

REGULAMINY ZAWODÓW
W ROKU SZKOLNYM
2026/2027



**IGRZYSKA DZIECI
2014 r. i młodsi**



katalog
on line

WSZYSTKO
DLA SPORTU
W JEDNYM MIEJSCU

- WYPOSAŻENIE OBIEKTÓW SPORTOWYCH
- PROFESJONALNY MONTAŻ, INSTALACJA SPRZĘTU
- CERTYFIKOWANE WYPOSAŻENIE I SPRZĘT SPORTOWY
DLA SZKÓŁ I KLUBÓW SPORTOWYCH



+48 12 274 00 00

+48 12 274 06 05

SPORTPLUS.PL SPÓŁKA Z O. O.
32-400 MYŚLENICE
UL. JULIUSZA SŁOWACKIEGO 75A
SKLEP@SPORTPLUS.PL
WWW.SPORTPLUS.PL



KOSZYKÓWKA

Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Wiek: Uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Skład drużyny: Maksymalnie 12 zawodników / zawodniczek.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Czas gry: 4 x 6 minut. Czas nie jest zatrzymywany (wyjątek: ostatnie 2 minuty IV kwarty).
- Dogrywka: 3 minuty w przypadku remisu.
- Piłka: Rozmiar „5” dla dziewcząt, „6” dla chłopców.
- Kosz i rzuty wolne: Kosze na wysokości 305 cm (rejon i finał woj.).
Linia rzutów wolnych: 4 m od tablicy.
- System kwart i zmian:
 - I i II kwarta: Zespół gra dwoma różnymi piątkami. Zawodnicy z I kwarty nie mogą grać w II kwarcie.
 - Skład 11–12 osób: Dodatkowi zawodnicy należą odpowiednio do pierwszej/drugiej piątki i mogą wejść na zmianę w I lub II kwarcie.
 - Skład 10 osób: W przypadku kontuzji lub wykluczenia gracz nie może być zastąpiony – zespół kończy kwartę w pomniejszonym składzie.
 - III i IV kwarta: Dowolność zmian dla wszystkich zawodników.
- Zasady gry i błędy:
 - Obowiązuje wyłącznie obrona „każdy swego” (zakaz obrony strefowej).
Za łamanie tej zasady sędzia przyznaje faul techniczny B (rzut wolny + piłka z boku).
 - Obowiązują błędy: połowy, 3 sekund, 5 sekund oraz 8 sekund.
 - O przewinieniach technicznych decyduje sędzia zgodnie z przepisami PZKosz.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Mecze: Wygrana = 2 pkt | Przegrana = 1 pkt | Walkower = 0 pkt.
- Kolejność miejsc w tabeli:
 - a. Większa liczba zdobytych punktów.
 - b. Przy równej liczbie punktów dwóch lub więcej drużyn decydują kolejno:
 - Wyniki bezpośrednich meczów między zainteresowanymi zespołami.
 - Bilans koszy (zdobyte minus stracone) w meczach bezpośrednich.
 - Większa liczba koszy zdobytych w meczach bezpośrednich.
 - Bilans koszy we wszystkich meczach w grupie.
 - Większa liczba koszy zdobytych we wszystkich meczach w grupie.
 - c. Jeśli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia, decyduje losowanie.
 - d. Jeśli na którymś etapie część drużyn zostanie sklasyfikowana, procedurę porównania powtarza się od początku dla pozostałych zespołów.

PIŁKA SIATKOWA – „CZWÓRKI”

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Wiek: Uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Skład drużyny: Od 8 do 10 zawodników w całym turnieju.
Uwaga: Jeśli zespół liczy mniej niż 8 zawodników, nie zostanie dopuszczony do zawodów.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Wymiary boiska: 14 m x 7 m (linia ataku 3 m od siatki).
- Wysokość siatki: 215 cm dla dziewcząt, 224 cm dla chłopców.
- Piłka: Rozmiar „5”.
- Gra się do 2 wygranych setów. Sety I i II rozgrywane są do 25 punktów,
- ew. III set (decydujący) rozgrywany jest do 15 punktów.

Każdy zespół może wykorzystać 2 przerwy na żądanie (po 30 sekund) w każdym secie.

System gry dwoma czwórkami:

I set: Gra pierwsza czwórka + 1 rezerwowy.

II set: Gra druga (pozostała) czwórka + 1 rezerwowy.

III set: Gra dowolna czwórka wybrana z całego składu (maks. 10 osób).

Skład i kolejność czwórek ustalone przed zawodami nie mogą ulec zmianie przez cały turniej.

- Zmiany zawodników:

W każdym secie dozwolona jest tylko jedna zmiana powrotna (zawodnik z pola schodzi, wchodzi rezerwowy, a następnie wraca na swoje miejsce).

- Zasady gry:

Obowiązuje rotacyjna kolejność wykonywania zagrywki.

W momencie zagrywki wszyscy zawodnicy (oprócz zagrywającego) muszą znajdować się na własnej połowie zgodnie z porządkiem rotacji.

Zawodnik zagrywający nie może uczestniczyć w bloku ani w ataku z piłką powyżej górnej taśmy siatki (z żadnego miejsca na boisku).

Obowiązuje rozsądna tolerancja czystości odbić.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Mecze: Wygrana = 2 pkt | Przegrana = 1 pkt | Walkower = 0 pkt.
- Kolejność miejsc w tabeli:
 - a. Większa liczba zdobytych punktów.
 - b. Przy równej liczbie punktów u dwóch lub więcej drużyn decydują kolejno:
 - Większa liczba zwycięstw.
 - Większy stosunek setów (sety wygrane / sety stracone).
 - Większy stosunek „małych” punktów.
 - Wynik bezpośredniego spotkania (kolejno: punkty, sety, „małe punkty”).

PIŁKA NOŻNA

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

Wiek: Uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.

Skład drużyny: Maksymalnie 12 zawodników/zawodniczek w całym turnieju.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Sprawy nieuregulowane niniejszym regulaminem rozstrzygają przepisy PZPN.

Skład na boisku: 5 zawodników w polu + bramkarz.

Wymiary boiska: 60 m x 30 m (nawierzchnia trawiasta – sztuczna lub naturalna).

Bramki: 5 m x 2 m. Pole karne: prostokąt 15 m x 7 m. Piłka: Rozmiar „4”.

Wypożyczenie: Obowiązkowe nagolenniki oraz miękkie obuwie (trampki, korkotramпки, lanki).

Czas gry: 2 x 10–20 minut (przerwa do 5 minut).

Zasady gry i wznowienie: Gra odbywa się bez przepisu o spalonym.

Odległość przeciwnika od piłki przy stałych fragmentach: minimum 5 m.

Rozpoczęcie i wznowienie ze środka boiska: traktowane jako rzut wolny pośredni (piłka może być zagrana do tyłu).

Bramkę bezpośrednio z rzutu wolnego można zdobyć tylko z połowy przeciwnika.

Wznowienie od bramki (tzw. „piątka”): z nieruchomości, z obrębu pola karnego, w dowolne miejsce boiska.

Gra bramkarza: chwyt piłki rękami wyłącznie w polu karnym. Po chwycie z akcji bramkarz wprowadza piłkę w obręb całego boiska.

Rzut karny: wykonywany z odległości 9 metrów.

Zmiany zawodników: Wyłącznie zmiany hokejowe w wyznaczonej strefie, gdy piłka jest poza boiskiem i zawodnik schodzący opuścił murawę. Za błąd przy zmianie wchodzący zawodnik otrzymuje 1 minutę kary.

Kary dyscyplinarne: Czas kary mierzony jest od momentu wznowienia gry przez sędziego.

Pierwsze i drugie wykluczenie: kara czasowa 2 minut.

Czerwona kartka: wykluczenie do końca meczu (skutek otrzymania trzeciej kary 2-minutowej lub bezpośrednia kara za rażący faul, agresję, oplucie, wulgaryzmy, obraźliwe gesty).

III. Punktacja i klasyfikacja

Mecze grupowe: Wygrana = 3 pkt | Remis = 1 pkt | Przegrana = 0 pkt.

Kolejność miejsc w tabeli: Większa liczba zdobytych punktów.

Przy równej liczbie punktów dwóch lub więcej drużyn decydują kolejno:

- Liczba punktów w meczach bezpośrednich między zainteresowanymi zespołami.
- Lepszy bilans bramek w meczach bezpośrednich.
- Lepszy bilans bramek w całym turnieju.
- Większa liczba bramek zdobytych w całym turnieju.
- Jeśli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia, przeprowadza się rzuty karne między zainteresowanymi zespołami.
- Mecze pucharowe (muszące wyłonić zwycięzcę):
- W przypadku remisu zarządza się dogrywkę 2 x 5 minut graną do „złotej bramki”.
- Jeśli dogrywka nie przyniesie rozstrzygnięcia, decydują rzuty karne (seria po 5, a następnie po 1 do skutku).

PIŁKA RĘCZNA

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Wiek: Uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Skład drużyny: Maksymalnie 14 zawodników w całym turnieju.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Sprawy nieuregulowane niniejszym regulaminem rozstrzygają przepisy ZPRP.

