić w przepisach zawodów.

c) Start jest równoczesny lub też w pewnych odstępach czasu.

d) Przy biegu myśliwskim ze skrawkami należy :

1. Barwę papierowych skrawków i ich wygląd pokazać przed startem uczestnikom i również podać miejsce rozpoczęcia biegu bez skrawków po dokładnie oznaczonej drodze.

2. „Lisa“, wyznacza naczelnik zawodów z pomiędzy najlepszych biegaczy i zaopatrza specjalną odznaką. Na każde 1000 m. przestrzeni otrzymuje 1½ (półtorej) minuty przodków. Lis pozostawia za sobą nieprzer-

wany ślad z papierków, zwycięża zaś, o ile nie zostanie schwytany, w przeciwnym razie zwycięża ten, który go schwyta.

### Bieg rozstawny.

a) Może się odbywać zarówno na bieżni płaskiej (gdzie bieg odbywać się musi w tym samym kierunku) po drogach, lub w terenie w dowolnych odstępach.

b) Zadaniem każdego uczestnika jest przez podawanie pałeczki w swojej drużynie w możliwie najkrótszym czasie przeniesienie jej od startu do mety.

c) Ilość uczestników może być dowolna o ile przepisy nie czynią wyjątków na pewne przestrzenie.

d) Rozdzielanie poszczególnych odległości pozostawia się drużynom, o ile niema szczegółowych przepisów co do odległości pomiędzy poszczególnymi uczestnikami, w żadnym jednak wypadku nie może jeden uczestnik biedz więcej aniżeli raz.

e) Przy biegu rozstawnym na ściśle określoną odległość musi być linia startowa dla każdego uczestnika dokładnie oznaczona. Pałeczkę podaje się na przestrzeni 20 m. po 10 m. z każdej strony dokładnie oznaczonej linii, (przed i poza linią startu, wybiegu). Pałeczki nie wolno biegaczom rzucać wprzód podczas zmiany.

f) Przy równoczesnym starcie dwóch lub więcej drużyn, o ile który z uczestników biegnie 200 m. lub poniżej musi każdy z nich biedz specjalnie odmierzonym i oznaczonym torem.

g) Skład drużyny nie może w żadnym wypadku uledz zmianie, o ile ona już raz w pewnym składzie odbyła przedbieg.

### Bieg drużynowy.

a) Odbywać się może: na bieżni, drodze lub w terenie

b) Uczestnicy jednej drużyny muszą należeć do tego tego samego Towarzystwa, o ile w przepisach za-

wodów nie są ogłoszone specjalne zarządzenia. Cała drużyna musi być jednakowo ubraną.

c) Każda drużyna musi składać się z pewnej uprzednio zapowiedzianej liczby uczestników. Wszyscy również muszą być obecni przy starcie. (Niekompletną drużynę wyklucza się).

d) Wszyscy startują równocześnie ustawieni w jeden rząd. Porządek ustawienia drużyn ustala się losowaniem, miejsca zaś poszczególnych uczestników wewnątrz drużyny pozostawia się swobodnej decyzji.

e) Wynik oblicza się według ilości punktów. Każdy zawodnik otrzymuje tyle punktów, w jakim porządku przychodzi do mety. Przy „martwym biegu“ między dwoma lub więcej uczestnikami z różnych drużyn otrzymują wszyscy tę samą ilość punktów, ta jednak nie wpływa na punkty następnego uczestnika. Przy „martwym biegu“ między dwoma uczestnikami z tej samej drużyny otrzymują oni punkty jak gdyby nie było „martwego biegu“. Wszyscy uczestnicy jednej drużyny muszą ukończyć bieg, aby można obliczyć sumę punktów i uzyskane miejsca poszczególnych drużyn.

Porządek zwycięstw drużyn oznacza się na podstawie sumy punktów. O ile dwie lub więcej drużyn tę samą sumę punktów otrzyma, oblicza się na nowo, nie uwzględniając przytem w rachubie innych drużyn; zwycięża drużyna z najmniejszą ilością punktów. Jeśli mimo to dwie lub więcej drużyn ma tę samą liczbę punktów, ta drużyna zwycięża, której członkowie posiadają najmniejszą różnicę między najniższą i najwyższą liczbą przez nich uzyskaną, a jeżeli nawet wtedy niema różnicy, zwycięża ta drużyna, której najlepszy uczestnik ma najmniejszą liczbę punktów.

f) Startuje kilka drużyn, reprezentując jedno Towarzystwo musi każda z nich ukończyć bieg.

g). Przepisy zawodów mogą przewidywać pewną regulaminem określoną lub dowolną liczbę uczestników. W tym wypadku oblicza się punkty czterem najlepszym.

z każdej drużyny. Jednakowoż w takim razie dane Towarzystwa mogą wystawiać tylko po jednej drużynie.

## Biegi z płotkami

### Bieg z płotkami na 110 m.

a). Każdy zawodnik musi mieć prostą bieżnię 110 m. długa, na każdym torze ustawia się serję 10-płotów w odstępach 9.14 m. Płotki mają być wykonane z drzewa i 106 cm. wysokie, szerokości 120 cm. Górna łąta o przekroju  $4-1\frac{1}{2}$  cm., podpórka  $5-2\frac{1}{2}$  cm. a 60 cm. długie. Stojaki należy przymocować czterema sztabkami żelaznymi tak, aby jeden bok podstawki wynosił 20 cm., drugi 38 cm. Górna poprzeczka płotka powinna być biało pomalowana.

b). Płotki ustawia się krótszym bokiem podstawki ku mecie. Odległość pierwszego płotka od linii startu wynosi 13.72 m. a od ostatniego do mety 14.02 m.

c). Rekord nie może być uznany, jeśli dwa płotki zostaną podczas biegu przez współzawodnika przewrócone.

d). Jeśli współzawodnik przewróci cztery lub więcej płotków podczas jednego biegu nie może uzyskać nagrody.

e). Startującego wbrew przepisom nie każe się posunięciem w tył za pierwszym i drugim razem, lecz za trzecim wyklucza go się od zawodów.

