

# REGULAMIN

## POWIATOWYCH IGRZYSK MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W INDYWIDUALNEJ LIDZE LA



- 1.ORGANIZATOR - ZPO - Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Powiatu Limanowskiego, Powiatowy SZS w Limanowej**
- 2. CEL IMPREZY - Popularyzacja LA wśród młodzieży szkolnej oraz wyłonienie najlepszych zawodników w powiecie limanowskim na zawody wojewódzkie.**
- 3.TERMIN I MIEJSCE –04.10.2022r godz. 10.<sup>00</sup> Stadion LA w Mszanie Dolnej.**

Program zawodów:

**GODZ. 9.<sup>30</sup>- 9<sup>50</sup>** PRZYJAZD EKIP, WERYFIKACJA I WYDAWANIE NR STARTOWYCH  
**GODZ. 10<sup>00</sup>** ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW

Rozgrywane konkurencje: **DZIEWCZETA ur. 2008/2009**  
100 m, 300 m, 600 m, skok w dal, pchnięcie kulą -3 kg, sztafeta 4x100 m  
**CHŁOPCY ur. 2008/2009**  
100 m, 300 m, 1000 m, skok w dal, pchnięcie kulą – 5kg, sztafeta 4x100 m,

- **Każdy zawodnik może startować maksymalnie w 2 konkurencjach indywidualnych i sztafecie**
- **Start w biegu długim (600m lub 1000m) wyklucza udział w innej konkurencji**



#### 4. PROGRAM MINUTOWY

10.00 – skok w dal dziewcząt, pchnięcie kulą chłopców ( 5 kg )  
10<sup>15</sup> – bieg na dyst. 100m dziewcząt  
10<sup>30</sup> – bieg na dyst. 100m chłopców  
10<sup>45</sup> – bieg na dyst. 300m – dziewcząt  
11.00 – skok w dal chłopców , pchnięcie kulą dziewcząt ( 3 kg )  
11.10 – bieg na dyst. 300m – chłopców  
11.30 – bieg na dyst. 600m – dziewcząt,  
11.50 – bieg na dyst. 1000m – chłopców  
12<sup>15</sup> - bieg na dyst. 4 x 100m – dziewcząt  
12<sup>30</sup> – bieg na dyst. 4 x 100m – chłopców



**Ok. 13<sup>00</sup> - uroczyste zakończenie zawodów, nagrodzenie zwycięzców**

**5. ZGŁOSZENIA - Z DOKŁADNYM IMIENNYM WYKAZEM ZAWODNIKÓW do danej KONKURENCJI**  
(konkurencje wpisujemy w polu „informacje dodatkowe” w opcji dodawanie uczestnika)

poprzez **System Rejestracji Szkół do dnia 02.10. 2022 r** a wygenerowany druk zgłoszenia z systemu potwierdzony przez dyrekcję szkoły w dniu zawodów.

**PO TYM TERMINIE ZGŁOSZENIA NIE BĘDĄ PRZYJMOWANE!!-** ( System zostaje zablokowany)

**6. POSTANOWIENIA KOŃCOWE - ZAWODY ZOSTANĄ PRZEPROWADZONE ZGODNIE Z REGULAMINEM ZAWODÓW I REG. Małopolskiego SZS Kraków .**

Limanowa, 2022-09-02



**ORGANIZATOR**