- Boisko i sprzęt:
Wymiary boiska: długość 32–40 m, szerokość 16–20 m.
Skład na boisku: 6 zawodników (w tym bramkarz). Rekomendacja: na mniejszych boiskach (do szczebla powiatu) zaleca się grę w 5 zawodników.
Piłka: Rozmiar nr 1 (junior / damska) o obwodzie 50–52 cm.
Klej: **Obowiązuje kategoriyczny zakaz używania środków klejących do piłki.**
- Czas gry i przerwy: Czas meczu: 2 x 12 minut (przerwa 5 minut).
Przerwa na żądanie (time-out): 1 raz na mecz dla danej drużyny.
- Zasady gry i taktyka:
I połowa: Gra bez stałej pozycji obrotowego. Ustawienie stałego obrotowego skutkuje ostrzeżeniem za grę pasywną.
II połowa: Dowolność taktyczna (nadal w składach 6 na 6).
- Zmiany zawodników: Zmiana zawodnika z pola może nastąpić wyłącznie wtedy, gdy drużyna jest w posiadaniu piłki.
Przepis ten nie dotyczy bramkarza – jego zmiana może nastąpić w dowolnym momencie.
- Kary dyscyplinarne:
Czas wykluczenia zawodnika: 1 minuta.
Obowiązuje kategoriyczny zakaz stosowania obrony kombinowanej (z plusem). Naruszenie przepisu skutkuje karą progresywną dla trenera (począwszy od upomnienia słownego).

III. Punktacja i klasyfikacja

- Mecze:
Wygrana w regulaminowym czasie = 3 pkt.
Wygrana po rzutach karnych = 2 pkt.
Porażka po rzutach karnych = 1 pkt.
Porażka w regulaminowym czasie = 0 pkt.
Uwaga: W przypadku remisu rzuty karne służą wyłącznie wyłonieniu zwycięzcy (nie są wliczane do wyniku meczu ani statystyk).
- Kolejność miejsc w tabeli:
 - a. Większa liczba zdobytych punktów.
 - b. Przy równej liczbie punktów dwóch lub więcej drużyn decydują kolejno:
 - Większa liczba punktów w meczach bezpośrednich między zainteresowanymi zespołami.
 - Lepszy bilans bramek w meczach bezpośrednich.
 - Większa liczba bramek zdobytych w meczach bezpośrednich.
 - Lepszy bilans bramek we wszystkich meczach w grupie.
 - Większa liczba bramek zdobytych we wszystkich meczach w grupie.
 - c. Jeśli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia, decyduje losowanie.

UNIHOKEJ

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Wiek: Uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Skład drużyny: Maksymalnie 9 zawodników / zawodniczek (w zawodach ogólnopolskich dopuszcza się maks. 12 osób).

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Sprawy nieuregulowane niniejszym regulaminem rozstrzygają przepisy PZUnihokeja (PZU).

- Skład na boisku: 3 zawodników w polu + bramkarz.
- Boisko i bramki:
 - a. Wymiary boiska: standardowo 24 m x 12 m
 - b. (dopuszczalne mniejsze wymiary: 22 m x 11 m lub 20 m x 10 m, zależnie od możliwości hali).
 - c. Wymiary bramek: 160 cm x 115 cm (dopuszczalne bramki klubowe 140 cm x 105 cm).
 - d. Pole bramkowe: szerokość 5 m, długość 4 m.
 - e. Pole przedbramkowe: szerokość 2,5 m, długość 1 m (linia bramkowa znajduje się 2,5 m od linii końcowej).
- Czas gry: 3 tercje x 5–6 minut (przerwy po 2 minuty), zgodnie z ustaleniami organizatora.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Mecze grupowe: Wygrana = 3 pkt | Remis = 1 pkt | Przegrana = 0 pkt.
- Kolejność miejsc w tabeli:
 - a. Większa liczba zdobytych punktów.
 - b. Przy równej liczbie punktów dwóch lub więcej drużyn decydują kolejno:
 - Wynik bezpośredniego spotkania (lub mała tabela z meczów między zainteresowanymi zespołami).
 - Lepsza (większa, dodatnia) różnica bramek w meczach bezpośrednich.
 - Większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.
 - c. Jeśli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia, przeprowadza się rzuty karne między zainteresowanymi drużynami.

TRÓJBÓJ LEKKOATLETYCZNY

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Wiek: Dzieci z rocznika 2016 i młodsze.
- Skład drużyny: Reprezentacja szkoły składa się z 5 zawodników /zawodniczek

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Każdy zawodnik startuje w trzech konkurencjach (kolejność rozgrywania jest dowolna):

- **Bieg na 60 m:**

Biegi rozgrywane są w seriach na czas.

Start odbywa się z bloków startowych, obowiązuje bieg po swoim torze.

Dyskwalifikacja z biegu następuje po trzecim fałstarcie (zawodnik zachowuje jednak prawo do startu w pozostałych konkurencjach).

- **Skok w dal (ze strefy):**

Odbicie następuje ze specjalnej strefy o długości 100 cm (zwieńczonej belką).

Każdy zawodnik ma prawo do 3 prób.

Pomiar liczony jest od śladu czubka buta w strefie. Jeśli zawodnik odbije się przed strefą, skok mierzony jest od początku strefy.

- **Rzut piłeczką palantową(80 g)**

Rzuty wykonuje się jedną ręką (prawą lub lewą), z miejsca lub z rozbiegu.

Zawodnik ma prawo do 1 rzutu próbnego oraz 3 rzutów konkursowych wykonywanych po sobie.

Sędzia ocenia odległość z dokładnością do 0,5 m (na niekorzyść zawodnika). Do klasyfikacji liczy się najlepszy rezultat.

III. Punktacja i klasyfikacja szkół

- Wyniki indywidualne: Rezultaty przeliczane są na punkty według tabel trójbojowych. Suma punktów z 3 konkurencji daje końcowy wynik zawodnika.
- Wynik drużyny: Na końcowy wynik szkoły składa się suma punktów 4 najlepszych zawodników (najśłabszy wynik z 5-osobowego składu jest odrzucany).
- Remis (miejsca I–III): Przy równej liczbie punktów o wyższej lokacie szkoły decyduje kolejno:
 - a. Wyższy wynik indywidualny najlepszego zawodnika z danej szkoły.
 - b. Wyższe wyniki kolejnych zawodników drużyny.

CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Wiek: Uczniowie urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Skład drużyny: Reprezentacja szkoły składa się z 6 zawodników /zawodniczek.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Każdy zawodnik startuje w czterech konkurencjach. Kolejność rozgrywania jest dowolna, z zastrzeżeniem, że bieg długi musi być rozgrywany jako ostatni:

- **Bieg na 60 m:**
Biegi rozgrywane są w seriach na czas.
Start odbywa się z bloków startowych, obowiązuje bieg po swoim torze.
Dyskwalifikacja z biegu następuje po trzecim fałstarcie (zawodnik zachowuje prawo do startu w pozostałych konkurencjach).
- **Skok w dal (ze strefy):**
Odbicie następuje ze specjalnej strefy o długości 100 cm (zwieńczonej belką).
Każdy zawodnik ma prawo do 3 prób.
Pomiar liczony jest od śladu czubka buta w strefie. Jeśli zawodnik odbije się przed strefą, skok mierzony jest od początku strefy.
- **Rzut piłeczką palantową:**
Rzuty wykonuje się jedną ręką (prawą lub lewą), z miejsca lub z rozbiegu.
Zawodnik ma prawo do 1 rzutu próbnego oraz 3 rzutów konkursowych wykonywanych po sobie.
Sędzia ocenia odległość z dokładnością do 0,5 m (na niekorzyść zawodnika). Do klasyfikacji liczy się najlepszy rezultat.
- **Biegi na 600 m i 1000 m:**
Biegi rozgrywane są w seriach na czas.

III. Punktacja i klasyfikacja szkół

- Wyniki indywidualne: Rezultaty przeliczane są na punkty według tabel czwórbojowych. Suma punktów z 4 konkurencji daje końcowy wynik zawodnika.
- Wynik drużyny: Na końcowy wynik szkoły składa się suma punktów 5 najlepszych zawodników (najśłabszy wynik z 6-osobowego składu jest odrzucany).
- Remis (miejsca I–III): Przy równej liczbie punktów o wyższej lokacie szkoły decyduje kolejno:
 - a. Wyższy wynik indywidualny najlepszego zawodnika w czwórboju z danej szkoły.
 - b. Wyższe wyniki kolejnych zawodników drużyny.

SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców.
- Reprezentacja składa się z maksymalnie 6 uczniów/uczennic urodzonych w 2014 roku i młodszych.
- Dopuszcza się możliwość organizacji sztafet z mniejszą liczbą zawodników.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Biegi sztafetowe odbywają się na dystansach uzależnionych od ukształtowania terenu i warunków.
- Dziewczęta: 6 x 800–1000 m.
- Chłopcy: 6 x 800–1000 m.

