



MAŁOPOLSKI SYSTEM WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO  
DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ SZS  
dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu  
oraz Urzędu Marszałkowskiego woj. Małopolskiego



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

MAŁOPOLSKA

## **IGRZYSKA DZIECI 2023/2024**

### **MAŁOPOLSKI SYSTEM ZAWODÓW DLA DZIECI ZE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH w ramach OGÓLNOPOLSKIEGO SYSTEMU WSPÓŁZAWODNICTWA SZS**

**W sprawach przepisów dyscyplin nie ujętych w regulaminie stosuje się przepisy  
Polskich Związków Sportowych.**

### **REGULAMINY SZCZEGÓŁOWE zawodów dla uczniów szkół podstawowych urodzonych 2011 i młodszy**



**Objaśnienia dotyczące rejestracji w SRS w roku szkolnym 2023/2024:**

1. Szkoły już zarejestrowane i będące w systemie SRS zgłaszają swój akces do wybranego rodzaju współzawodnictwa i dyscypliny w roku szkolnym 2023/2024 /nie później niż do 30 września 2023 r. - Igrzyska Dzieci (roczniki 2011 i młodszy) Po aktualizacji danych szkoły i uczniów - profil szkoły staje się aktywny na rok szkolny 2023/2024.
2. Szkoła może posiadać tylko jedno konto w danym szczelbu współzawodnictwa.
3. Szkoły nowo zgłaszane postępują wg instrukcji dotyczące rejestracji na [www.srs.szs.pl](http://www.srs.szs.pl)
4. Uchwałą XVII Walnego Zebrania S-W MSZS z dnia 09.10.2021r. wprowadzono – począwszy od 1.09. 2022r. - zryczałtowaną opłatę jednorazową na rok szkolny, za udział szkół we współzawodnictwie sportowym, w wysokości 50zł ( płatne na konto MSZS – PKO S.A. nr 07124022941111000037087009)



## 1. KOSZYKÓWKA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### I. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.
- zespół liczy max. 12 zawodników/czek.

### II. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 6 minut. Bez zatrzymywania czasu w trakcie gry (z wyjątkiem 2 ostatnich min. IV kwarty)
- piłka: numer „5”.
- kosze zawieszono na wysokości 305 cm (rejon i finał woj.);
- odległość rzutów wolnych od tablicy wynosi 4 m.
- zespół I i II kwartę gra innymi piątkami. Zawodnicy biorący udział w I kwarcie nie mogą grać w II kwarcie. W III i IV kwarcie obowiązuje dowolność zmian. W przypadku, gdy zespół liczy 11 lub 12 zawodników zawodnicy ci są odpowiednio zawodnikami pierwszej i ew. drugiej piątki i mogą zostać zmienieni w pierwszej i drugiej kwarcie za dowolnego zawodnika występującego w tej kwarcie.
- gdy zespół składa się z 10 zawodników – w przypadku kontuzji lub wykluczenia zawodnika (I lub II kwarta), zespół kończy grać kwartę w składzie pomniejszonym o osobę kontuzjowaną/wykluczoną.

#### - obowiązują:

- obrona „każdy swego” (zakaz gry obroną strefową),
  - przepis dotyczący błędu „połowy” (powrót piłki na pole obrony),
  - przepis dotyczący błędu 3 sekund,
  - przepis dotyczący błędu 5 sekund.
- w przypadku remisu zarządza się 3-minutowe dogrywki.
  - w wypadku nieprzestrzegania przepisu obrony „każdy swego” i po zwróceniu uwagi trenerowi, orzekany jest faul techniczny B (faul ławki). Karą jest rzut wolny, a po nim piłka zostaje przyznana jest drużynie, która wykonywała rzut.
  - o przewinieniach technicznych dla zawodników i trenerów decyduje sędzia zgodnie z przepisami PZKosz.

