

## HAŁOWE ZAWODY LEKKOATLETYCZNE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

---

### REGULAMIN

#### I. Cel:

1. Wdrażanie dzieci i młodzieży do systematycznego uprawiania sportu.
2. Rozwój lekkiej atletyki w Suwałkach.

#### II. Organizatorzy:

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach;  
Urząd Miejski w Suwałkach;

#### III. Termin zawodów:

- 13.12.2023 r. godz. 9<sup>00</sup> (środa)
- 13.02.2024 r. godz. 9<sup>00</sup> (wtorek)

#### IV. Miejsce:

Ośrodek Sportu i Rekreacji, 16-400 Suwałki, ul. Wojska Polskiego 2.

#### V. Program:

I grupa – rok urodzenia 2011 i młodsi: 36 m, 36 m ppł., 5 - skok, skok wzwyż, kula (dz.-3 kg, chł.-4 kg) rzut piłką lekarską 3 kg w tył nad głową, rzut oszczepem halowym TJ Polanik Turbo Jav (dz.-400g., chł.-400g); dz. i chł.-36 m ppł. – od startu do I pł.11m, między płotkami 7m, (dz. – wys. 76,2 cm, chł. – 83,8 cm).

II grupa- rok ur. 2009-2010: 36 m, 36 m ppł, 5-skok, wzwyż, kula (dz.-3 kg, chł.-4 kg), dz.-36m ppł-od linii startu do I-go pł.-11,50 m, między pł. 7,60 m, wys. 76,2 cm; chł.-36m ppł-od linii startu do I-go pł.-12,80 m, między pł. 8,50 m, wys. 91,4cm.

#### Zasady rozgrywania konkurencji:

I grupa – rok urodzenia 2011 i młodsi:

✓36 m, 36 m ppł – serie na czas;

✓5 - skok, kula, piłka lekarska, oszczep – zawodnicy wykonują po 4 próby. Długość

- rozbiegu w rzucie oszczepem do 4 m;
- ✓wzwyż dz. – od 115 cm do 160 cm co 5 cm, dalej co 3 cm;
  - ✓wzwyż chł. – od 120 cm do 170 cm co 5 cm, dalej co 3 cm;

Zawodnik posiada prawo startu w **trzech konkurencjach**.

Każda szkoła może zgłosić do zawodów **max 10 osób**. Przekroczenie podanego limitu startowego (3 konkurencje, 10 osób) spowoduje wykreślenie najwyższej zdobyczy punktowej danego zawodnika.

#### II Grupa – rok urodzenia **2009 – 2010:**

- ✓36 m, 36 m ppł – serie na czas;
- ✓5 - skok, kula – zawodnicy wykonują po 4 próby;
- ✓wzwyż dz. – od 125 cm do 165 cm co 5 cm, dalej co 3 cm;
- ✓wzwyż chł. – od 135 cm do 180 cm co 5 cm, dalej co 3 cm;

Zawodnik posiada prawo startu w **trzech konkurencjach**.

Każda szkoła może zgłosić do zawodów **max 10 osób**. Przekroczenie podanego limitu startowego (3 konkurencje, 10 osób) spowoduje wykreślenie najwyższej zdobyczy punktowej danego zawodnika.

**Uwaga:** szkoły, w których działają klasy sportowe Ia, klasy o profilu Ia oraz funkcjonują zajęcia z Ia ("Zdolny Suwałczanin", SKS, itp.) po wystawieniu składów w I i II Grupie (10+10), zgłaszają pozostałych zawodników do oficjalnej rywalizacji indywidualnej. Wówczas na karcie startowej zawodnika (nad nazwiskiem i nad ostatecznym wynikiem) wpisujemy dużymi literami R.I. – rywalizacja indywidualna. Litery R. I. będą widoczne w komunikatach z zawodów.

#### **VI. Punktacja:**

I Grupa, II Grupa

I m-ce-12 pkt., II m-ce-10 pkt., III m-ce-8 pkt., IV m-ce-7 pkt..... i X m-ce-1pkt.

Na punktację drużynową szkoły złożą się wyniki sześciu najlepszych zawodniczek i zawodników ( po 6 osób z I i II Grupy).

#### **VII. Zgłoszenia**

Potwierdzenie udziału szkoły w zawodach należy przesłać do dnia **05.12.2023 r.** na adres e - mail: [zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl](mailto:zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl)

Zgłoszenie imienne i wypełnione karty startowe wg załączonego wzoru, opiekunowie ekip złożą **na 30 min.** przed rozpoczęciem zawodów do BIURA ZAWODÓW!

**Zawodników zgłasza się na pojedynczych kartach startowych – II grupa- karty startowe w kolorze żółtym, grupa I bez zmian na białych kartkach. (wzór w załączeniu)**

## VIII. Nagrody

### I Grupa, II Grupa

Indywidualnie za miejsca I – III dyplomy.

Drużynowo za miejsca I-III – puchary i dyplomy. Puchary i dyplomy zostaną wręczone przed pierwszą wiosenną rundą Czwartków Lekkoatletycznych.

## IX. Zasady finansowania:

Koszty organizacyjne zawodów i nagrody regulaminowe zabezpiecza Ośrodek Sportu i Rekreacji.

## X. Uwagi końcowe:

1. Zawody są wliczane Miejskiej Rywalizacji Sportowej edycja 2023/24 w Suwałkach.
2. Zawody odbywać się będą na obiekcie zamkniętym, w części sportowej, stąd też startująca młodzież, opiekunowie i osoby towarzyszące zobowiązane są do posiadania obuwia na zmianę.
3. Dokumentem stwierdzającym dopuszczenie do zawodów jest imienna lista uczniów, sporządzona na podstawie dokumentacji o badaniach profilaktycznych, potwierdzona przez dyrektora szkoły.
4. Komunikaty z zawodów będą przekazywane:
  - ✓ zainteresowanym szkołom,
  - ✓ Wydziałowi Kultury i Sportu Urzędu Miejskiego w Suwałkach,
5. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji oraz ewentualnych zmian w niniejszym regulaminie.

**Koordinator Miejskiej Rywalizacji Sportowej  
2023/2024 w Suwałkach:**

Ośrodek Sportu i Rekreacji  
w Suwałkach