### Bieg z płotkami 400 m.

Każdy uczestnik musi mieć osobny tor, na którym ustawia się 10 płotków 90 cm. wysokich, w 35 m. odstępach. Odległość między linią a pierwszym płotkiem wynosi 45 m., od ostatniego płotka do mety 40 m., zresztą obowiązują te same przepisy co przy biegu na 110 m.

## Zawody w chodzie.

a). W chodzie zawodniczym musi się uważać, aby wykraczejąca noga prędzej dotknęła podłoża, aniżeli



w tyle zostająca, oderwała palce od ziemi. W chwili dotknięcia ziemi stopą nogi wykraczącej musi kolano być wyprostowane, jak również ciało trzymane prosto.

b) Zawody w chodzie odbywać się mogą na zamkniętej bieżni lub zwykłej drodze.

c) Zawody drużynowe w chodzie odbywają się również na bieżni lub drodze (patrz „zawody drużynowe“).

## Zawody w skokach.

### Ogólne przepisy.

1. Skok w wyż z rozbiegiem lub z miejsca.
2. Skok w dal                   "                   "                   "
3. Trójskok.
4. Skok o tyczce.
5. Skok rozkroczny w wyż przez konia.

a) Skoku dokonuje się bez ciężarków (ciężków).

b) Przy wszystkich skokach wykonanie i zeskok są dozwolone. (Salto-mortale i skoki lotne są wzbronione.) Pod „salto-mortale“ rozumie się wolny koziół ponad poprzeczką, a skok lotny wykonuje się przeskakując najpierw głową i rękami wprzód ponad poprzeczką, piersią do niej zwrócony tak, że najpierw tułowiem przechodzi skaczący do zeskoku. Rozbieg jest dowolny i nieograniczony.

c) Wszyscy uczestnicy muszą wykonać swój pierwszy skok zanim zaczną drugi i t. d. (o ile skaczący w próbnym rozbiegu nie przekroczy ustalonej granicy nie uważa się tego za pełną próbę.)

d) Każdy zawodnik może zaczynać przeskakować dowolną wysokość ponad minimum bez obowiązku kolejnego przeskakowania przez następne wysokości. O ile trzykrotne próby przeskoczenia wyższej wysokości nie dadzą wyniku, liczy się ostatnio przeskoczona wysokość.

e) Kierownik rozstrzyga w jakiej wysokości ma się zacząć skakać i o jaką wysokość poprzeczkę podnosić.

f). W równych co do wysokości skokach skacze się aż do rozstrzygnięcia. Wtedy postępuje się w następujący sposób :

O ile konieczna jest rozgrywka dla przyznania nagrody, muszą współzawodnicy skakać po raz czwarty. Jeśli wszyscy przeskoczą podnosi się poprzeczkę, a gdy strąca znowu zniża się ją do poprzedniej wysokości. Po przeskoczeniu podnosi się ją znowu i tak dalej, ale wtedy tylko raz wolno skakać przez każdą wysokość. Jako oficjalny wynik ogłasza się jedynie wynik osiągnięty podczas zawodów.

g) W skoku w dal, trójskoku i skoku rozkrocznym, mają trzej najlepsi prawo skakać jeszcze po trzy razy. Najlepszy z tych sześciu skoków rozstrzyga o nagrodzie.

## Skok w wyż z rozbiegiem i z miejsca.

a) Przy skoku w wyż przeskakuje się przez poprzeczkę drewnianą, która powinna być tak twarda, aby nie ugięła się pod własnym ciężarem. Poprzeczka spoczywa na kołkach najwyżej 8 cm. długich. Odległość między stojakami nie powinna być mniejszą jak 2 m. i nie przewyższać 3 m.

b) Zeskok powinien odbywać się na miękką ziemię. W razie koniecznej potrzeby można użyć materacu.

c) Każdą wysokość mierzy się pionowo od najbliższego miejsca górnej krawędzi poprzeczki do powierzchni odbicia się.

d) Dozwolone są trzy próby na każdą wysokość.

e) Gdy się złamie lub zrzuci poprzeczkę liczy się to jako próbę, której się nie mierzy. Przy skoku w wyż z rozbiegiem trzy bezpośrednio po sobie następujące rozbiegi bez zerwania nawet poprzeczki uznaje się jako jedną pełną próbę.

f) Przy skoku w wyż z miejsca, może skaczący dowolnie ustawić stopy, lecz tylko raz może je poder-

wać z ziemi. O ile podniesie się jeszcze raz nie wykonując skoku, liczy się to za jedną pełną próbę.

Zawodnikowi wolno wykonywać zamach podnosząc kolejno palce i pięty kołysząc się w tył i w przód, lecz nie wolno podnieść od razu którąkolwiekbądź stopę od ziemi lub więcej aniżeli jeden raz posunąć stopy w jakimkolwiek kierunku. Powtórzenie ruchu liczy się za jedną pełną próbę zarówno w jednym jak i drugim wypadku.