### III. Punktacja

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt, za walkower 0 punktów. O kolejności zespołów decydują kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów
- jeżeli dwie (2) lub więcej drużyn ma równą liczbę punktów po rozegraniu wszystkich meczów w danej grupie, to o kolejności miejsc decyduje (-a) wynik (-i) meczu (-ów) pomiędzy tymi drużynami. Jeżeli liczba punktów w meczach pomiędzy tymi drużynami wciąż jest taka sama, klasyfikację ustala się według poniższych zasad, w następującej kolejności:
  - decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
  - decyduje większa liczba koszy zdobytych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
  - decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych we wszystkich meczach w danej grupie.
  - decyduje większa liczba koszy zdobytych we wszystkich meczach w danej grupie.Jeżeli powyższe zasady w dalszym ciągu nie dają rozstrzygnięcia, klasyfikację końcową ustala się w drodze losowania.
- Jeżeli jedna (1) lub więcej drużyn zostaje sklasyfikowanych na którymkolwiek etapie zasad podanych powyżej, to procedury z punktu 2 stosuje się ponownie w stosunku do pozostałych niesklasyfikowanych drużyn.

Link do przykładów klasyfikacji drużyn ([str.67](#)) przepisów PZKosz.



## **2. PIŁKA SIATKOWA – CZWÓRKI**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo**

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.
- w skład zespołu wchodzi 8-10 zawodników (w całym turnieju). W przypadku mniejszej niż 8 zawodników w zespole, zespół nie będzie dopuszczony do zawodów.

### **II. Przepisy gry**

- wymiary boiska: 14 m x 7 m, na boisku wyznacza się linię ataku (3 m od siatki)
- wysokość siatki 215 cm dziewczęta, 224 cm chłopcy
- **obowiązują piłki siatkowe nr 5.**
- gra się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane są do 25 punktów. Ewentualny 3 set decydujący rozgrywany jest do 15 punktów.
- w pierwszym secie gra 4 zawodników + 1 rezerwowi.
- w drugim secie pozostałych 4 zawodników + 1 rezerwowi.
- w trzecim secie, rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna czwórka, wyznaczona z dziesiątki.
- skład i kolejność CZWÓREK ustalona przed zawodami nie może być zmieniona przez cały turniej.
- każdy zespół może wykorzystać 2 czasy po 30 sekund w każdym secie.
- obowiązuje rotacyjna kolejność wykonywania zagrywki,
- zawodnik zagrywający nie wykonuje akcji w bloku i ataku z piłką powyżej górnej taśmy w każdym miejscu na boisku,
- rozsądna tolerancja czystości odbić,
- w każdym secie dozwolona jest tylko jedna podwójna zmiana tzn. można wymienić jednego z zawodników, który może wrócić w trakcie seta na swoje miejsce (druga zmiana dokonana).
- w momencie uderzenia piłki przez zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej stronie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji ( z wyjątkiem zawodnika zagrywającego)

### **III. Punktacja**

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane - 1 punkt, za walkower 0 punktów.  
O kolejności zespołów decydują kolejno:

- a. większa liczba zdobytych punktów,
- b) jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tą samą liczbę punktów:
  - większa liczba zwycięstw,
  - większy stosunek setów,
  - większy stosunek „małych” punktów,
  - wynik bezpośrednich spotkań (kolejno - punkty, sety, „małe punkty”).



### 3. PIŁKA NOŻNA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

#### 1. Uczestnictwo

1. drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.
2. zespół liczy max 12 zawodników (w całym turnieju).
3. oddzielnie zawody dla dziewcząt i oddzielnie dla chłopców.

#### II. Przepisy gry

Zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nie określone w regulaminie – zgodnie z przepisami PZPN.