DRUŻYNOWE BIEGI PRZEŁAJOWE

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach startują reprezentacje szkolne, oddzielnie dziewcząt i chłopców.
- Zespół składa się z maksymalnie 6 uczniów/uczennic w dwóch kategoriach wiekowych:
 - a. Grupa młodsza: rocznik 2016 i młodszy.
 - b. Grupa starsza: roczniki 2014–2015.
- Prawo startu mają również indywidualni zawodnicy, którzy zajęli 1. miejsce w zawodach poprzedniego szeregu, jeśli ich drużyna nie wywalczyła awansu.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Biegi odbywają się na dystansach dostosowanych do warunków terenowych:

- Dziewczęta (rocznik 2016 i młodsze): ok. 800 m.
- Chłopcy (rocznik 2016 i młodszy): ok. 1000 m.
- Dziewczęta (rocznik 2014–2015): ok. 1000 m.
- Chłopcy (rocznik 2014–2015): ok. 1000 m.
- Start jest wspólny dla poszczególnych kategorii. Drużyny ustawiają się w rzędach. Wyznaczeni liderzy stają na linii startu, a pozostali zawodnicy za nimi.
- Obowiązuje kategoriyczny zakaz startu w kółkach lekkoatletycznych.
- Prowadzona jest oddzielna klasyfikacja indywidualna oraz drużynowa.
- System naliczania punktów do klasyfikacji drużynowej (odwrócona punktacja):
 - a. Liczba punktów za 1. miejsce jest równa liczbie zawodników, którzy ukończyli dany bieg. Każde kolejne miejsce otrzymuje o 1 punkt mniej (np. przy 58 biegaczach: 1. miejsce = 58 pkt, 2. miejsce = 57 pkt, ..., ostatnie miejsce = 1 pkt).
 - b. O końcowej pozycji zespołu decyduje suma punktów maksymalnie 6 zawodników danej szkoły – wygrywa drużyna z najwyższą liczbą punktów.

FESTIWAL SZTAFET

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców.
- Każda sztafeta składa się z 5 uczniów/uczennic (4 zawodników startujących + 1 rezerwowi) urodzonych w 2014 roku i młodszych.
- Start w sztafecie szwedzkiej (bieg na 300 m, 400 m lub dłuższym wyklucza udział zawodnika w jakiegokolwiek innej sztafecie).

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Program Igrzysk Dzieci obejmuje identyczne konkurencje dla dziewcząt oraz chłopców:
- Sztafeta 4 x 100 m.
- Sztafeta szwedzka (dystanse: 400 m + 300 m + 200 m + 100 m lub w odwrotnej kolejności).
- Organizator (Wojewódzki SZS) zastrzega sobie prawo do modyfikacji programu zawodów.
- Biegi rozgrywane są w seriach na czas zgodnie z oficjalnymi przepisami PZLA.
- Szkoły muszą posiadać własne pałeczki sztafetowe oraz numery startowe (własne lub przydzielone przez organizatora).
- Zawodnicy mają prawo startu w kółkach lekkoatletycznych.
- Klasyfikacja i punktacja powiatów jest prowadzona łącznie za obie konkurencje sztafetowe.

PŁYWANIE – DRUŻYNOWE

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach startują uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w roku 2014 i młodszy.
- Każdy uczestnik ma prawo startu w sztafecie oraz maksymalnie w jednej konkurencji indywidualnej.

II. Program zawodów

Konkurencje sztafetowe (rozgrywane oddzielnie dla dziewcząt i chłopców):

- Sztafeta 6 x 25 m stylem dowolnym dziewcząt.
- Sztafeta 6 x 25 m stylem dowolnym chłopców.

Konkurencje indywidualne (mogą zostać rozegrane w trakcie zawodów sztafetowych):

- 25 m stylem motylkowym.
- 25 m stylem grzbietowym.
- 25 m stylem klasycznym.
- 25 m stylem dowolnym.

III. Sposób przeprowadzenia zawodów

Po płytkiej stronie basenu obowiązuje bezwzględny zakaz skakania do wody. Start musi nastąpić z wody poprzez odbicie się od ściany basenu.

TENIS STOŁOWY – DRUŻYNOWY

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach biorą udział oddzielne drużyny dziewcząt i chłopców.
- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Zespół składa się z 2 zawodników startujących oraz 1 zawodnika rezerwowego.
- Przez cały turniej obowiązuje ten sam, niezmienny skład drużyny.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Mecz pomiędzy szkołami składa się z pojedynczych gier i toczy się do 3 wygranych punktów meczowych. Zawodnik rezerwy może zostać wprowadzony do gry dopiero po zakończeniu pierwszego rzutu gier pojedynczych.

Kolejność rozgrywania pojedynków w meczu:

- I rzut gier pojedynczych: A – X oraz B – Y
- II rzut (gra podwójna): Debel (A/B) – Debel (X/Y)
- III rzut gier pojedynczych (jeśli konieczny): A – Y oraz B – X

Zasady rozgrywania poszczególnych gier:

- Każda gra toczy się do 2 lub 3 wygranych setów (zgodnie z decyzją organizatora).
- Set trwa do momentu zdobycia 11 punktów przez jednego zawodnika lub parę deblową.
- Przy stanie 10:10 gra toczy się dalej, aż do momentu uzyskania przez jedną ze stron 2 punktów przewagi.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Metoda wyłaniania mistrza zależy od liczby zgłoszonych zespołów.
- Na szczeblu rejonowym i wojewódzkim zaleca się stosowanie systemu do dwóch przegranych spotkań, z obowiązkowym rozegranie meczów o 1., 2., 3. oraz 5. miejsce.

BADMINTON – DRUŻYNOWY

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach biorą udział oddzielne drużyny dziewcząt i chłopców.
- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Zespół składa się z 2 zawodników startujących oraz 1 zawodnika rezerwowego.
- Przez cały turniej obowiązuje ten sam, niezmienny skład drużyny.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Mecz pomiędzy szkołami składa się z pojedynczych gier rozgrywanych w określonym porządku. O ostatecznym zastosowaniu poniższego systemu meczowego decyduje organizator zawodów.

Kolejność rozgrywania pojedynków w meczu:

- I rzut gier pojedynczych: A – X oraz B – Y
- II rzut (gra podwójna): Debel
- III rzut gier pojedynczych: A – Y oraz B – X
- W fazie grupowej rozgrywa się obowiązkowo wszystkie 5 gier przewidzianych w meczu.
- W fazie pucharowej mecz kończy się natychmiast po zdobyciu przez jedną z drużyn 3. punktu (np. przy wyniku 3:0 lub 3:1).
- Każdy pojedynek toczy się do 2 wygranych setów.
- Sety rozgrywane są do 11 punktów, bez prawa do podwyższania wyniku przy stanie remisowym.
- Zawodnik rezerwowym może wystąpić w grze podwójnej, co uprawnia go do startu jako zawodnik podstawowy w kolejnych grach singlowych.
- W przypadku odniesienia kontuzji przez gracza w trakcie meczu, dany pojedynek kończy się jego natychmiastową przegraną. W kolejnych meczach turnieju zawodnik rezerwowym staje się zawodnikiem podstawowym.

SZACHY – DRUŻYNOWE

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Zespół składa się z 4 osób przypisanych do konkretnych szachownic:
 - I szachownica: chłopiec lub dziewczyna
 - II szachownica: chłopiec lub dziewczyna
 - III szachownica: chłopiec lub dziewczyna
 - IV szachownica: dziewczyna
- Skład drużyny oraz kolejność zawodników na szachownicach obowiązują przez cały turniej.
- W zawodach obowiązują oficjalne przepisy FIDE oraz PZSzach.
- Sędzia główny jest upoważniony do ostatecznej interpretacji regulaminu, a jego decyzje są niezmiennie.
- Na każdym etapie rozgrywek rekomenduje się stosowanie kojarzenia komputerowego w programie ChessArbiter.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Zawody zaleca się prowadzić systemem szwajcarskim kontrolowanym na dystansie od 7 do 9 rund (na szczeblu wojewódzkim).
- Tempo gry dla zawodnika (zależne od wyposażenia):
 - Przy użyciu zegarów elektronicznych: 10–15 minut na partię.
 - Przy użyciu zegarów mechanicznych: 10–20 minut na partię w rozgrywkach wojewódzkich.

III. Punktacja i klasyfikacja

O kolejności miejsc w tabeli decyduje liczba zdobytych dużych punktów (meczowych):

- Wygranie meczu drużynowego = 2 pkt
- Remis w meczu drużynowym = 1 pkt
- Przegrana meczu drużynowego = 0 pkt

Przy równej liczbie punktów meczowych o wyższej lokacie decydują kolejno:

- Suma małych punktów zdobytych na wszystkich szachownicach (wygrana partia = 1 pkt, remis = 0,5 pkt, przegrana = 0 pkt).
- Wartościowanie pełne Buchholza.
- Wynik bezpośredniego spotkania między zainteresowanymi drużynami.
- Lepszy wynik indywidualny na pierwszej szachownicy (w dalszej kolejności na drugiej, trzeciej i czwartej).

NARCIARSTWO BIEGOWE

(Zawody wliczane do Małopolskiej Szkolnej Ligi SZS)

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej.
- Zespół składa się z maksymalnie 15 zawodników i zawodniczek, z podziałem na kategorie wiekowe:
 - 5 zawodników/ zawodniczek z rocznika 2014.
 - 5 zawodników/ zawodniczek z rocznika 2015.
 - 5 zawodników/ zawodniczek z rocznika 2016 i młodszych.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Dystanse biegów dla dziewcząt i chłopców (dostosowane odpowiednio do kategorii wiekowej):
 - a. Rocznik 2014: 2 km techniką klasyczną.
 - b. Rocznik 2015: 2 km techniką klasyczną.
 - c. Rocznik 2016 i młodszy: 1 km techniką klasyczną.
- Styl biegowy w powyższych zawodach jest stosowany zamiennie co roku.
- Zawodnicy startują indywidualnie w odstępach co 30 sekund, na podstawie listy startowej i kolejności wylosowanej przed zawodami.