### **Skok w dal z rozbiegiem lub z miejsca.**

a) Skok dokonuje się z linii odskoku, którą tworzy drewniana o kwadratowym 20 cm. przekroju belka, wkopana równo z powierzchnią ziemi i odpowiednio umocniona. Belka powinna być na górnej powierzchni pomalowana na biało i przynajmniej 1 m. długa. Nie wolno poza linią odskoku w kierunku zeskoku wykopywać dołków dla odbicia się.

b) Zeskok dokonuje się na miętko skopaną ziemię równoległą z powiechnią belki.

c) Skok mierzy się prostopadle do zewnętrznej krawędzi belki lub jej przedłużenia od strony zeskoku od najbliższego znaku uczynionego jakąkolwiek bądź częścią ciała na ziemi.

d) Dozwolone są trzy próbne skoki i trzy główne.

e) Jeśli skaczący przekroczy linię odskoku, dotknie stopą ziemi poza belką lub odbije się z boku poza linią odbicia się uważa się to za jeden skok, którego jednak się nie mierzy. Zresztą trzy po sobie następujące rozbiegi, chociażby skaczący nie odbił się ani nie dotknął linii odskoku, uważa się za jedną pełną próbę.

f) Przy skoku w dal z miejsca można używać dołków poza linią odskoku

g) Zresztą w skoku w dal z miejsca obowiązują przepisy jak dla skoku w wyż z miejsca.

## Trójskok

a) Najpierw wykonuje się skok na jedną nogę (tą samą którą się odbiło), następnie krok na drugą nogę a w końcu skok w dal.

b) Zresztą obowiązują te same przepisy co dla skoku w dal z rozbiegiem.

## Skok o tyczce.

a) Tyczka może być owiniętą, lecz nie może mieć żadnych punktów oparcia dla rąk. Każdemu z osobna można używać własnej tyczki, ale wtedy nie wolno mu wzbronić, aby ktoś drugi z uczestników jej nie używał.

b) Zresztą przybory, doskocznia i sposób mierzenia zupełnie podobny jak przy skoku w wyż, tylko odległość pomiędzy stojakami nie może być mniejsza jak 3 m. a nie większa nad 4 m.

c) Przy skoku o tyczce nie wolno skaczącemu po odbiciu się przenieść dolnej ręki ponad górną ani też górnej ręki posunąć wyżej po tyczce.

d) Funkcjonariuszom nie wolno chwycić tyczki po puszczeniu jej przez skaczącego, jeśli ona opada na poprzeczkę.

e) Jeśli podczas skoku tyczka się złamie skok nie liczy się.

f) Dozwolony jest tylko jeden dołek dla wsparcia tyczki podczas dokonywania skoku.

## Skok rozkroczny.

a) Koń nie może być dłuższy jak 180 cm.

b) Koń przy odbijaniu się ma być 145 cm. wysoki (na łuku).

c) Skośny skok uważa się za nieudaną próbę.

d) Dozwolone są trzy próby na każdą wysokość.

e) Trzy po sobie następujące rozbiegi uważa się za jedną próbę, jak również odbicie się rękami bez skoku.

## Rzuty.

### Ogólne przepisy.

1. Rzut oszczepem.
2. Rzut dyskiem zwykły i klasyczny, (antyczny).
3. Rzut młotem.
4. Rzut kulą.
5. Rzut ciężarem

a) We wszystkich rzutach mogą współzawodnicy używać własnych przyborów, o ile są przepisowe, lecz nie wolno innym współzawodnikom wzbronąć, gdy zechcą używać tychże przyborów.

b) Wszyscy rzucają w kolejnym porządku swych numerów startowych i muszą wykonać pierwszy rzut zanim ktokolwiek może rzucać po raz drugi.

c) Jako przekroczenie granicy uważa się, jeśli kto z powodu utraconej równowagi po wyrzuceniu przyboru jakkolwiek częścią ciała dotknie się ziemi poza obwodem koła z którego rzuca, zanim funkcjonariusz oznaczy dal rzutu. Rzut unieważnia również przekroczenie obwodu koła podczas rzutu lub wykonywania zamachu, jakoteż po rzucie dotknięcie n. p. palcami, ręką i t. d. zewnętrznej strony koła. Rzucający ma jednak prawo wyjść z koła po odzyskaniu równowagi bezpośrednio po dokonaniu rzutu. Przy rzucie oszczepem obowiązuje również powyższy przepis.

Dokonany wśród takich okoliczności rzut uważa się jako „nieważny“, przyczem sędzia mierzący dal rzutu donosi o tem kierownikowi zawodów.

d) Stosownie do przepisów zawodów można rzucać dowolną ręką: oszczepem, dyskiem, kulą, (współzawodnikowi pozostawia się do wyboru rzucać prawą lub lewą ręką, lecz podczas zawodów musi rzucać ciągle tą samą ręką) lub też oburącz, przyczem suma dwóch najlepszych rzutów stanowi wynik.

e) Podczas zawodów oburącz rzuca się najpierw najlepszą ręką (rzucający lewą ręką ma prawo nią rzucać, wszyscy inni rzucają prawą i naodwrot)



f) Dozwolone są trzy rzuty. Trzej najlepsi rzucają ponownie. Najlepszy z sześciu rzutów uznaje się za wynik.

g) Przy równych rzutach rzuca się jeszcze raz, ale tylko dla oznaczenia porządku pomiędzy rzucającymi.

h) Podczas zawodów w rzutach, rzucający oznaczani są odpowiednimi znakami i każdemu z nich oznacza się rzuty różnobarwnymi chorągiewkami. — Największą chorągiewką oznacza się rekord polski.

i) Na boisku powinna być dobra waga dla ważenia przyborów, których ciężar musi być przez funkcjonariuszy skontrolowany.