1. zespół składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz,
2. zawody powinny być rozgrywane na boisku o nawierzchni trawiastej lub sztucznej o wymiarach szerokość 20 – 32 m długość 40 – 56 m, bramki: 5 x 2 m, dopuszcza się na niższych szczeblach bramki 3 x 2 m.,
3. czas gry: 2 x 10 - 15 minut + do 5 minut przerwa,
4. obuwie: miękkie – trampki, tzw. korkotrampki, tzw. Lanki lub obuwie dostosowane do nawierzchni boiska **oraz obowiązkowo nagolenniki.**
5. piłka: numer „4”
6. pole karne: prostokąt o wymiarach 7 x 15 m ( w przypadku o wymiarach boiska 20 x 40 m, pole bramkowe wyznacza półłuk o promieniu 6 m (pole jak w piłce ręcznej),
7. bramkarz może chwycić piłkę rękami tylko w polu karnym,
8. gra bez „spalonego”,
9. zmiany hokejowe (błędy będą karane w następujący sposób: strata piłki)
10. rzut karny z 7 m przy bramkach 3 x 2 m lub 9 m przy bramkach 5 x 2 m.
11. rzut od bramki wybijany jest z tzw. „piątki” (czyli z piłki nieruchomo stojącej na ziemi w obrębie pola karnego). Piłka musi opuścić pole karne.
12. rzut od bramki wybijany jest z „piątki” tylko w obrębie własnej połowy (piłka musi dotknąć podłoża na własnej połowie).
13. bramkarz po chwycie piłki z akcji wprowadza piłkę tylko w obrębie własnej połowy. Piłka wprowadzona do gry przez bramkarza nie może przekroczyć linii środkowej boiska.
14. za złe wprowadzenie przez bramkarza przyznaje się drużynie przeciwnej rzut wolny pośredni, wykonywany z linii środkowej boiska z miejsca jej przekroczenia. W tym przypadku nie obowiązuje przepis o „prawie korzyści”
15. rozpoczęcie i wznowienie gry ze środka boiska traktowane jest jako rzut wolny pośredni.
16. piłka z rozpoczęcia/wznowienia gry może zostać zagrana do tyłu.
17. rzut wolny: bramkę bezpośrednio można zdobyć tylko z połowy przeciwnika.
18. Podczas wykonywania stałych fragmentów gry zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się przynajmniej w odległości 5 m od piłki.
19. Stosuje się następujące kary dyscyplinarne: pierwsze czasowe wykluczenie zawodnika z gry na 2 minuty (zespół gra w komplecie), drugie czasowe wykluczenie zawodnika z gry na 2 minuty (zespół gra w komplecie), kolejne wykluczenie z gry oznacza czerwoną kartkę (zespół gra w komplecie). Za wybitnie niesportowe zachowanie sędziego pokazuje czerwoną kartkę (zespół gra w komplecie).

#### III. Punktacja

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis - 1 punkt, za przegrane 0 punktów.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów,
2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
  - a. większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
  - b. korzystniejsza różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
  - c. lepsza różnica bramek w całym turnieju,
  - d. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju,
3. jeżeli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia należy przeprowadzić rzuty karne między zainteresowanymi zespołami

W meczach, które muszą wyłonić zwycięzcę, w przypadku remisu, przeprowadza się dogrywkę trwająca 2 x 5 minut i gra się do „złotej bramki”. Następnie rzuty karne strzelane najpierw po 5, potem po razie do skutku.



#### 4. PIŁKA RĘCZNA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

##### I. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.
- zespół liczy max 16 zawodników.

##### II. Przepisy gry

Zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nie określone w regulaminie – zgodnie z przepisami ZPRP.

- Należy grać na boisku o wymiarach długość od 32 do 40 m i szerokość od 16 do 20 m.

**Przy rozegraniu zawodów na mniejszych boiskach ( do szczebla powiatu) rekomendujemy zmniejszenie ilości zawodników na boisku do 6.**

- Na boisku może znajdować się łącznie z bramkarzem 7 zawodników,
- **Piłka: zaleca się granie piłkami nr 1 (junior),(damska) tj. obwód piłki 50-52 cm,**
- Czas gry: 2 x 10 minut z 5 minutową przerwą.
- Dowolny system ustawienia obrony podczas całego meczu.
- Zmiany zawodników możliwe są w dowolnym momencie meczu, a nie tylko wtedy, gdy drużyna zmieniająca zawodnika jest w posiadaniu piłki.
- Czas wykluczenia zawodnika 1 min.
- Obowiązuje kategoriyczny zakaz używania środków klejących piłkę.
- Drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.