III. Punktacja i klasyfikacja szkół

- 0 miejscu zespołu w klasyfikacji końcowej decyduje suma punktów uzyskana przez maksymalnie 15 zawodników danej szkoły w biegach indywidualnych.
- Punkty za zajęte miejsca w biegach indywidualnych naliczane są według klucza:
1 miejsce = 100 pkt, 2 miejsce = 80 pkt, 3 miejsce = 60 pkt, 4 miejsce = 50 pkt, 5 miejsce = 45 pkt
6 miejsce = 40 pkt, 7 miejsce = 36 pkt, 8 miejsce = 32 pkt, 9 miejsce = 29 pkt, 10 miejsce = 26 pkt
11 miejsce = 24 pkt, 12 miejsce = 22 pkt, 13 miejsce = 20 pkt, 14 miejsce = 18 pkt, 15 miejsce = 16 pkt, 17 miejsce = 15 pkt, 18 miejsce = 14 pkt
Każde kolejne miejsce o 1 punkt mniej, aż do 30. miejsca = 1 pkt.

KOSZYKÓWKA 3x3

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach biorą udział oddzielne drużyny dziewcząt i chłopców.
- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- a. Drużyna składa się z 4 zawodników (3 na boisku + 1 zmiennik).
- b. Gra się na połowie boiska z jednym koszem (wysokość 305 cm). Wymagane linie: rzutów wolnych (5,80 m), rzutów za 2 punkty (6,75 m) oraz półkole bez szarży.
- c. Dziewczęta i chłopcy grają piłką w rozmiarze 6 dedykowaną do koszykówki 3x3 (żółto-niebieska).

• Czas gry i limit akcji:

Czas meczu wynosi 8 minut. Zegar jest zatrzymywany w sytuacjach martwej piłki oraz podczas rzutów wolnych. Czas na rozegranie akcji to 12 sekund. Za grę na zwłokę sędzia udziela ostrzeżenia i odlicza ostatnie 5 sekund (jeśli brak zegara akcji). Mecz kończy się przed czasem, gdy jedna z drużyn zdobędzie 21 lub więcej punktów.

• Rozpoczęcie gry i dogrywka:

Posiadanie piłki na start meczu ustala się rzutem monetą. Zwycięzca losowania wybiera posiadanie piłki na początku meczu lub ewentualnej dogrywki.

W przypadku remisu po czasie regulaminowym zarządza się dogrywkę (poprzedzoną 1 minutą przerwy). Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zdobędzie w niej 2 punkty.

• Kary i rzuty wolne:

Limity fauli: drużyna podlega karze po popełnieniu 6 fauli. Faul w ataku nie skutkuje rzutami wolnymi.

Faule 1–6: faul przy rzucie w wnętrza łuku = 1 rzut; zza łuku = 2 rzuty. Jeśli rzut był celny, przyznaje się dodatkowo 1 lub 2 rzuty wolne. Faule 7–9: zawsze karane 2 rzutami wolnymi. Faul 10 i kolejny: karany 2 rzutami wolnymi oraz posiadaniem piłki. Faul techniczny = 1 rzut wolny. Faul niesportowy = 2 rzuty wolne. Zawodnik, który popełni 2 faule niesportowe, zostaje zdyskwalifikowany z meczu (przeciwnik otrzymuje 2 rzuty i piłkę), a organizator może wykluczyć go z całego turnieju.

• Wznawianie gry i zmiany:

Po martwej piłce (aut, faul, rzut techniczny/niesportowy) gra startuje od wymiany piłki między graczami na szczycie boiska za łukiem (tzw. check-ball).

Po celnym rzucie lub ostatnim wolnym: drużyna broniąca wznawia grę bez zwłoki poprzez wykożłowanie lub podanie piłki za łuk. Przeciwnik może bronić dopiero poza półkolem bez szarży. Po niecelnym rzucie: jeśli zbierze drużyna ataku – gra dalej; jeśli drużyna obrony – musi najpierw wyprowadzić piłkę za łuk. To samo dotyczy przechwyty i bloków.

W sytuacji rzutu sędziowskiego piłkę otrzymuje drużyna obrony.

Zmiany odbywają się przy martwej piłce (przed check-ball lub rzutem wolnym) poza linią końcową naprzeciwko kosza. Nie wymagają zgody sędziów.

Każda drużyna ma prawo do jednej 30-sekundowej przerwy na żądanie podczas martwej piłki.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Mecze: Wygrana = 2 pkt | Przegrana = 1 pkt | Walkower = 0 pkt.
- Kolejność miejsc w tabeli:
 - a. Większa liczba zdobytych punktów.
 - b. Przy równej liczbie punktów dwóch lub więcej drużyn decydują kolejno:
 - Wyniki bezpośrednich meczów między zainteresowanymi zespołami.
 - Bilans koszy (zdobyte minus stracone) w meczach bezpośrednich.
 - Większa liczba koszy zdobytych w meczach bezpośrednich.
 - Bilans koszy we wszystkich meczach w danej grupie.
 - Większa liczba koszy zdobytych we wszystkich meczach w danej grupie.
 - c. Jeśli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia, decyduje losowanie.
 - d. Jeśli na którymś etapie część drużyn zostanie sklasyfikowana, procedurę porównania powtarza się od początku dla pozostałych zespołów.

RUGBY TAG

I. Uczestnictwo

- Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodsi.
 - Zespół liczy maksymalnie 8 zawodników w całym turnieju.
 - Na boisku występuje min. 5 zawodników
- (obowiązuje przelicznik szerokości gry: 4 m na jednego gracza).
- W każdym zespole muszą być min. 3 dziewczynki,
- w tym co najmniej 2 jednocześnie na boisku.
- Punkty zdobywane przez chłopców i dziewczynki mają tę samą wartość (1 punkt za przyłożenie).

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Rugby TAG to bezkontaktowa i bezszarżowa odmiana rugby. Zabroniona jest gra nogami (oprócz wznowień), młyny oraz wrzuty z autu. Szczegółowe przepisy określa PZR.

Czas gry wynosi od 2 x 5 minut do 2 x 7 minut (maksymalnie 50 minut łącznego czasu gry zawodnika w turnieju).

Wymiary boiska: od minimalnych 20 m x 40 m do maksymalnych 22 m x 55 m (plus pola punktowe).

• Zasady poruszania się i bezpieczeństwo:

Gracz z piłką musi cały czas stać na nogach. Zabronione jest zdobywanie punktów poprzez rzucanie się lub nurkowanie w pole punktowe.

Jeśli zawodnik położy piłkę, dotykając podłoża np. kolanem, przyłożenie jest zaliczane, ale sędzia udziela upomnienia o obowiązku gry na stopach.

Po zdobyciu punktu gra jest wznawiana rzutem wolnym ze środka boiska przez drużynę, która straciła punkt.

• Podania i bieg z piłką:

Piłkę należy nosić w obu rękach (wyjątkiem jest minięcie ostatniego obrońcy). Nie wolno wyrwać piłki z rąk rywala.

Podania w powietrzu dozwolone są wyłącznie w bok lub do tyłu. Przekazywanie piłki z ręki do ręki, podanie, kopnięcie lub upuszczenie jej do przodu to błąd (sędzia dyktuje rzut wolny dla rywali, chyba że stosuje prawo korzyści).

• Rzut wolny:

Wykonuje się go na rozpoczęcie połówek oraz z miejsca przewinienia. Zawodnik startuje z piłką w obu dłoniach na komendę sędziego "Graj".

W momencie rzutu wolnego obrona musi wycofać się na odległość 5 metrów i nie może ruszyć do przodu przed opuszczeniem piłki z rąk wykonawcy.

Jeśli przewinienie obrony miało miejsce bliżej niż 5 metrów od ich pola punktowego, rzut wolny wykonuje się z linii 5 metrów.

III. System zrywania znaczników (TAG)

TAG to szarfa o długości minimum 35 cm przyczepiona do pasa. Obrona polega wyłącznie na zrywaniu znaczników zawodnika z piłką. Kontakt fizyczny jest zabroniony.

• Procedura po zerwaniu TAG-a przez obrońcę:

- a. Obrońca musi się zatrzymać, podnieść rękę ze znacznikiem do góry i głośno krzyknąć "Tag!".
- b. Musi ułatwić rywalowi odegranie piłki, zajmując pozycję wyczekującą i nie może dotykać piłki w rękach przeciwnika.
- c. Po podaniu piłki przez rywala, obrońca musi oddać mu znacznik do rąk (nie wolno rzucać szarfy na ziemię) i dopiero wtedy wraca do gry.

- **Obowiązki zawodnika po stracie TAG-a:**

Musi zaprzestać biegu w ciągu maksymalnie 3 sekund lub 3 kroków (uwzględniając czas na zatrzymanie).

Musi natychmiast podać piłkę (lub położyć ją w polu punktowym, jeśli już tam się znajduje i nie stracił obu szarf).

Po oddaniu piłki odbiera znacznik od obrońcy, przypina go do pasa i wraca do gry.

IV. Gra faul i sankcje

- **Przewinienia zawodnika z piłką:**

Nie wolno bronić szarf przed zerwaniem za pomocą rąk lub piłki.

Obowiązuje kategoriyczny zakaz wykonywania obrotów wokół własnej osi (360 stopni).

Nie wolno rzucać się na ziemię w celu ratowania upuszczonej piłki.

- **Przewinienia zawodnika bez piłki (obrona):**

Tylko zawodnik z piłką może stracić szarfę. Nie wolno blokować ani chwytac rywali bez piłki za ubranie.

