

## REGULAMIN

**MISTRZOSTW POWIATU LIMANOWSKIEGO**  
**W TRÓJBOJU LA**  
**w RAMACH IGRZYSK DZIECI**  
**DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW ur. 2010**  
**oraz Festiwal Sztafet**



- 1. Organizator:** ZPO - Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Powiatu Limanowskiego w Limanowej oraz Powiatowy Szkolny Związek Sportowy.
- 2. Cel imprezy:** popularyzacja LA wśród młodzieży szkolnej, oraz wyłonienie najlepszych zawodników i drużyn w powiecie na zawody rejonowe.
- 3. Termin i miejsce:** **05.10.2021 godz.13.00** - „Stadion KS Turbacz” w Mszanie Dolnej .  
**Festiwal sztafet dla dziewcząt i chłopców z rocznika 2009 i młodsi**

**Program :** start ok. godz. 13.00 4 x 100m dziewcząt  
13.15 4x 100m chłopców  
13.30 sztafeta szwedzka(100,200,300,400m) dziewcząt  
13.45 sztafeta szwedzka(100,200,300,400m) chłopców

- I. Uczestnictwo:** W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych, oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 5 dziewcząt lub 5 chłopców.
- II. Zawody przeznaczone dla rocznika 2010 jesienią 2021r,**  
(a wiosną 2022r będą dla rocznika 2011 i młodszych)
- III. Program zawodów:**
  - bieg na 60 m,
  - skok w dal (ze strefy),
  - rzut piłeczką palantową (80 g).
- IV. Sposób przeprowadzenia zawodów:**

Kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna.

**Bieg 60 m-** bieg będzie rozgrywany w seriach na czas. - zawodnicy startują z bloków i powinni biec po przydzielonym im torze od startu do mety.- zawodnik zostaje wyeliminowany z biegu po trzecim fałstarcie zachowując prawo startu w następnych konkurencjach.

**Skok w dal-** strefa jest częścią rozbiegu, posypana kredą.- szerokość strefy równa się szerokości rozbiegu, a długość wynosi 100 cm.- końcem strefy powinna być belka z plasteliną. W skład strefy nie wchodzi plastelina.- każdy zawodnik ma prawo do 3 prób.- pomiaru dokonujemy od najbliższego śladu zostawionego przez czubek buta w strefie.- jeżeli zawodnik odbije się przed strefą, pomiaru dokonujemy od początku strefy.- pozostałe przepisy jak w skoku w dal.

**Rzut piłką palantową-** rzuty wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką, z miejsca lub rozbiegu. - każdy startujący zawodnik ma prawo do wykonania jednego rzutu próbnego, a następnie trzy rzuty w konkursie następujące po sobie. - odległość uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością do 0,5 m. - liczy się najlepszy rezultat. - pomiaru dokonuje się w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.

- V. Punktacja:- wyniki przelicza się na punkty według tabel czwórbojowych. - suma osiągniętych punktów za trzy konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika. - na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 4 najlepszych zawodników (z 5 startujących).
- przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decyduje wynik w trójboju najlepszego zawodnika, a jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.

Zgłoszenia : **poprzez system rejestracji szkół, do dnia 03.10. 2021 z podaniem imiennych składów** , a wygenerowany druk zgłoszenia podbity przez dyrekcję szkoły i opiekuna w dniu zawodów.

4. **Postanowienia końcowe: zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z regulaminem Małopolskiego SZS Kraków.**  
**Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.**
6. **Nagrody: puchary, medale oraz dyplomy.**



**Limanowa, 2021-09-07**

**Organizator**