##### III. Punktacja

1. Za wyniki osiągnięte w poszczególnych zawodach przyznaje się:

- 1) 3 pkt. – za zwycięstwo w regulaminowym czasie gry
- 2) 2 pkt. - za zwycięstwo po rzutach karnych,
- 3) 1 pkt. - za porażkę po rzutach karnych,,
- 4) 0 pkt. - za porażkę w regulaminowym czasie gry.

2. O kolejności drużyn w trakcie rozgrywek decydują kolejno:

- a) większa liczba zdobytych punktów;
- b) jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
  - większa liczba punktów zdobytych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
  - większa dodatnia różnica bramek z meczów pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
  - większa liczba zdobytych bramek w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami;
  - większa dodatnia (mniejsza ujemna) różnica bramek ze wszystkich meczów;
  - większa liczba zdobytych bramek we wszystkich meczach;
  - losowanie.

3. W meczach kończących się w podstawowym czasie gry remisem wynik zawodów zalicza się do tabeli (rzuty karne po regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych).



## **5. UNIHOKEJ** (zmiana regulaminu)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo:**

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011r. i młodszy,
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców,
- zespół składa się maksymalnie 9 zawodniczek/zawodników. W zawodach ogólnopolskich dopuszcza się max. 12 zawodników/zawodniczek.

### **II. Przepisy gry:**

Zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nieokreślone w regulaminie – zgodnie z przepisami PZU.

- 3 zawodników na boisku + bramkarz,
- Czas gry 3 tercje x 5-6 minut + 2 minuty przerwy (zgodnie z ustaleniami organizatora).
- Bramki 160 cm x 115 cm (dopuszcza się bramki klubowe 140 cm x 105 cm).
- Pole bramkowe: szerokość 5 m, długość 4 m.
- Pole przedbramkowe: szerokość 2,5 m, długość 1 m (linia bramkowa znajduje się 2,5 od linii końcowej boiska).
- Boisko o wymiarach: 24m x 12m. Dopuszcza się boisko o mniejszych wymiarach 22m x 11m i 20m x 10m, w zależności od wielkości hali sportowej organizatora).

### **III. Punktacja:**

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje - 3 punkty, za remis - 1 punkt, za przegraną - 0 punktów. O kolejności miejsc decyduje:

- a) większa liczba zdobytych punktów,
- b) gdy dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
  1. wynik bezpośredniego spotkania lub mała tabela - między zainteresowanymi zespołami (większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi drużynami),
  2. lepsza różnica bramek - większa, dodatnia różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
  3. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju,
- c) jeżeli powyższe punkty nie przyniosą rozstrzygnięcia należy przeprowadzić rzuty karne między zainteresowanymi drużynami.

## **6 LEKKOATLETYKA:**

### **6.1 TRÓJBÓJ LEKKOATLETYCZNY**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo:**

W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych, oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 5 dziewcząt lub 5 chłopców. Prawo startu mają dzieci z rocznika 2013 i mł.



## 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 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.

## 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.

## 6.2. CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### I. Uczestnictwo

- w zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- reprezentacja składa się z 6 uczniów/uczennic **urodzonych w 2011 i 2012.**



## II. Program zawodów

- bieg 60 m,
- rzut piłką palantową (do 150 g),
- skok (dla całego zespołu) w dal ze strefy ,
- 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.

### 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).
- przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decyduje wynik w czwórboju najlepszego zawodnika, a jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.





### **6.3. SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

#### **I. Uczestnictwo**

- w zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- reprezentacja składa się z max 6 uczniów/uczennic, urodzonych w 2011 i młodszych, dopuszcza się możliwość organizacji sztafet z mniejszą ilością zawodników.