### Rzut oszczepem.

a) Oszczep musi być wykonany z drzewa i zaopatrzony żelaznym ostrzem o ogólnej wadze 800 gr. i 260 cm. długości. Środek ciężkości oszczepu owija się żaglowym sznurkiem na szerokość 16 cm. celem lepszego uchwytu. Nacięć, rowków dla ułatwienia chwytu nie wolno na oszczepie robić. Chwytać wolno tylko za owinięcie, inne chwytty są wzbronione.

b) Rzut w którym oszczep ostrzem dotknął ziemi uważa się za poprawny, w przeciwnym razie nie uznaje się rzutu.

c) Rozbieg dowolny.

d) Dal poprawnego rzutu mierzy się prostopadłe od miejsca uderzenia ostrza do linii wyrzutu stale i widocznie oznaczonej lub do jej przedłużenia.

Na ziemi oznacza się białymi linjami (wapnem, kredą): rekord, odległość 50, 40, 30 m, prostą równoległą do linii wyrzutu, na końcach tych linii umieszcza się widoczne cyfry oznaczające daną odległość tak, aby wszyscy mogli ocenić dal rzutów, — prostopadłe zaś do linii wyrzutu w odstępach 10 m. wykreśla się linje dla ułatwienia pomiarów rzutu na międzynarodowych zawodach oznacza się rekord światowy, na innych rekord polski większą chorągiewką.

e) O ile podczas rzutu oszczep się złamie, rzut nie liczy się.

## Rzut dyskiem.

a) Używać należy dysków międzynarodowej formy: ciężar 2 kg, średnica 22 cm., grubość środka 45 mm., na obwodzie o gładkim metalowym piścieniu 22 mm. Przy wszystkich zawodach w Polsce musi każdy dysk być przez P. Z. L. A. oznaczony.

b) Rzutu dokonuje się z koła o 250 cm. średnicy, otoczonego pierścieniem 2 cm. ponad ziemię wysterczającym w przedniej części a w tylnej leżącym w równym poziomie z ziemią

Pierścień powinien być 3 cm. gruby; w przedniej części biały w tylnej czerwoną barwą oznaczony.

c) Dał rzutu mierzy się od pierwszego śladu uczynionego dyskiem po zetknięciu się z ziemią do środka koła, odczytując wynik na zewnętrznym brzegu pierścienia.

Wszystkie poprawne rzuty muszą paść na wycinek koła 90°.

Na ziemi wykreśla się łuki 90° promieniem 25, 30, 35, 40 m. — od środka koła; środkiem zaś linię prostą oznaczającą kierunek rzutów na której oznacza się rekordy światowy i polski zapomocą chorągiewek. Na punktach przecięcia się łuków z granicami bocznymi umieszcza się tablice z wielkimi liczbami podającymi odległość łuku w metrach.

Rzutu w „antycznym stylu” dokonuje się z płyty drewnianej 80 cm. długiej i 70 cm. szerokiej, tak ustawionej, by przednia część 5 cm. a tylna 15 cm. ponad powierzchnię ziemi była wzniesiona

Sposób rzutu: Rzucający staje w postawie krocznej prawą nogą wprzód. Dysk przytrzymuje się oburącz, wyprostowując je w górę. Następnie wykonuje się zamach ciałem w prawo zginając się gwałtownie w dół przyczem lewą rękę, która teraz puszcza dysk

opieramy na kolanie, a prawą ręką trzymającą dysk wykonuje się zamach w tył i możliwie wysoko w górę. Nogi są ugięte; prawa noga spoczywa na całej stopie, lewa na palcach. Równocześnie rzucający wyprostowuje się szybko i z całej siły rzuca dysk prosto wprzód. — Rzucający może zejść z podstawy w chwili rzutu.

e) Dal rzutu mierzy się ze środka przedniej krawędzi płyty do najbliższego znaku uczynionego dyskiem.

### Rzut młotem.

a) Młot składa się z masywnej ołowianej kuli zaopatrzonej stalowym drutem z jedną lub dwoma rączkami. Długość młota wynosi 112 cm. ciężar 7.258 kg.

b) Rzutów dokonuje się z koła o średnicy 213 cm. ołoczo go pierścieniem 2 cm. ponad powierzchnię ziemi wystającego w przedniej części, w tylnej zaś równoległego z ziemią 5 cm. szerokiego, przednia połowa pomalowana na biało, tylna na czerwono.

c) Pomiarów dokonuje się przy rzucie dyskiem

d) Oznaczanie pola rzutów i t. d. jak przy rzucie dyskiem.

### Rzut kulą

a) Kula musi być wykonana z żelaza i ważyć 7.258 kg.

b) Rzuca się z koła o pomiarach jak przy rzucie młotem.

c) Kulę rzuca się trzymając ją ręką ponad barkiem a nigdy z tyłu poza barkiem.

d) Pomiaru rzutu jak przy rzucie dyskiem.

e) Na ziemi wykreśla się białe łuki  $90^\circ$  o promieniu 14, 13, 12, 11, 10, m, środkiem zaś przebiega linja oznaczająca kierunek rzutu. Polski rekord oznaczony jest większą chorągiewką, na granicy zaś łuków umieszcza się liczby oznaczające odległość tychże od środka koła.

