

ZAWODY LEKKOATLETYCZNE

IGRZYSKA DZIECI

CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się poprzez system rejestracji szkół srs.szs.pl.

I. Uczestnictwo:

- w zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- reprezentacja składa się z 6 uczniów/uczennic urodzonych w 2010 i młodszy.

II. Program zawodów:

- bieg 60 m,
- rzut piłką palantową (do 150 g),
- skok (dla całego zespołu) w dal ze strefy lub wzwyż,
- bieg: dla dziewcząt 600 m,
dla chłopców 1000 m,

III. Sposób przeprowadzenia zawodów

- kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna z tym, że bieg długi musi być rozgrywany jako ostatnia konkurencja.

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.

Skok wzwyż

- pierwsza wysokość ustalana jest bezpośrednio przed konkursem, przy czym w zawodach obowiązują następujące wysokości:
 - dla dziewcząt – do 140 cm co 5 cm, powyżej co 3 cm
 - dla chłopców – do 160 cm co 5 cm, powyżej co 3 cm
- przekroczenie płaszczyzny skoku (na zewnątrz stojaków), bez strącenia poprzeczki nie powoduje zaliczenia próby jako nieudanej. W przypadku strącenia poprzeczki przy schodzeniu ze skoczni, po prawidłowo wykonanym skoku, nie należy próby zaliczać jako nieważnej, lecz poinformować (ostrzec) zawodnika, że w przypadku powtórzenia się takiej sytuacji skok uznany zostanie za „nieważny”.

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.

Bieg 600 m i 1000 m

- biegi rozgrywane będą w seriach na czas.

IV. Punktacja:

- wyniki przelicza się na punkty według tabel czwórbojowych,
- suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika,
- na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5 najlepszych zawodników (z 6 startujących),
- wynik danego zawodnika /czki/ jest wliczany do punktacji szkoły pod warunkiem udziału zawodnika w 4 konkurencjach/ start w danej konkurencji! /
- w przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez dwie lub więcej szkół przyznaje się miejsca dzielone,
- przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decyduje wynik w czwórboju najlepszego zawodnika.

LEKKA ATLETYKA – DZIECI STARSZE

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się poprzez system rejestracji szkół srs.szs.pl.

I. Uczestnictwo:

Uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2010 i młodsi, którzy na zawodach powiatowych zajęli miejsca I-IV w danej konkurencji.

Uczestnik biegu musi posiadać wypełnioną kartę (nazwisko i imię, nazwa i numer szkoły, dystans biegu), którą oddaje ma mecje sędziemu.

II. Konkurencje:

Dziewczęta: 60 m, 300 m, 600 m, 4x100 m, wzwyż, w dal (strefa), kula, piłka palantowa

Chłopcy: 60 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 4x100 m, wzwyż, w dal (strefa), kula, piłka palantowa

III. Zgłoszenia:

W systemie rejestracji szkół z podaniem konkurencji przy każdym zgłoszonej osobie w zakładce dodatkowe informacje

IV. Sposób przeprowadzenia zawodów:

- Zawodnik ma prawo startu w 2 konkurencjach (w tym sztafeta).
- Start zawodnika w biegu na 600m. i 1000m. wyłącza jego udział w innej konkurencji.
- W biegu na 60m. – eliminacje i finał; w pozostałych konkurencjach biegowych – serie na czas (sec).
- Skok w dal ze strefy.
- Drugi falstart indywidualny eliminuje zawodnika z konkurencji.
- W konkurencjach technicznych (w dal, kula, p. palantowa) każdy zawodnik ma prawo do wykonania 3 prób.

TRÓJBÓJ LEKKOATLETYCZNY

(ZAWODY ZOSTANĄ PRZEPROWADZONE PO UZYSKANIU DODATKOWEGO DOFINANSOWANIA Z MS i T)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się poprzez system rejestracji szkół srs.szs.pl.

I. Uczestnictwo:

W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych, oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 5 dziewcząt lub 5 chłopców.

Zawody przeznaczone dla rocznika 2011 i młodszy.

II. Program zawodów:

- bieg na 60 m,
- skok w dal (ze strefy),
- rzut piłeczką palantową (80 g).

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 falstartcie 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.

IV. Punktacja:

- wyniki przelicza się na punkty według tabel trójbojowych.
- 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.

ZAWODY LEKKOATLETYCZNE

IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

LEKKA ATLETYKA INDYWIDUALNA - MŁODZIK

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się poprzez system rejestracji szkół srs.szs.pl

I. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców z zawodów powiatowych zajęli miejsca I-IV w danej konkurencji.