#### **II. Program zawodów**

Biegi sztafetowe na dystansach uzależnionych od ukształtowania terenu i innych czynników

- dziewczęta 6 x 800-1000 m
- chłopcy 6 x 800-1000 m

### **6.4. DRUŻYNOWE BIEGI PRZEŁAJOWE**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

#### **I. Uczestnictwo**

- w zawodach startują reprezentacje szkolne, oddzielnie dziewcząt i chłopców
- Zespół składa się z max 6 uczniów / uczennic z roczników jak niżej.

a. 6 uczniów/uczennic - grupa młodszą 2013 i młodszy

b. 6 uczniów/uczennic - grupa starsza 2011-2012

W zawodach prawo startu mają również zawodnicy (indywidualnie), którzy zajęli 1 miejsca w zawodach poprzedniego szczebla, jeżeli ich drużyna nie awansowała.

#### **II. Program zawodów**

Biegi na dystansach :

- dziewczęta rocznik 2013 i młodsze - biegi na dystansie ok. 800 m
- chłopcy rocznik 2013 i młodszy - biegi na dystansie ok. 1000 m
- dziewczęta rocznik 2011-2012 - biegi na dystansie ok. 1000 m
- chłopcy rocznik 2011-2012 - biegi na dystansie ok. 1000 m

#### **III. Sposób przeprowadzenia zawodów:**

Dystanse dostosowane do warunków terenowych, ukształtowania terenu i innych czynników.

Start wspólny w poszczególnych kategoriach, z tym, że drużyny ustawiają się w rzędach po 6 zawodników; wyznaczeni przez nauczyciela liderzy na linii startu, pozostali zawodnicy, wg ustaleń drużyn, za nimi.

Sposób sporządzania klasyfikacji końcowych w poszczególnych kat. wiekowych:

Przykład; jeżeli w danym biegu-kat. bieg ukończyło np. 58 uczniów to 1 m-ce otrzymuje 58pkt, 2m-ce 57, 3 m-ce 56 ...itd. Ostatni 58 m-ce 1pkt. Zwycięża ten zespół, który uzyska największą ilość pkt w danej kat. wiekowej ( suma punktów max. 6 uczniów).

Prowadzona będzie oddzielna klasyfikacja indywidualna i drużynowa dla poszczególnych biegów i kategorii. Zawodnicy nie mogą startować w kółkach lekkoatletycznych.



## **6.5. FESTIWAL SZTAFET**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo**

- w zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- jedna sztafeta składa się z 5 uczniów/uczennic ( 4+1 rez.), urodzonych w 2011 i młodszych, przy czym start w biegu na 300m i dłuższym wyklucza udział w innym biegu.

### **II. Program zawodów**

Igrzyska Dzieci (2011 i młodszy)

- dziewczęta
- 4 x 100m,
- sztafeta szwedzka (400m + 300m + 200m + 100m lub w odwrotnej kolejności),
- chłopcy
- 4 x 100m,
- sztafeta szwedzka (400m + 300m + 200m + 100m 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.

## **7. TENIS STOŁOWY**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo**

1. W zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców.
2. Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzonych w 2011 i młodszy. Zespół liczy:
  - 2 dziewczynki + 1 rezerwowa lub 2 chłopców + 1 rezerwowy,
  - obowiązuje ten sam skład przez cały turniej.

### **II. Sposób przeprowadzenia zawodów**

Kolejność gier:

I rzut	II rzut	III rzut
A – X		A – Y
	Gra podwójna	
B – Y		B – X

1. Mecz rozgrywany jest do trzech wygranych gier.
2. Gry rozgrywane są do ( 2 lub 3) wygranych setów (set będzie wygrany przez zawodnika lub parę, którzy pierwsi zdobędą 11 punktów) oprócz stanu gdy obaj zawodnicy zdobędą 10 pkt, wtedy set będzie wygrany przez pierwszego zawodnika, który w trakcie gry uzyska prowadzenie 2 pkt.
3. Zawodnik rezerwowy może zostać wprowadzony do gry po 2. grze w meczu.
4. System wyłaniania mistrza uzależniony jest od liczby uczestniczących drużyn. W finałach rejonowych i wojewódzkich zaleca się system do dwóch przegranych, łącznie z rozegraniami meczy o 5,3, 2, 1 miejsce.