## Rzut ciężarem.

a) Ciężarem jest masywna ołowiana kula. Rączka powinna być z żelaza lub stali 13 mm. przekroju, o formie trójkąta, którego żaden bok nie powinien przekraczać 184 mm. długości. Rączkę przymocowuje się do kuli pierścieniem lub kluczką 8 mm. w przekroju.

b) Długość ciężaru wynosi 406 mm. waga zaś 25 kg

c) Rzuca się z koła o rozmiarach jak przy rzucie kulą.

d) Mierzy się jak przy rzucie dyskiem.

e) Na ziemi zaznacza się białe łuki o promieniach 10, 9, 8, 7 i 6 m., których środkiem przebiega biała linja oznaczająca kierunek rzutu. Zresztą postępuje się jak przy innych rzutach.

## Pięciobój

obejmuje: 1. Skok w dal z rozbiegiem, 2. Rzut oszczepem, (chwyt w środku) dowolną ręką, 3. Bieg 200 m 4. Rzut dyskiem dowolną ręką i 5. Bieg 1500 m. Zawody odbywają się w wyżej podanym porządku. Zarówno w skokach jak i w rzutach dozwolone są tylko trzy próby bezwarunkowo, chociażby najlepsi mieli równe wyniki.

Bieg 200 m. odbywa się grupami po 3-4 współzawodników w każdej grupie. Jeśli jednak przy podziale na grupy pozostanie jeden współzawodnik, któryby musiał biedz w pojedynkę wylosowuje się jednego ze wszystkich grup i ten z nim razem biegnie. Grupy układa się losem.

Podczas biegów mierzy się czas każdemu z osobna trzema czasomierzami. Zresztą stosuje się przepisy obowiązujące w każdej gałęzi lekkiej atletyki z wyjątkiem ponownych skoków i rzutów dla trzech najlepszych.

Po ukończeniu zawodów jednej części pięcioboju ogłasza się zarówno wyniki jak i sumę punktów współ-

zawodnika. Po ukończeniu zawodów dwu części pięcioboju ogłasza się zarówno wyniki jak i sumę punktów ostatniej części jakoteż sumę punktów obu razem. Podobnie postępuje się po każdej następnej.

Zwycięzcą jest kto uzyska najwyższą sumę punktów w pięciu częściach razem. Przy obliczaniu punktów używa się tabelki dziesięcioboju przyjętej przez P. Z, L. A.

Jeśli dwóch lub więcej współzawodników uzyska w pięcioboju równą sumę punktów rozstrzyga wtedy najniższa liczba dodanych razem zdobytych miejsc. Dla uzyskania nagrody musi się startować we wszystkich częściach pięcioboju.

### - Dziesięciobój.

Składa się z następujących walek: biegu na 100 m., skoku w dal z rozbiegiem, rzutu kulą dowolną ręką, skoku w wyż z rozbiegiem, biegu 400 m., biegu z płotkami 110 m, rzutu dyskiem dowolną ręką, skoku o tyczce, rzutu oszczepem (chwyt w środku) dowolną ręką, biegu 1500 m. Zawody odbywają się w wyżej podanym porządku.

Zarówno w biegach na 100 i 400 m. jak też z płotkami na 110 m. startują współzawodnicy w grupach 3-4, a w biegu na 1500 m. startują wszyscy uczestnicy razem, jednak naczelnikowi zawodów przysługuje prawo w razie koniecznej potrzeby poczynić odpowiednie zmiany. Grupy układa się przez losowanie. Każdemu współzawodnikowi mierzy się czas trzema czasomierzami. Zarówno w skokach jak w rzutach dozwolone są tylko trzy próby, zresztą obowiązują specjalne przepisy, ponowne jednak skoki i rzuty dla trzech najlepszych nie są dozwolone.

Zwycięzcą jest ten, kto uzyska najwyższą sumę punktów.

Po ukończeniu zawodów w każdej części, ogłasza



sekretarz dziesięcioboju wynik i sumę punktów każdego współzawodnika.

Po ukończeniu zawodów w każdej części, ogłasza się zarówno sumę punktów jakoteż wynik po drugiej, trzeciej, czwartej i t. d. części, tak, aby publiczność była dokładnie poinformowana o przebiegu walki ogólnej.

Jeśli dwóch lub więcej współzawodników uzyska tę samą sumę punktów, wtedy bada się ich miejsca w poszczególnych częściach i zwycięża mający najmniejszą sumę miejsc.

Dla uzyskania nagrody musi współzawodnik startować we wszystkich częściach dziesięcioboju.

### Obliczanie punktów dziesięcioboju.

Przy ocenianiu wyniku w skokach i rzutach odejmuje się najpierw liczby w podanych niżej tablicach nazwane *odjemnikiem*, od uzyskanego wyniku. Pozostałą z tego resztę mnoży się przez *mnożnik*. Do powstałego iloczynu dodaje się *dodajnik* dla każdej części podany. Końcowa *suma* daje ocenę wyników w punktach. Przy biegach należy uważać, aby uzyskany wynik odejmować od podanej w tabelach *odjemnej*. O ile uzyskany wynik przewyższa najwyższy równy sumie 1000 punktów, powiększa się tę sumę o tyle, ile mnożnik podaje n. p. skok w dal wynik 750 cm. = 1004.90 punktów, 748 cm. = 1000, a każdy cm = 2.45 punktów.