Zabronione jest umyślne wchodzenie w kontakt (pchanie, ciągnięcie, zabieganie drogi).

Wszyscy obrońcy znajdujący się przed linią piłki muszą wycofywać się w stronę własnego pola punkowego. Obrońca na pozycji spalonej nie może przechwycić ani zablokować podania (skutkuje to rzutem wolnym).

- **Sankcje i strata piłki:**

Przekroczenie limitu 3 sekund lub 3 kroków po zerwaniu jednej taśmy skutkuje stratą piłki.

Po zerwaniu dwóch taśm jednocześnie piłkę otrzymuje drużyna przeciwna.

Podanie piłki do przodu lub wyjście z nią na aut oznacza stratę i wznowienie gry przez rywali z miejsca przewinienia.

Przeciwnik otrzymuje piłkę również za wymuszony kontakt fizyczny oraz za zbijanie rąk obrońcy próbującego zerwać TAG.

Rozpoczęcie i wznowienie gry:

Wszelkie wznowienia gry muszą odbywać się wyłącznie w granicach pola gry.

Podczas wznowienia drużyna przeciwna musi zachować dystans minimum 5 metrów od piłki.

Gra rusza po komendzie sędziego „Graj” lub po „zaznaczeniu” piłki przez zawodnika.

Zaznaczenie piłki polega na dotknięciu stopą piłki leżącej na ziemi i jej podniesieniu, lub na dotknięciu stopy trzymaną piłką tak, aby na chwilę opuściła ona dłoń.

Spalony i przeszkadzanie w grze:

Po zerwaniu szarfy zawodnicy broniący muszą natychmiast wycofać się w stronę własnego pola punkowego i nie mogą brać udziału w akcji.

Jeśli zawodnik na pozycji spalonej przeszkodzi w grze, sędzia przerywa akcję, przesuwając grę o 5 metrów w stronę pola punkowego obrony i nakazuje wznowienie rzutem wolnym.

Upuszczenie piłki (przód / tył):

Piłka upuszczona do tyłu (względem kierunku ataku danej drużyny) jest piłką wolną – każdy gracz może ją podnieść i kontynuować akcję.

- Jeśli sytuacja ta wywoła niebezpieczną grę (rzucanie się na piłkę, przepychanki), sędzia przerywa grę i przyznaje piłkę drużynie, która jako pierwsza znalazła się przy niej w bezpieczny sposób.

- **Postanowienia końcowe:**

- a. W trakcie meczu obowiązują wyłącznie zmiany hokejowe.
- b. Sposób zdobywania punktów zależy od infrastruktury. W standardowych warunkach punkt zdobywa się przez przyłożenie piłki na ziemi. W przypadku gry w halach sportowych lub na boiskach asfaltowych, ze względów bezpieczeństwa, punkt przyznaje się za samo wbiegnięcie z piłką w pole punktowe.
- c. Jeśli zespół przyjedzie w niepełnym składzie lub zostanie zdekompletowany w trakcie turnieju, Pełnomocnik PZR lub Sędzia Główny może dopuścić go do gry. W takiej sytuacji drużyna przeciwna ma obowiązek wystawić do meczu dokładnie taką samą, zmniejszoną liczbę zawodników.

- **III. Punktacja i klasyfikacja:**

Wygrana = 3 pkt | Wygrana przez walkower = 3 pkt | Remis = 2 pkt | Przegrana = 1 pkt | Oddanie meczu walkowerem = 0 pkt.

Przy równej liczbie punktów w tabeli o kolejności miejsc decydują kolejno:

- Większa liczba małych punktów (przyłożeń) zdobytych we wszystkich grach grupowych.
- Mniejsza liczba punktów (przyłożeń) straconych.
- Wynik bezpośredniego meczu pomiędzy zainteresowanymi zespołami.

Informacje dodatkowe i materiały:

Szczegółowe przepisy gry oraz oficjalne wytyczne są dostępne na stronie Polskiego Związku Rugby pod adresem: <http://pzrugby.pl/download/35>

Pełne komunikaty organizacyjne oraz regulaminy ramowe znajdują się na stronach Małopolskiego SZS oraz Zarządu Głównego SZS pod adresem: <http://www.szs.pl/wojewodzkie-szs.html>

Dodatkowe dyscypliny w ramach IGRZYSK DZIECI
organizowane w ramach Współzawodnictwa Sportowego Szkół
na terenie województwa małopolskiego finansowane
ze środków Urzędu Marszałkowskiego woj. Małopolskiego





4WINNER

SIMPLY THE BEST

WYJĄTKOWE TROFEA
dla PRAWDZIWYCH MISTRZÓW
to nasza specjalność



DLA SZKÓŁ DO KAŻDEGO ZAMÓWIENIA PREZENT



666 373 722
797 409 107

UL. NADBRZEŻNA 34
33-300 NOWY SĄCZ

NOWA WIEŚ 35
32-410 DOBCZYCE



BIURO@4WINNER.PL WWW.4WINNER.PL

HALOWA PIŁKA NOŻNA

- **Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.**

I. Uczestnictwo

Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2014 roku i młodszy. Zespół składa się z maksymalnie 10 zawodników/zawodniczek.

W grze na boisku uczestniczy 5 zawodników (4 zawodników w polu + bramkarz).

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Gra odbywa się w hali na boisku o wymiarach 36 m x 18 m. Wymiary bramek: 3 m x 2 m.

Piłka halowa musi posiadać obwód 62–64 cm oraz wagę 400–440 g.

Czas meczu wynosi 2 x 10 minut z przerwą trwającą 3 minuty.

Zmiany zawodników mają charakter „lotny” i muszą być dokonywane wyłącznie w wyznaczonej strefie zmian.

Mecze rozgrywane są bez przepisu o spalonym.

Obowiązuje kategoryczny zakaz gry barkiem oraz wybijania piłki wślizgiem.

Auty wznawiane i wybijane są za pomocą nogi.

Bramkarz ma zakaz wprowadzania piłki bezpośrednio poza linię środkową boiska.

Sprawy nieuregulowane szczegółowo rozstrzygają ogólne przepisy halowej piłki nożnej.

III. Gradacja kar i wykluczenia czasowe

Kary dyscyplinarne obejmują wykluczenie czasowe na 1 minutę lub 2 minuty oraz czerwoną kartkę. Zawodnik podlega karze czasowej za następujące przewinienia:

- Gwałtowny atak przeciwnika barkiem lub atak od tyłu powodujący jego upadek.
- Rozmyślne zagranie piłki ręką lub celowe opóźnianie wznowienia gry.
- Popychanie przeciwnika rękoma powodujące jego upadek lub zatrzymywanie go ręką.
- Powtórne nieprawidłowe wykonanie wznowienia gry.
- Krytykowanie orzeczeń sędziowskich lub umyślne symulowanie kontuzji bądź faulu.
- Zachowanie niesportowe wobec przeciwników, partnerów z drużyny, kibiców lub opiekunów.
- Wejście, powrót lub rozmyślne opuszczenie pola gry bez zgody sędziego.

IV. Punktacja i klasyfikacja

Mecze grupowe: Wygrana = 3 pkt | Remis = 1 pkt | Przegrana = 0 pkt.

Kolejność miejsc w tabeli:

1. Większa liczba zdobytych punktów.
2. Przy równej liczbie punktów u dwóch lub więcej zespołów decydują kolejno:
 - Większa liczba punktów zdobytych w bezpośrednich meczach między drużynami.
 - Korzystniejsza różnica bramek (zdobyte minus stracone) w spotkaniach tych zespołów.
 - Lepsza różnica bramek uzyskana w całym turnieju.
 - Jeśli powyższe kryteria nie przyniosą rozstrzygnięcia, przeprowadza się rzuty karne między zainteresowanymi zespołami (seria po 5 rzutów, a następnie po 1 do pierwszego błędu).
 - Mecze pucharowe (muszące wyłonić zwycięzcę):
 - W przypadku remisu w regulaminowym czasie gry zarządza się dogrywkę trwającą 5 minut. W dogrywce obowiązuje zasada „złotej bramki”.
 - Jeśli dogrywka nie wyłoni zwycięzcy, o wygranej decydują rzuty karne wykonywane z odległości 7 metrów (seria po 5 rzutów, a następnie po 1 do skutku).

PŁYWANIE – INDYWIDUALNE

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Prawo startu w zawodach mają uczniowie szkół podstawowych z podziałem na dwie kategorie wiekowe (oddzielnie dla dziewcząt i chłopców):

1. Kategoria starsza: roczniki 2014–2016.

2. Kategoria młodsza: roczniki 2017–2019.

- Zasady awansu do finałów wojewódzkich z eliminacji powiatowych:

Z każdego powiatu awansuje po 2 najlepszych zawodników i 2 najlepsze zawodniczki w każdym stylu. Z terenu miasta Kraków awansuje po 4 najlepszych zawodników oraz 4 najlepsze zawodniczki w każdym stylu.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Konkurencje są rozgrywane w czterech stylach pływackich: klasycznym, grzbietowym, dowolnym oraz motylkowym.
- Dystanse wyścigów dla poszczególnych grup:
50 metrów – roczniki 2014–2016.
25 metrów – roczniki 2017–2019.
- Każdy uczestnik zawodów ma prawo startu wyłącznie w jednym wybranym stylu pływackim.
- Klasyfikacja indywidualna jest ustalana bezpośrednio na podstawie zajętych miejsc w poszczególnych wyścigach.
- Rezultaty zawodników są zaliczane do oficjalnej punktacji szkół oraz klasyfikacji generalnej powiatów we współzawodnictwie sportowym.
- Ostateczną pozycję danego powiatu w rankingu końcowym określa suma punktów zdobytych przez wszystkie szkoły z jego terenu.