## **8 BADMINTON**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo**

1. w zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców.
2. drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzonych w 2011 i młodszy. Zespół liczy:
  - 2 dziewczynki + 1 zawodniczka rezerwowa lub 2 chłopców + zawodnik rezerwowy,
  - obowiązuje ten sam skład przez cały turniej.

### **II. Sposób przeprowadzenia zawodów**

Kolejność gier:

I rzut	II rzut	III rzut
A – X	Gra podwójna	A – Y
B – Y		B – X

1. Mecz rozgrywany jest do trzech wygranych gier.
2. Każda gra rozgrywana do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane do 11 pkt (bez prawa podwyższania)
3. Zawodnik rezerwowy może zagrać w grze podwójnej, a w następnej grze może być zawodnikiem podstawowym.
4. W przypadku kontuzji gra zakończona jest przegraną a zawodnik rezerwowy od gry następnej jest zawodnikiem podstawowym.
5. System wyłaniania mistrza uzależniony jest od liczby uczestniczących drużyn.

## **9. SZACHY**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo**

1. drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.
2. drużyna składa się z 4 osób:
  - I szachownica - chłopiec lub dziewczyna
  - II szachownica - chłopiec lub dziewczyna
  - III szachownica - chłopiec lub dziewczyna
  - IV szachownica - dziewczyna,
3. skład drużyny obowiązuje przez cały turniej.
4. w zawodach obowiązują przepisy FIDE i PZSzach.
5. do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu upoważniony jest sędzia główny, którego decyzje są ostateczne.
6. zaleca się wprowadzenie na każdym etapie rozgrywek kojarzenia komputerowego systemem ChessArbiter.

### **II. System rozgrywek**

1. zaleca się prowadzenie zawodów systemem szwajcarskim kontrolowanym na dystansie 7-9 rund (w przypadku rozgrywek wojewódzkich)
  2. tempo gry:
    - w przypadku posiadania zegarów elektronicznych 10 – 15 min. na partię dla zawodnika.
- W przypadku nie posiadania zegarów elektronicznych 10-20 min. Na partię dla zawodnika w rozgrywkach wojewódzkich.



### **III. Punktacja**

- Kolejność miejsc w zawodach będzie ustalona na podstawie liczby zdobytych dużych punktów (tzw. meczowych): wygranie meczu - 2 p., remis – 1 p., przegrana - 0 p. a przy ich równości decydują kolejno:
  - suma punktów małych zdobytych na wszystkich szachownicach (wygrana 1p., remis 0,5p., przegrana- 0p.),
  - wartościowanie pełne Buchholza,
  - wynik bezpośredniego spotkania,
  - lepszy wynik na pierwszej, ewentualnie kolejnych szachownicach.

### **10. PŁYWANIE**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

#### **I. Uczestnictwo:**

W zawodach startują uczniowie jednej szkoły urodzeni w latach 2011 i młodszy.

#### **II. Program zawodów:**

- sztafeta 6 x 25 m stylem dowolnym dziewcząt
  - sztafeta 6 x 25 m stylem dowolnym chłopców
- Podczas zawodów w pływaniu sztafetowym mogą odbyć się również zawody indywidualne: 25 metrów stylem motylkowym, grzbietowym, klasycznym i dowolnym. Każdy uczestnik może startować w sztafecie i tylko w 1 stylu indywidualnie.
- Po płytkiej stronie basenu obowiązuje start z wody z odbicia od ściany (nie wolno skakać do wody).

