

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 –03.10.2023r godz. 10.⁰⁰ Stadion LA w Mszanie Dolnej.**

Program zawodów:

GODZ. 9.³⁰- 9⁵⁰ PRZYJAZD EKIP, WERYFIKACJA I WYDAWANIE NR STARTOWYCH
GODZ. 10⁰⁰ ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW

Rozgrywane konkurencje: **DZIEWCZETA ur. 2009/2010**
100 m, 300 m, 600 m, skok w dal, pchnięcie kulą -3 kg, sztafeta 4x100 m
CHŁOPCY ur. 2009/2010
100 m, 300 m, 1000 m, skok w dal, pchnięcie kulą – 5kg, sztafeta 4x100 m,

- **Każdy zawodnik może startować maksymalnie w 1 konkurencji indywidualnej 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)
10¹⁵ – bieg na dyst. 100m dziewcząt
10³⁰ – bieg na dyst. 100m chłopców
10⁴⁵ – 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
12¹⁵ - bieg na dyst. 4 x 100m – dziewcząt
12³⁰ – bieg na dyst. 4 x 100m – chłopców



Ok. 13⁰⁰ - 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 01.10. 2023 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, 2023-09-05



ORGANIZATOR