TENIS STOŁOWY – INDYWIDUALNY

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- Prawo startu mają uczniowie szkół podstawowych ur. w 2014 roku i młodsi.
- Zasady awansu na poszczególne szczeble rozgrywek:
Do etapu rejonowego awansuje po 6 najlepszych zawodników oraz 6 zawodniczek z finałów powiatowych. Do finałów wojewódzkich awansuje po 6 zawodników oraz 6 zawodniczek z zawodów rejonowych. Wyjątek stanowi rejon Kraków Miasto, z którego do finału wojewódzkiego awansuje po 10 zawodników i 10 zawodniczek.
- W każdym ogólnopolskim lub wojewódzkim turnieju finałowym startuje łącznie po 40 zawodników i 40 zawodniczek.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów i przepisy

- Wszystkie pojedynki są rozgrywane zgodnie z oficjalnymi przepisami Polskiego Związku Tenisa Stołowego (PZTS).
- Szczegółowy harmonogram, program minutowy oraz system rozgrywek turnieju są ustalane bezpośrednio po zakończeniu oficjalnej weryfikacji zgłoszonych zawodników.
- Na szczeblu rejonowym oraz wojewódzkim rekomenduje się stosowanie systemu turniejowego do dwóch przegranych meczów.
- W turnieju przeprowadza się obowiązkowe mecze klasyfikacyjne o 1., 2., 3. oraz 5. miejsce.

PUCHAR KOTELNICY BIAŁCZAŃSKIEJ

Cykl 5–6 edycji w okresie grudzień 2026 – marzec 2027, w tym 2 finały wojewódzkie.

Szczegółowy regulamin dostępny na stronie mszs.krakow.pl

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

1. NARCIARSTWO BIEGOWE – Finał wojewódzki

Zawody są rozgrywane zgodnie z oficjalnym regulaminem

2. NARCIARSTWO BIEGOWE DRUŻYNOWE – Finał Ligi Narciarskiej SZS

I. Uczestnictwo

- W zawodach startują uczniowie szkół podstawowych urodzeni w 2014 roku i młodszy.
- Wszyscy startujący uczniowie reprezentują jednocześnie swoją szkołę oraz swój powiat.
- W ramach turnieju prowadzona jest oficjalna klasyfikacja szkół oraz klasyfikacja powiatów.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Bieg finałowy rozgrywany jest w formie startu masowego lub interwałowego.
- We wszystkich kategoriach wiekowych obowiązuje wyłącznie styl dowolny.
- Dystanse biegów dla poszczególnych grup (jednakowe dla dziewcząt i chłopców):
 - Roczniak 2016 i młodszy: dystans 1000 m.
 - Roczniak 2015: dystans 2000 m.
 - Roczniak 2014: dystans 2000 m.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Klasyfikacja indywidualna oraz drużynowa ustalana jest bezpośrednio na podstawie zajętych miejsc.
- Prowadzona jest oddzielna klasyfikacja punktowa powiatów dla dziewcząt oraz dla chłopców.
- Suma punktów uzyskanych przez poszczególne szkoły jest wliczana do końcowej klasyfikacji zespołowej powiatów we współzawodnictwie sportowym.

IV. Postanowienia organizacyjne

- Zawody są przeprowadzane zgodnie z wytycznymi NRS oraz powyższymi zapisami.
- Zgłoszenia drużyn i zawodników odbywają się poprzez ogólnopolski system SRS oraz system dodatkowy wskazany bezpośrednio przez organizatora.
- Pełny komunikat organizacyjny oraz szczegółowy regulamin techniczny zostaną opublikowane przed oficjalnym rozpoczęciem sezonu zimowego.
- Prawo do ostatecznej interpretacji zapisów niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie głównemu organizatorowi zawodów.

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach startują oficjalne reprezentacje powiatów składające się z maksymalnie 8 dziewcząt i 8 chłopców ze szkół podstawowych. Wyjątek stanowi rejon Kraków Miasto, z którego prawo startu ma po 16 dziewcząt i 16 chłopców.
- Szczegółowe zasady organizacji eliminacji lokalnych oraz kryteria awansu określają właściwe Powiatowe SZS.
- Wszyscy uczestnicy zawodów mają bezwzględny obowiązek startu w kaskach ochronnych.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Program sportowy obejmuje jeden przejazd slalomu giganta.
- Zawodnicy i zawodniczki startują z podziałem na następujące grupy wiekowe:
 1. Grupa I: roczniki 2017–2019.
 2. Grupa II: roczniki 2014–2016.
- Dobór reprezentantów (dziewcząt i chłopców) do poszczególnych grup wiekowych jest dowolny, pod warunkiem zachowania ogólnych limitów ilościowych dla danego powiatu.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Klasyfikacja indywidualna we wszystkich grupach jest ustalana bezpośrednio na podstawie czasu przejazdu i zajętych miejsc.
- Prowadzona jest klasyfikacja powiatów, z podziałem na kategorie dziewcząt oraz chłopców.
- Punktacja zespołowa powiatów jest naliczana zgodnie z ogólnymi zasadami regulaminu współzawodnictwa sportowego.

SNOWBOARD

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W zawodach biorą udział uczniowie szkół podstawowych urodzeni w latach 2014–2016.
- Klasyfikacja są prowadzone w osobnych kategoriach dla dziewcząt i chłopców.
- W finale wojewódzkim ID prawo startu mają reprezentacje powiatów wyróżnione w elimin. lokalnych. Awans uzyskują zawodnicy, którzy zajęli miejsca 1–12 w zawodach powiatowych.
- Wszyscy zawodnicy mają bezwzględny obowiązek startu w kaskach ochronnych.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Program zawodów przewiduje dwa przejazdy slalomem (SL): przejazd eliminacyjny oraz przejazd finałowy.
- Długość wynosi około 600 metrów, a różnica poziomów oscyluje w granicach 125 metrów.
- Dziewczęta oraz chłopcy startują w swoich kategoriach na tej samej trasie zjazdowej.
- Pomiar czasu podczas wszystkich przejazdów realizowany jest w sposób elektroniczny.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Klasyfikacja indywidualna zawodników jest ustalana bezpośrednio na podstawie uzyskanych czasów przejazdów.
- Prowadzona jest klasyfikacja punktowa szkół, z podziałem na kat. dziewcząt i chłopców.
- Do klasyfikacji drużynowej szkół punktuje pierwszych 12 zawodników z danej kategorii, zgodnie z kluczem naliczania punktów określonym w Regulaminie Ogólnym.

ROWERY GÓRSKIE MTB

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W finale wojewódzkim Igrzysk Dzieci startują reprezentacje powiatów składające się z maksymalnie 8 dziewcząt i 8 chłopców ze szkół podstawowych.
- Prawo startu mają wyłącznie uczniowie i uczennice urodzeni w latach 2014–2016.
- Zawody są organizowane i klasyfikowane w całkowicie oddzielnych kategoriach dla dziewcząt oraz chłopców.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

Wyścigi są przeprowadzane w terenie górzystym na pętlach o określonej długości:

- Dziewczęta: dystans około 2 x 1000 m.
- Chłopcy: dystans około 3 x 1000 m.
- Wyścigi w obu kategoriach są rozgrywane i przeprowadzane ze startu wspólnego.
- Warunkiem dopuszczenia do zawodów jest posiadanie w pełni sprawnego roweru górskiego.
- Wszyscy zawodnicy mają bezwzględny i rygorystyczny obowiązek startu w kaskach ochronnych.
- Kwestie organizacyjne i numery:
Każdy zawodnik musi mieć prawidłowo przymocowany oficjalny numer startowy otrzymany od organizatora.

Po zakończeniu wyścigu zawodnicy są zobowiązani do niezwłocznego zwrotu numerów startowych w biurze zawodów.

- Zasady poruszania się po trasie:
Obowiązuje całkowity zakaz przeprowadzania jakichkolwiek treningów na trasie w momencie, gdy trwają wyścigi innych grup.
Zawodnikom nie wolno w żaden sposób skracać, modyfikować ani zmieniać trasy, jazda musi odbywać się ściśle po wyznaczonym śladzie.
Wolniejszy zawodnik ma obowiązek płynnego umożliwienia wyprzedzenia szybszym uczestnikom wyścigu i nie może im utrudniać manewru.
Ze względów bezpieczeństwa wprowadza się kategoriyczny zakaz używania i wnoszenia szklanych pojemników na trasę oraz w jej bezpośrednie pobliże.

III. Punktacja i klasyfikacja

- Klasyfikacja indywidualna zawodników jest ustalana bezpośrednio na podstawie kolejności przekroczenia linii mety.
- Prowadzona jest oficjalna i oddzielna klasyfikacja punktowa dla powiatów w kategorii dziewcząt oraz chłopców.
- Punkty zespołowe dla powiatów są naliczane zgodnie z ogólnymi tabelami i zasadami regulaminu współzawodnictwa sportowego.