II. Program zawodów:

LOM – młodzicy

100m., 300m., 600m., 1000m., 2000m., 4x100m. w dal, wzwyż, kula

(5kg) LOM – młodziczki

100m., 300m., 600m., 1000m., 4x100m. w dal, wzwyż, kula (3kg)

III. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Lubuska Olimpiada Młodzieży:

- uczniowie, którzy zajęli miejsca I-IV w zawodach powiatowych,
- szkoła ma prawo zgłosić jeden zespół sztafetowy w każdej kategorii dziewcząt i chłopców,
- zespoły sztafetowe muszą tworzyć zawodnicy z jednej szkoły i z jednej kategorii wiekowej,
- wyklucza się udział sztafety, w której występują uczniowie z różnych szkół czy różnych kategorii wiekowych,
- zawodnik ma prawo startu w 2 konkurencjach indywidualnych oraz w sztafecie,

- start zawodnika w biegu na 600m. lub dłuższym wyklucza jego udział w innej konkurencji indywidualnej,

W systemie rejestracji szkół z podaniem konkurencji przy każdym zgłoszonej osobie w zakładce dodatkowe informacje

FESTIWAL SZTAFET

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół www.srs.szs.pl

I. Uczestnictwo:

- W zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców
- Jedna sztafeta składa się z 5 uczniów/uczenic (4 zaw. + 1 rez.), urodzonych w latach jak niżej.
- 1 zawodnik może brać udział w max. 2 sztafetach, przy czym start w biegu na 300m i dłuższym wyklucza udział w innym biegu.

II. Program zawodów:

- Igrzyska Młodzieży Szkolnej (2008-2009)
- **dziewczęta** - 4 x 100m, sztafeta szwedzka (100m + 200m + **300m + 400m** lub w odwrotnej kolejności),
- **chłopcy** - 4 x 100m, sztafeta szwedzka (100m + 200m + **300m + 400m** lub w odwrotnej kolejności),
- Dopuszcza się możliwość zmiany programu zawodów przez Organizatora (Wojewódzki SZS).

III Sposób przeprowadzenia zawodów:

Szkoły posiadają numery startowe (własne lub przydzielone przez organizatora) oraz pałeczki sztafetowe.

Zawodnicy mogą startować w kolcach lekkoatletycznych. Zawody będą rozgrywane w seriach na czas.

Przepisy rozgrywania konkurencji zgodnie z przepisami PZLA

NA CZERWONO ZAZNACZONA JEST ZMIANA DYSTANSU

ZAWODY LEKKOATLETYCZNE LICEALIADA

FESTIWAL SZTAFET

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół www.srs.szs.pl

I. Uczestnictwo:

- W zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców
- Jedna sztafeta składa się z 5 uczniów/uczenic (4 zaw. + 1 rez.), urodzonych w latach jak niżej.
- 1 zawodnik może brać udział w max. 2 sztafetach, przy czym start w biegu na 400m i dłuższym wyklucza udział w innym biegu.

II. Program zawodów:

- Licealiada (2003 i młodsi)
- **dziewczeta** - 4 x 100 m, 4 x 400 m
- **chłopcy** - 4 x 100 m, 4 x 400 m
- Dopuszcza się możliwość zmiany programu zawodów przez Organizatora (Wojewódzki SZS).

III Sposób przeprowadzenia zawodów:

Szkoły posiadają numery startowe (własne lub przydzielone przez organizatora) oraz pałeczki sztafetowe.

Zawodnicy mogą startować w kolcach lekkoatletycznych. Zawody będą rozgrywane w seriach na czas.

Przepisy rozgrywania konkurencji zgodnie z przepisami PZLA.

INDYWIDUALNA LEKKA ATLETYKA JUNIOR i JUNIOR MŁODSZY

I. Program:

LOM – juniorzy

100m., 200m., 400m., 800m., 1500m., 3000m., 4x100m. w dal, wzwyż, kula (6kg)

LOM – juniorki

100m., 200m., 400m., 800m., 1500m., 4x100m. w dal, wzwyż, kula (4kg)

LOM – juniorzy młodsi

100m., 200m., 400m., 800m., 1500m., 3000m., 4x100m. w dal, wzwyż, kula (5kg)

LOM – juniorki młodsze

100m., 200m., 400m., 800m., 1500m., 4x100m. w dal, wzwyż, kula (3kg)

II. Uczestnicy:

- uczniowie, którzy zajęli miejsca I-IV w zawodach powiatowych,
- szkoła ma prawo zgłosić jeden zespół sztafetowy w każdej kategorii dziewcząt i chłopców,
- zespoły sztafetowe muszą tworzyć zawodnicy z jednej szkoły i z jednej kategorii wiekowej,
- wyklucza się udział sztafety, w której występują uczniowie z różnych szkół czy różnych kategorii wiekowych,
- zawodnik ma prawo startu w 2 konkurencjach indywidualnych oraz w sztafecie,
- start zawodnika w biegu na 800m. lub dłuższym wyklucza jego udział w innej konkurencji indywidualnej,

W systemie rejestracji szkół z podaniem konkurencji przy każdym zgłoszonej osobie w zakładce dodatkowe informacje

III. Sposób przeprowadzenia zawodów:

- w biegu na 100 m. – eliminacje i finał,
- konkurencje biegowe – serie na czas (sc),
- konkurencje techniczne (poza skokiem wzwyż i o tyczce) – wszyscy po 3 próby oraz najlepsza ósemka zawodników 3 dalsze kolejki