#### I. Bieg 100 m.

Odjemna	15.— sek.
Mnożnik	23.8 "
Dodajnik	0.4 "
1000 punktów za	10.8 "
punktów za	15.1 "

#### II. Skok w dal z rozbiegiem.

Odjemnik	340.— cm.
Mnożnik	2.45
Dodajnik	0.4
1000 punktów za	748.— cm.
0 punktów za	339.— "

### III. Rzut kulą dowolną ręką. IV. Skok w wyż z rozbiegiem.

Odjemnik	4.81 m.	Odjemnik	119.— cm.
Mnożnik	1.— „	Mnożnik	14.— „
Dodajnik	1.— „	Dodajnik	6.— „
1000 punktów za	14.80 „	1000 punktów za	190.— „
0 punktów za	4.80 „	0 punktów za	118.— „

### V. Bieg na 400 m.

### VI. Bieg z płotkami na 110 m.

Odjemnik	74.9 sek.	Odjemnik	25.5 sek.
	(1 m. 14.9 sek.)		
Mnożnik	3.76 „	Mnożnik	9.5 „
Dodajnik	3.6 „	Dodajnik	2.5 „
1000 punktów za	48.4 „	1000 punktów za	15 sek.
0 punktów za	75. „	0 punktów za	25.6 „

### VII. Rzut dyskiem dowol. ręką.

### VIII. Skok o tyczce.

Odjemnik	15.15 m.	Odjemnik	186 cm.
Mnożnik	0.38 „	Mnożnik	5 4 „
Dodajnik	0.22 „	Dodajnik	1.— „
1000 punktów za	41.46 „	1000 punktów za	371 cm.
0 punktów za	15.14 „	0 punktów za	185 „

### IX. Rzut oszczepem dow. ręką.

### X Bieg 1500 m.

Odjemnik	18.47 m.	Odjemnik	6 m. 50 sek.
Mnożnik	0.275 „	Mnożnik	0 „ 6 „
Dodajnik	0.1 „	Dodajnik	0 „ 4 „
1000 punktów za	54.83 „	1000 punktów za	4 m 3.4 sek.
0 punktów za	18.46 „	0 punktów za	6 m. 50.1 sek.

## Pięciobój.

Bieg : 200 m.

Odjemna—	30.8 sek.
Mnożnik	10.8 punktów
Dodajnik	6.4 punktów
1000 punków za	21.6 sek.
0 punktów za	30.9 sek.

## Przykłady.

Skok w dal:

Wynik : 650 cm.		759.50
— 340	$310 \times 2.45$	plus 0.40
<u>310</u>	<u>1550</u>	<u>759.90</u> punkt.
	1240	
	620	
	<u>759.50</u>	

Rzut dyskiem.

Wynik :	30.50 str.	
— 15.15		
	<u>15.35</u>	
× 0.38		
	<u>12280</u>	
	4605	
	<u>583.30</u>	
plus 9.22		
	<u>583.52</u> punktów.	

Bieg 100 m.

	15	
Wynik :	11.3 sek.	
	<u>3.2</u>	
× 23.8		
	<u>256</u>	
	95	
	<u>64</u>	
	761.6	
plus 0.4		
	<u>762.0</u> punktów.	

## Przeciąganie lina.

a) Każda drużyna składa się z 8-ciu ludzi.

b) Lina musi być tak długa, aby pozwalała na umieszczenie 8-ciu ludzi z obu stron licząc 1.20 m. na każdego i 3.50 m. od pierwszego zawodnika jednej drużyny do pierwszego 2-giej.

Lina musi mieć 10 cm. w obwodzie, i być zupełnie pozbawiona wszelkich węzłów, guzów lub punktów oparcia dla rąk.

Na środku umieszcza się barwną odznakę i dwie inne odznaki na 1.75 m. od środka w każdą stronę. Na ziemi odznacza się środek palikiem jak również granice boczne o 1.75 m. od środka. Podczas startu musi być lina naprężona i środkowy znak znajdować się prostopadle

ponad palikiem, współzawodnicy zaś ustawieni poza granicami bocznymi.

c) Walkę rozpoczyna się na rozkaz. Zwycięża drużyna, która przeciągnie drugą przez znak boczny swojej granicy, lub jeśli który z przeciwników przekroczy linię środkową. Uczestnicy nie mogą mieć trzewików z ostremi brzegami lub gwoździami jakiegokolwiek bądź rodzaju, również nie wolno robić dołków z ziemi.

d) Zawody odbywają się na piasku.

e) Podczas przeciągania liny nie wolno zwracać się tyłem do przeciwnika, lecz zawsze współpracownicy muszą być do siebie przodem zwróceni.

f) Drużyną nie może kierować ktoś obok stojący.

g) W każdym zawodach zwycięża drużyna przeciągnąwszy dwukrotnie przeciwnika.

h) Gdy jednak tylko trzy drużyny współzawodniczą, drużyna trzecia walczy z przegrywającą w pierwszym turnusie i o ile nie zostanie pokonaną walczy z pierwszym zwycięzcą.

Zresztą zawody odbywają się podług zwykłej metody rozgrywek.

---



---

## Przybory

dla zawodów w lekkiej atletyce.

---



---

### Skoki.

Stojaki do skoków z podziałką (od 120 do 400 cm.).

Taśma stalowa do mierzenia.

Kołki do przytrzymania poprzeczki najwyżej 8 cm. długie.

Poprzeczki trzy lub czterometrowej długości, w środku pomalowane białymi i czarnymi barwami.

Tablica ogłoszeń z ruchomymi cyframi.

Numery dla współzawodników.

Łopaty i grabie.

Wałek do ubijania odskoczni.

Mielona kreda

Ławki i maty dla współzawodników.

Ręczniki i miednice.

Księga protokołu dla sędziów.

Tuba do ogłaszania wyników.

### Rzuty.

Młot, dysk, oszczep, kula, ciężar.

Koło o średnicy 213 cm.

Koło o średnicy 250 cm.

Taśma siałowa do mierzenia (50 m. długa).