SZACHY – INDYWIDUALNE

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo

- W finale wojewódzkim Igrzysk Dzieci prawo startu mają reprezentacje powiatów wyłonione bezpośrednio z oficjalnych finałów powiatowych.
- Reprezentacja danego powiatu składa się z maksymalnie 3 dziewcząt oraz 3 chłopców ze szkół podstawowych, urodzeni w roku 2014 i młodszy.
- Turniej oraz klasyfikacja końcowa są prowadzone w całkowicie osobnych kategoriach dla dziewcząt i chłopców.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Zawody rekomenduje się przeprowadzić systemem szwajcarskim kontrolowanym na dystansie od 7 do 9 rund.
- Sędzia Główny wraz z organizatorem zastrzegają sobie prawo do zastosowania innego systemu rozgrywek, który zostanie ogłoszony przed startem turnieju.

III. Punktacja i klasyfikacja

O kolejności zajętych miejsc w turnieju decyduje w pierwszej kolejności suma zdobytych dużych punktów na podstawie wyników poszczególnych partii:

- Wygrana partia = 1 pkt
- Remis w partii = 0,5 pkt
- Przegrana partia = 0 pkt

Przy równej liczbie punktów o wyższej lokacie w klasyfikacji końcowej decydują kolejno pomocnicze wskaźniki turniejowe:

- Wartościowanie pełne Buchholza.
- Wskaźnik progresu (wartościowanie progresywne).
- Wynik bezpośredniego pojedynku pomiędzy zainteresowanymi zawodnikami.
- Szczegółowe i ostateczne kryteria pomocnicze zostaną precyzyjnie określone w oficjalnej zapowiedzi zawodów.

TURNIEJ GIER I ZABAW – MAŁY MISTRZ MAŁOPOLSKI

- Rejestracja: Obowiązkowa w systemie SRS (srs.szs.pl) do 30 września 2026 roku.

I. Uczestnictwo i skład zespołu

- Reprezentację szkoły stanowią dzieci (zarówno dziewczęta, jak i chłopcy) urodzone w latach 2017, 2018 oraz 2019.
- Pełny skład zespołu liczy 8 osób: 4 dziewczęta i 4 chłopców.
- W każdej poszczególniej konkurencji startuje 6 uczniów (3 dziewczęta i 3 chłopców).
- Zespół ma obowiązek wziąć udział we wszystkich zabawach.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Przygotowanie i oznaczenie:
Każda drużyna musi występować w jednolitych strojach sportowych. Ostatni zawodnik w rzędzie musi być wyraźnie oznakowany (np. za pomocą szarfy lub koszulki w innym kolorze). Za każdym zespołem, w odległości 4 metrów od linii startu–mety, musi znajdować się chorągiewka. Półmetek konkurencji standardowo ustawia się w odległości około 20 metrów od linii startu, chyba że opis zabawy stanowi inaczej.
- Przebieg rywalizacji:
Przed rozpoczęciem każdej zabawy sędziowie przeprowadzają oficjalny pokaz i objaśniają zasady. Nauczyciele oraz opiekunowie mają zakaz wkraczania na pole gry i muszą oczekiwać za wyznaczoną linią końcową. Osobom postronnym zabrania się poprawiania przyborów w trakcie trwania zabawy (wyjątek stanowią sytuacje stwarzające bezpośrednie zagrożenie). Konkurencja kończy się dla zespołu w momencie, gdy wszyscy startujący zawodnicy ustawią się w rzędzie w pozycji stojącej, z oznaczonym ostatnim zawodnikiem na samym przedzie. W wyjątkowych sytuacjach losowych (np. niezawisłe uszkodzenie sprzętu rywala) komisja sędziowska może zarządzić powtórzenie zabawy.
- System kar i błędy ogólne:
Niewykonanie określonego w zasadach ćwiczenia skutkuje natychmiastową dyskwalifikacją zespołu z danej zabawy. Celowe przeszkadzanie drużynie przeciwnej oznacza automatyczny spadek zespołu na ostatnie miejsce w danej konkurencji. Pojedyncze błędy proceduralne skutkują odliczeniem 0,5 punktu od wyniku za każdą osobę, która popełniła uchybienie. Do błędów tych należą: nieobiegnięcie półmetka, nieobiegnięcie chorągiewki za zespołem oraz nieprzekazanie sygnału do startu kolejnemu zawodnikowi. Jeśli ten sam błąd techniczny zostanie popełniony przez całą startującą szóstkę zawodników, drużyna zostaje automatycznie przesunięta na ostatnie miejsce w danej zabawie.

III. Punktacja i klasyfikacja

Za zajęcie I miejsca drużyna otrzymuje liczbę punktów równą liczbie wszystkich startujących w turnieju zespołów. Każde kolejne miejsce otrzymuje o 1 punkt mniej, aż do ostatniej drużyny, która zdobywa 1 punkt. Przykładowy podział punktów przy udziale 6 reprezentacji: I miejsce = 6 pkt, II miejsce = 5 pkt, III miejsce = 4 pkt, IV miejsce = 3 pkt, V miejsce = 2 pkt, VI miejsce = 1 pkt. Jeśli dwie lub więcej drużyn osiągnie identyczny wynik w danej zabawie, ich punkty pozycyjne są sumowane, a każdy zespół otrzymuje wyliczoną z nich średnią arytmetyczną. O ostatecznym miejscu w turnieju decyduje najwyższa suma punktów zgromadzonych we wszystkich rozegranych zabawach. W przypadku remisu o wyższej lokacie decydują kolejno: większa liczba zdobytych pierwszych miejsc w pojedynczych zabawach, większa liczba zajętych drugich i kolejnych lokat.

REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY GIER I ZABAW

Zabawa nr 1 „Zanieś – przynieś”

- **Przebieg:** Pierwszy zawodnik z piłką koszykową (nr 5) biegnie do półmetka (20 m), kładzie piłkę w kółku ringo za chorągiewką, obiega półmetek i wraca. Obiega swój zespół oraz chorągiewkę startową (4 m za zespołem) i dotknięciem daje sygnał kolejnemu graczowi. Drugi zawodnik biegnie, zabiera piłkę z ringo i przekazuje ją z rąk do rąk trzeciemu zawodnikowi na starcie (procedura zanieś-przynieś powtarza się cyklicznie). Ostatni uczestnik po ukończeniu biegu staje na przedzie rzędu.
- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Pozostawienie piłki poza obrębem kółka ringo.
 - b. Nieobiegnięcie chorągiewki na półmetku lub chorągiewki za zespołem.
 - c. Nieprzekazanie fizycznego sygnału do startu kolejnemu zawodnikowi.
- **Przybory i ustawienie:** Piłka koszykowa nr 5 (1 szt. na starcie), kółko ringo (1 szt. na 20 m za chorągiewką), chorągiewki (2 szt. – jedna na 20 m, druga 4 m za linią startu-mety).

Zabawa nr 2 „Sadzenie ziemniaków”

- **Przebieg:** Każdy z 6 startujących zawodników trzyma w dłoni woreczek. Pierwszy biegnie do półmetka i wkłada woreczek w jedno z ułożonych na trasie kółek ringo. Następnie obiega chorągiewkę na półmetku (20 m), wraca obiegając swój zespół oraz chorągiewkę startową (4 m za zespołem) i dotknięciem daje sygnał kolejnemu. Każdy kolejny gracz „sadzi” swój woreczek do następnego wolnego kółka. Jeśli woreczek wypadnie, zawodnik może go poprawić w drodze powrotnej. Ostatni po biegu staje na przedzie.
- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Woreczek po ukończeniu biegu nie dotyka wnętrza kółka ringo.
 - b. Nieobiegnięcie chorągiewki na półmetku lub chorągiewki za zespołem.
 - c. Nieprzekazanie sygnału do startu.
- **Przybory i ustawienie:** Kółka ringo (6 szt. rozłożone na dystansach: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 m), woreczki (6 szt. na start), chorągiewki (2 szt. – jedna na 20 m, druga 4 m za linią startu-mety).

Zabawa nr 3 „Slalom z piłką koszykową”

- **Przebieg:** Pierwszy zawodnik z piłką koszykową (nr 5) pokonuje slalomem trasę między 5 pachotkami, obiega chorągiewkę na półmetku (20 m) i wraca prosto do zespołu. Obiega cały rząd oraz chorągiewkę startową, po czym przekazuje piłkę z rąk do rąk kolejnemu biegaczowi. Ostatni zawodnik po ukończeniu slalomu staje z piłką na czele rzędu.
- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Nieobiegnięcie chorągiewki na półmetku lub chorągiewki za zespołem.
 - b. Ominięcie lub przewrócenie pachotka slalomowego.
- **Przybory i ustawienie:** Piłka koszykowa (1 szt. na starcie), pachotki (5 szt. rozstawione kolejno na 2, 4, 6, 8, 10 m od linii startu), chorągiewki (2 szt. – jedna na 20 m, druga 4 m za linią startu-mety).

Zabawa nr 4 „Sztafeta z dwoma szarfami”

- **Przebieg:** Pierwszy zawodnik biegnie do półmetka, po drodze dowolnym sposobem przechodzi przez pierwszą szarfę w strefie 3-metrowej (między 5 a 8 m), a następnie przez drugą szarfę w kolejnej strefie (między 12 a 15 m). Obiega chorągiewkę na półmetku (20 m), wraca, obiega swój zespół oraz chorągiewkę startową i dotknięciem daje sygnał koledze. Ostatni zawodnik staje na początku zespołu.

- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Ominięcie lub niepełne przejście przez którąkolwiek z szarf.
 - b. Nieobiegnięcie chorągiewki na półmetku lub chorągiewki za zespołem.
 - c. Nieprzekazanie sygnału do startu.
- **Przybory i ustawienie: Szarfy (2 szt. ułożone w strefach 5–8 m oraz 12–15 m), chorągiewki (2 szt. – jedna na 20 m, druga 4 m za linią startu-mety).**

Zabawa nr 5 „Żywy pacholek”

- **Przebieg:** Każdy z 6 zawodników na linii startu trzyma w dłoni woreczek. Przed rzędem, w odległości 3 metrów, leży kółko hula-hop, w którym stoi 7. zawodnik drużyny. Trzyma on w dłoniach odwrócony pacholek i próbuje chwycić do niego woreczki rzucane kolejno przez partnerów z zespołu. Chwytający zawodnik nie może wyjść obiema stopami poza kółko hula-hop podczas łapania. Woreczek, który zawiśnie na brzegu pacholka, uznaje się za celnie złapany. Wygrywa zespół, który po wykonaniu rzutów przez wszystkich zawodników zgromadzi najwięcej woreczków w pacholku.
- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Przekroczenie linii rzutów przez zawodnika rzucającego woreczek.
 - b. Wyjście z kółka hula-hop przez zawodnika chwytającego woreczki.
- **Przybory i ustawienie: Woreczki (6 szt. na linii rzutów), odwrócony pacholek (1 szt. w kółku hula-hop), kółko hula-hop (1 szt. ułożone 3 m od linii rzutów).**

Zabawa nr 6 „Skoki zawrotne przez ławeczkę”

- **Przebieg:** Pierwszy zawodnik na sygnał biegnie w kierunku półmetka. Na 10. metrze wykonuje 5 przeskoków zawrotnych obunóż przez ławeczkę gimnastyczną. Następnie dobiega do półmetka (20 m), obiega znajdującą się tam chorągiewkę i wraca w stronę swojego zespołu. Po obiegnięciu całego rzędu oraz chorągiewki startowej stojącej za zespołem, dotyka kolejnego zawodnika i przekazuje mu zmianę. Ostatni zawodnik po ukończeniu biegu ustawia się na początku rzędu.
- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Niepełne wykonanie 5 przeskoków lub wykonanie ich techniką jednonóż.
 - b. Nieobiegnięcie chorągiewki na półmetku lub chorągiewki za zespołem.
 - c. Nieprzekazanie fizycznego sygnału do startu kolejnemu biegaczowi.
- **Przybory i ustawienie: Chorągiewki (2 szt. – jedna na 20 m, druga 4 m za linią startu-mety), ławeczka gimnastyczna (1 szt. ustawiona na 10 m od linii startu).**

Zabawa nr 7 „Sztafeta wahadłowa”

- **Przebieg:** Ustawienie w dwóch rzędach naprzeciw siebie w odległości 20 m po 3 zawodników. Pierwszy zawodnik trzymając w ręku pałeczkę sztafetową startuje na sygnał i biegnie w kierunku zawodników naprzeciwko. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem i przekazuje pałeczkę pierwszemu stojącemu po przeciwnej stronie. Zabawa kończy się z chwilą powrotu każdego zawodnika na swoje pierwotne miejsce (w sumie każdy biegnie tam i z powrotem).
- **Błędy**
 - a. Nieukończenie zabawy – dyskwalifikacja.
 - b. Nieobiegnięcie chorągiewki przez zawodnika – kara 0,5 pkt.
- **Przybory i ustawienie: Pałeczka sztafetowa (1 szt. na linii startu), chorągiewki (2 szt. ustawione na 22. metrze, czyli 2 m od linii startu-mety za każdym z zespołów).**

Zabawa nr 8 „Skoki z miejsca dodawane”

- **Przebieg:** Ustawienie 6 zawodników w rzędzie przed linią startu. Pierwszy zawodnik z linii startu wykonuje skok w dal obunóż. Sędzia zaznacza kredą miejsce lądowania na wysokości pięć. Z tego miejsca wykonuje skok kolejny zawodnik. Jeżeli zawodnik podczas skoku podeprze się rękoma z tyłu, to miejsce kontaktu rąk z podłożem należy uznać za uzyskaną odległość. Wygrywa zespół, który po wykonaniu skoków przez cały zespół uzyska najdłuższą odległość.
- **Błędy**
 - a. Wykonanie doskoku przez zawodnika – odległość niezaliczona (0 m).
 - b. Odbicie z jednej nogi przez zawodnika – odległość niezaliczona (0 m).
- **Przybory i ustawienie: Taśma miernicza lub kreda (1 szt. na linii startu).**

Zabawa nr 9 „Tor przeszkód”

- **Przebieg:** Ustawienie zawodników w rzędzie. Pierwszy zawodnik na sygnał wybiega na trasę i wykonuje przewrót w przód. Następnie w biegu pokonuje 3 płotki (wys. 30 cm) rozstawione co 2 m. Zabiera piłkę ręczną damską z kółka ringo, kozłując ją na dystansie 5 m (wykonując minimum 3 kozły), dobiega do linii i wykonuje podanie jednorącz górne do partnera swojego zespołu (7. zawodnik rezerwowego) stojącego za linią półmetka (5 m). Partner odrzuca piłkę z powrotem. Po chwycie piłki, zawodnik biegnie do swojego zespołu, zostawiając piłkę w kółku ringo. Po obiegnięciu zespołu i chorągiewki za zespołem, dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.
- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Przewrócenie płotka przez zawodnika.
 - b. Przekroczenie linii rzutów podczas podania.
 - c. Wypadnięcie piłki z kółka ringo po jej odłożeniu.
 - d. Nieobiegnięcie chorągiewki za zespołem.
 - e. Nieprzekazanie sygnału do startu kolejnemu zawodnikowi (brak dotknięcia).
- **Przybory i ustawienie: Materac (1 szt. ułożony 1 m od startu), płotki o wysokości 30 cm (3 szt. rozstawione co 2 m), piłka ręczna damska (1 szt. umieszczona w kółku ringo za płotkami), chorągiewka (1 szt. ustawiona 4 m od linii startu-mety za zespołem).**

Zabawa nr 10 „Skoki na skakance”

- **Przebieg:** Pierwszy zawodnik na sygnał biegnie do półmetka (20 m). Za chorągiewką podnosi przygotowaną skakankę i wykonuje na niej 5 przeskoków dowolną, wybraną przez siebie techniką. Po wykonaniu zadania odkłada skakankę i biegiem wraca do zespołu. Obiega cały rząd, chorągiewkę startową za zespołem i dotknięciem dłoni daje sygnał do startu kolejnemu uczestnikowi. Ostatni zawodnik po zakończeniu biegu staje na czele zespołu.
- **Błędy** (kara 0,5 pkt za każde uchybienie):
 - a. Wykonanie mniej niż 5 pełnych przeskoków przez skakankę.
 - b. Nieobiegnięcie chorągiewki na półmetku lub chorągiewki za zespołem.
 - c. Nieprzekazanie sygnału do startu kolejnemu zawodnikowi.
- **Przybory i ustawienie: skakanka (1 szt. na 20 m za chorągiewką), chorągiewki (2 szt. – jedna na 20 m, druga 4 m za linią startu-mety).**

Zabawa nr 11 „Rzuty piłką lekarską”

- **Przebieg:** Konkurencję wykonuje 6 zawodników ustawionych w rzędzie. Pierwszy zawodnik staje przed linią startową tyłem do kierunku rzutu. Trzymając oburącz piłkę lekarską o wadze 1 kg, wykonuje rzut w tył ponad swoją głowę. Każdy kolejny zawodnik wykonuje taki sam rzut z miejsca, w którym wylądowała piłka po rzucie poprzednika. Wygrywa zespół, który po zakończeniu wszystkich 6 rzutów uzyska najdłuższą łączną odległość na torze.
- **Błędy** (wynik danego rzutu nie zostaje zaliczony):
Przekroczenie linii rzutów stopą przez zawodnika w trakcie lub bezpośrednio po wykonaniu (tzw. rzut spalony).
- **Przybory i ustawienie:**
Piłka lekarska 1 kg (1 szt. na starcie), taśma miernicza (1 szt. na linii startu).

Zabawa nr 12 „Pierścień”

- **Przebieg:** Zawodnicy tworzą zamknięte koło i mocno trzymają się za ręce. Kółko hula-hop zostaje umieszczone na lewym przedramieniu zawodnika, który jest oznaczony szarfą lub koszulką. Na sygnał sędziego zespół ma za zadanie sprawnie przełożyć kółko hula-hop wzdłuż całego łańcucha rąk w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara. Podczas wykonywania zadania zawodnikom nie wolno rozłączać dłoni. Wygrywa zespół, który w najkrótszym czasie bezbłędnie przemieści hula-hop dwukrotnie wokół całego koła.
- **Błędy i sankcje:**
 - a. Nieukończenie zabawy przez zespół = dyskwalifikacja.
 - b. Rozerwanie pierścienia (puszczenie dłoni współwiczającego) = kara 0,5 pkt.
 - c. Wypadnięcie kółka hula-hop poza obręb pierścienia ramion = dyskwalifikacja.
- **Przybory i ustawienie: Szarfa lub koszulka wyróżniająca (1 szt. na linii startu), kółko hula-hop (1 szt. umieszczone na lewym przedramieniu oznaczonego zawodnika).**