



# Małopolski System Współzawodnictwa Sportowego Dzieci i Młodzieży

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym  
Województwa Małopolskiego i Ministerstwa Sportu i Turystyki

Patronat Honorowy:  
Marszałek Województwa Małopolskiego

## REGULAMIN REJONOWYCH IGRZYSK DZIECI W TRÓJBOJU LA

1. **Organizator:** Małopolski Szkolny Związek Sportowy Kraków  
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 na zawody wojewódzkie.  
*razem z czwórbojem*
  3. **Termin i miejsce:** **25.05.2023 godz.9.30 weryfikacja** - „Stadion KS Turbacz”  
w Mszanie Dolnej .
- 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 2012 i młodsi*
  - III. Program zawodów: - bieg na 60 m,  
- skok w dal (ze strefy),  
- rzut piłeczką palantową (80 g).
  - IV. III. 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

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego i Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Patronat Honorowy:  
Witold Kozłowski - Marszałek Województwa Małopolskiego



## Małopolski System Współzawodnictwa

### Sportowego Dzieci i Młodzieży

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 23.05. 2023 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:** puchar, medale oraz dyplomy.

Limanowa,02.05.2023r

ORGANIZATOR

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego i Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Patronat Honorowy:

Witold Kozłowski - Marszałek Województwa Małopolskiego