### **11. NARCIARSTWO BIEGOWE** ( wliczane do Małopolskiej Szkolnej Ligi SZS)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

#### **1. Uczestnictwo**

- drużyna składa się z 15 uczniów i uczennic z jednej szkoły podstawowej urodzonych maksymalnie 5 uczniów rocznik 2011, 5 uczniów rocznik 2012, 5 uczniów rocznik 20013 i młodszych.

#### **2. Program zawodów**

- dziewczęta 2-2-1 km techniką dowolną
- chłopcy 2-2-1 km techniką dowolną ( odpowiednio wg kat. wiekowej )

Zawodnicy startują indywidualnie co 30 sekund na podstawie listy startowej i wylosowanej kolejności przed zawodami.

- o miejscu drużyny decyduje suma punktów 15 zawodników.
  - punktacja wg. klucza: 1m- 100 pkt, 2m- 80 pkt, 3m- 60 pkt, 4m- 50 pkt, 5m- 45 pkt, 6m- 40 pkt, 7m- 36 pkt, 8m- 32 pkt, 9m- 29 pkt, 10m- 26 pkt, 11m- 24 pkt, 12m- 22 pkt, 13m-20 pkt, 14m-18 pkt, 15m-16 pkt, 16m -15 pkt, 17m-14 pkt .... 30m-1 pkt.
  - o miejscu zespołu w klasyfikacji końcowej decyduje suma pkt za biegi w formie indywidualnej
- styl biegu w w/w zawodach stosowany zamiennie co roku.



## **12. KOSZYKÓWKA 3 x 3**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### **I. Uczestnictwo**

- w zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców.
- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.

### **II. Przepisy gry**

- mecze są rozgrywane na boisku do koszykówki 3x3 z jednym koszem (**wysokość – 305 m**), boisko musi mieć wyznaczoną linię rzutów wolnych (**5,80 m**), linię rzutów za 2 punkty (6,75 m) oraz „półkole bez szarży” pod koszem; można używać połowy tradycyjnego boiska do koszykówki,
- drużyna składa się z 4 zawodników (3 zawodników na boisku i 1 zmiennik),
- rozgrywki dziewcząt i chłopców powinny odbywać się piłką do gry w koszykówkę o **rozmiarze 6, przeznaczoną do gry w koszykówkę 3x3 (żółto-niebieską)**
- zespół sędziowski składa się z 1 lub 2 sędziów boiskowych oraz sędziów stolikowych,
- rzut monetą zdecyduje o tym, której drużynie przyznane zostanie posiadanie piłki na rozpoczęcie meczu, drużyna, która wygra losowanie ma prawo wybrać posiadanie piłki na rozpoczęcie meczu lub przed rozpoczęciem ewentualnej dogrywki,
- czas gry wynosi 8 minut, zegar czasu gry będzie zatrzymywany podczas sytuacji martwej piłki oraz podczas rzutów wolnych,
- drużyna musi oddać rzut do kosza w ciągu 12 sekund; gra na zwłokę lub zaniechanie aktywnej gry jest błędem, jeżeli boisko nie jest wyposażone w zegar odmierzający czas do rzutu i drużyna nie stara się zakończyć akcji rzutem do kosza, sędzia udziela tej drużynie ostrzeżenia rozpoczynając odliczanie ostatnich pięciu (5) sekund akcji,
- drużyna, która zdobędzie jako pierwsza 21 lub więcej punktów wygrywa mecz przed upływem czasu (dotyczy regulaminowego czasu gry),
- jeżeli na koniec regularnego czasu gry wynik pozostaje nierozstrzygnięty, zostanie rozegrana dogrywka; przed rozpoczęciem dogrywki będzie miała miejsce jednoninutowa przerwa,
- drużyna, która jako pierwsza zdobędzie 2 punkty w dogrywce, wygrywa mecz,
- drużyna podlega karze za faule drużyny po tym, jak popełniła 6 fauli, faule popełnione w trakcie akcji rzutowej w polu wewnątrz łuku będą karane jednym rzutem wolnym, a popełnione w trakcie akcji rzutowej z pola za łukiem będą karane dwoma rzutami wolnymi,
- faule popełnione w trakcie akcji rzutowej, po której piłka wpada do kosza po rzucie z gry, karane są dodatkowym jednym rzutem wolnym lub dwoma (gdy rzut był zza łuku),
- siódmy, ósmy i dziewiąty faul drużyny zawsze będzie karany dwoma rzutami wolnymi, kolejne faule karane są dwoma rzutami oraz posiadaniem piłki,
- nie przyznaje się rzutów za faul w ataku,
- zmiana posiadania piłki przez którąkolwiek z drużyn, następująca po sytuacji martwej piłki (aut, faul), musi rozpocząć się wymianą piłki (pomiędzy zawodnikami obrony oraz ataku) za łukiem, na szczycie boiska (tzw. check ball),
- za faul techniczny przyznaje się jeden rzut wolny,
- za faul niesportowy przyznaje się dwa rzuty wolne,
- po ostatnim rzucie wolnym wynikającym z kary za faul techniczny lub niesportowy gra zostanie kontynuowana poprzez wymianę piłki za łukiem, na szczycie boiska (tzw. check ball);