Chorągiewki różnobarwne i opaski dla współzawodników.

Siatka ochronna przy rzucie młotem.

Waga do ważenia przyborów.

Gwizdki. (Ławki, maty, ręczniki i t. d.).

### Biegi.

Tablica startowa, (trójkątna) z ruchomymi cyframi.

Tablica do ogłaszania wyników z ruchomymi cyframi.

Czasomierze, rewolwery z nabojami i gwizdki.

Białe sznury dla oznaczania krzywizn przy biegach.

Trybuna dla celowniczych.

Biała taśma napięta przy mecie.

Gałki z liczbami dla losowań o miejsca przy starcie.

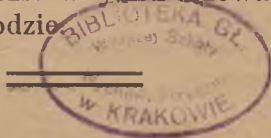
Dzwonek dla oznaczania rozpoczęcia biegów.

60 płotków 110 cm. wysokich.

60 płotków 90 cm. wysokich.

Kilka łopatek dla wykopywania dołków startowych.

Pałeczki dla biegów rozstawnych z drzewa 30 cm. długie i 12 cm. w obwodzie



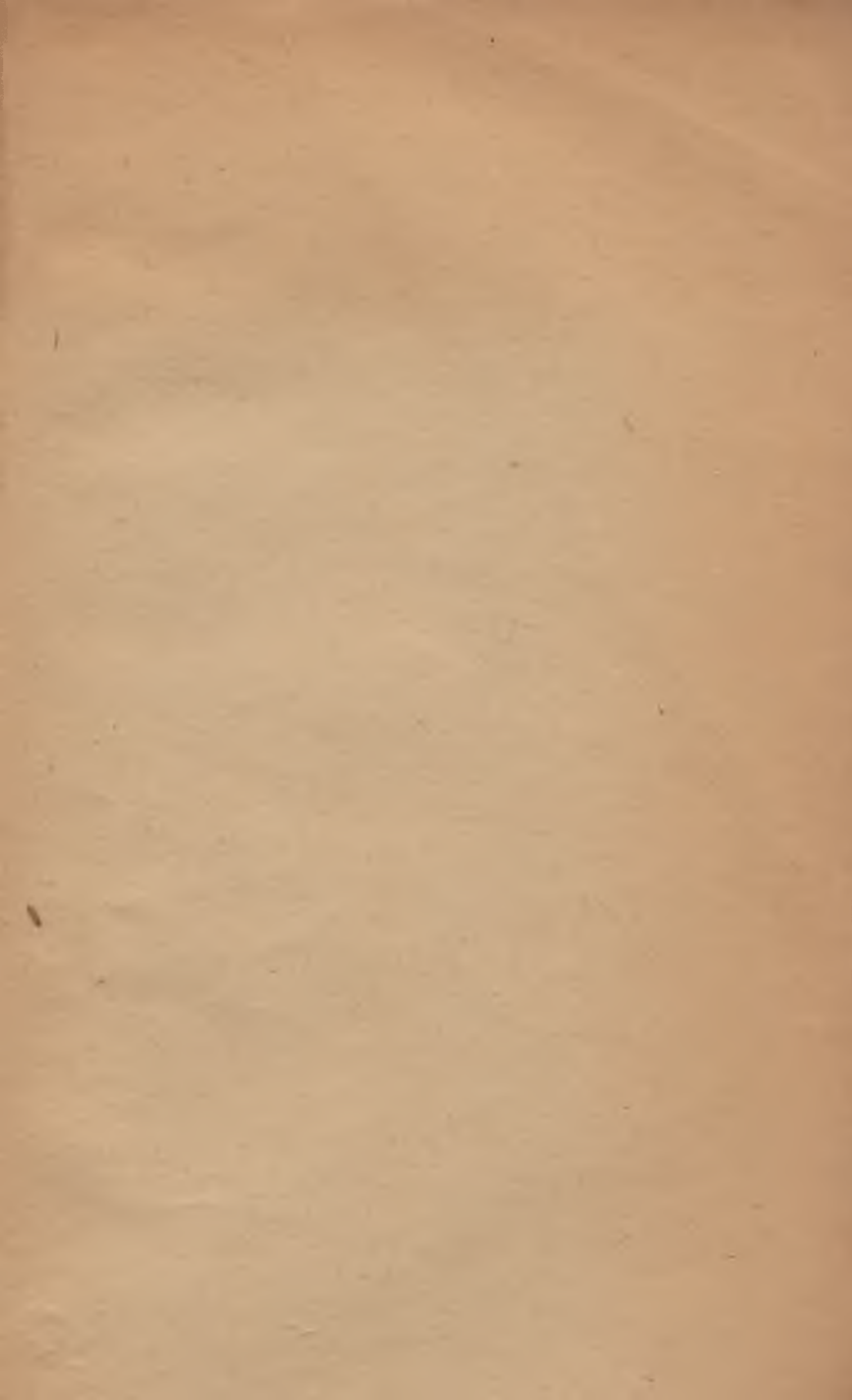


## SPIS USTĘPÓW.

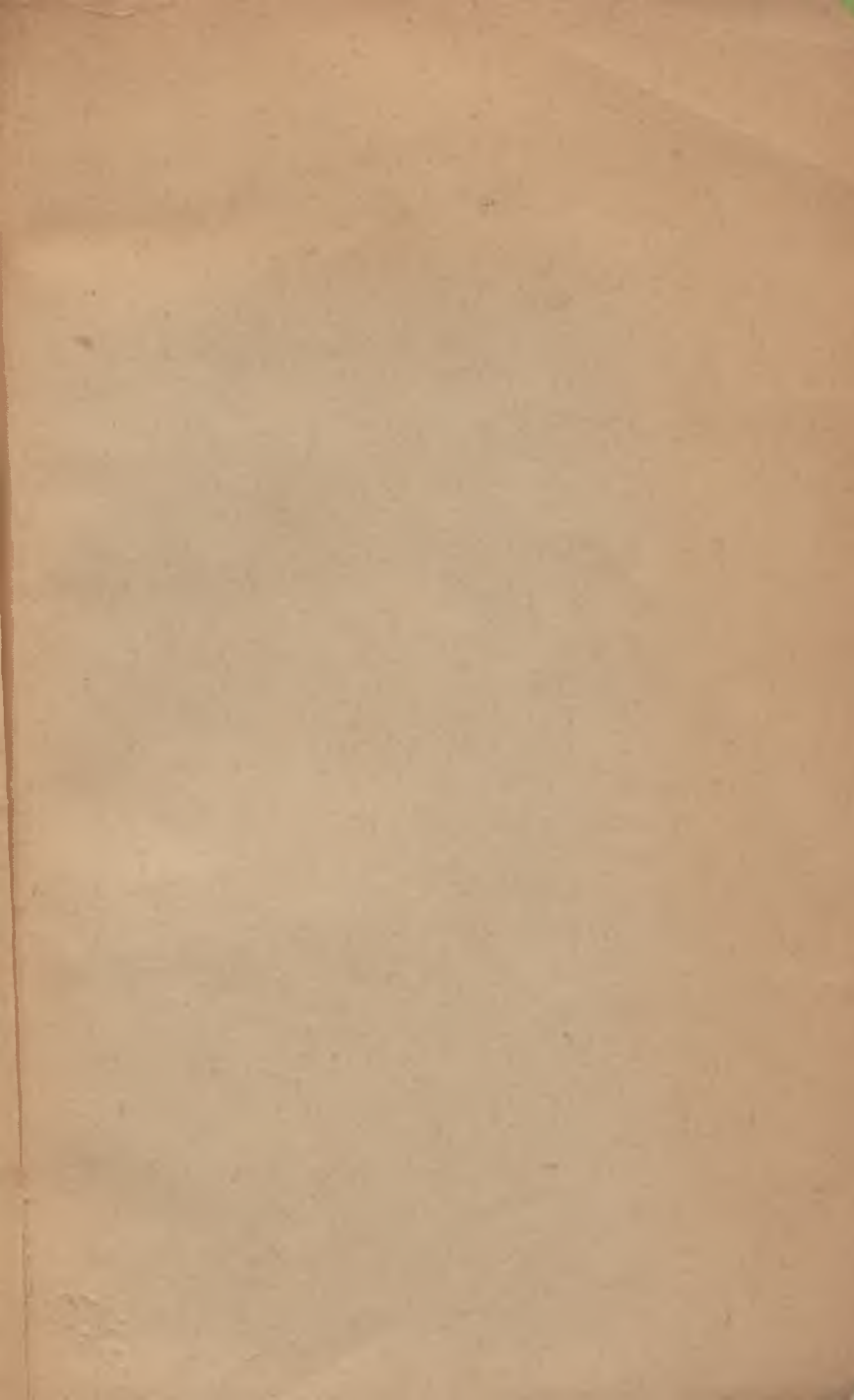
1. Określenie amatorstwa . . . . .	Str. 5
2. Przepisy dla zawodów i funkcyjnarjuszy . . . . .	" 8
3. Zgłoszenia . . . . .	" 11
4. Zwrot kosztów podróży . . . . .	" 12
5. Obowiązki reprezentacyjne współzawodnika . . . . .	" 12
6. Protesty . . . . .	" 14
7. Program zawodów . . . . .	" 15
8. Współzawodnicy . . . . .	" 15
9. Nagrody . . . . .	" 16
