

REGULAMIN

MISTRZOSTW POWIATU LIMANOWSKIEGO
W TRÓJBOJU LA
w RAMACH IGRZYSK DZIECI
DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW ur. 2015 i młodszych



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 wojewódzkie.
 3. **Termin i miejsce:** **19.05.2026r godz.9.00 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 2015 i młodszy**
 - 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 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 17.05. 2026 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.**



Organizator

Limanowa, 2026-05-06