10. Przepisy dla młodzików i starszych. . . . .	" 17
11. Polskie mistrzostwo . . . . .	" 22
12. Mistrzostwa okręgowe . . . . .	" 20
13. Zawody drużynowe . . . . .	" 21
14. Zawody z wyrównaniem (Handicap). . . . .	" 25
15. Sposób obliczania wyrównania . . . . .	" 26
16. Przepisy dla rekordów . . . . .	" 29
17. Ogólne przepisy dla zawodów . . . . .	" 30
18. Sposoby urządzania przedbiegów, (na krótsze przestrzenie). . . . .	" 32
19. Biegi na dłuższe przestrzenie . . . . .	" 33
20. Bieg w terenie . . . . .	" 34
21. Bieg rozstawny . . . . .	" 35
22. Bieg drużynowy . . . . .	" 35
23. Biegi z płótkami . . . . .	" 37
24. Zawody w skokach . . . . .	" 38
25. Skok w wyż z rozbiegiem i z miejsca. . . . .	" 39
26. Skok w dal z rozbiegiem i z miejsca . . . . .	" 40
27. Trójskok . . . . .	" 41
28. Skok rozkroczny . . . . .	" 41
29. Rzuty (ogólne przepisy). . . . .	" 42
30. Rzut oszczepem . . . . .	" 43

31. Rzut dyskiem . . . . .	Str. 44
32. Rzut kulą . . . . .	45
33. Rzut ciężarem . . . . .	46
34. Pięciobój . . . . .	46
35. Dziesięciobój . . . . .	47
36. Obliczanie punktów dziesięcioboju . . . . .	48
37. Przeciąganie liną . . . . .	50











W. law.

I 11085







11085

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



\*1800065516\*