- po celnym rzucie z gry lub ostatnim rzucie wolnym grę wznowia drużyna, która nie zdobyła punktów, poprzez wykoźlowanie lub podanie piłki do partnera znajdującego się poza łukiem,
- przeciwnik może bronić podczas wyprowadzania lub podawania piłki za łuk (poza „półkolem bez szarzy”),
- po niecelnym rzucie z gry lub ostatnim rzucie wolnym, jeśli drużyna ataku zbierze piłkę, może kontynuować grę; jeśli drużyna obrony zbierze piłkę to musi wyprowadzić ją za łuk,
- po przechwyceniu lub zablokowaniu piłki należy wyprowadzić piłkę za łuk,
- w sytuacji rzutu sędziowskiego piłkę przyznaje się drużynie obrony,
- zawodnik, który popełni dwa faule niesportowe zostaje zdyskwalifikowany, drużynie przeciwnej przyznaje się dwa rzuty wolne i posiadanie piłki,
- zawodnik, który popełnił dwa (2) faule niesportowe (nie ma zastosowania do fauli technicznych) zostanie zdyskwalifikowany przez sędziów z udziału w meczu i może zostać zdyskwalifikowany z całego wydarzenia przez organizatora.
- zmiany mogą być dokonane przez którąkolwiek z drużyn, podczas gdy piłka staje się martwa, przed wymianą piłki pomiędzy zawodnikami drużyny ataku i obrony (tzw. check-ball) lub przed rzutem wolnym; zmiany mogą odbywać się jedynie poza linią końcową, naprzeciwko kosza i nie wymagają one jakiegokolwiek działania ze strony sędziów,
- każda drużyna ma prawo do jednej, 30-sto sekundowej, przerwy na żądanie; jakikolwiek zawodnik może poprosić o przyznanie przerwy na żądanie podczas sytuacji martwej piłki,

### III. Puktacja

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegrane 1 punkt, za walkower 0 punktów.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów
2. jeżeli dwie (2) lub więcej drużyn ma równą liczbę punktów po rozegraniu wszystkich meczów w danej grupie, to o kolejności miejsc decyduje (-a) wynik (-i) meczu (-ów) pomiędzy tymi drużynami. Jeżeli liczba punktów w meczach pomiędzy tymi drużynami wciąż jest taka sama, klasyfikację ustala się według poniższych zasad, w następującej kolejności:
  - a. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
  - b. decyduje większa liczba koszy zdobytych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami.
  - c. decyduje większa różnica koszy zdobytych do straconych we wszystkich meczach w danej grupie.
  - d. decyduje większa liczba koszy zdobytych we wszystkich meczach w danej grupie.Jeżeli powyższe zasady w dalszym ciągu nie dają rozstrzygnięcia, klasyfikację końcową ustala się w drodze losowania.
3. Jeżeli jedna (1) lub więcej drużyn zostaje sklasyfikowanych na którymkolwiek etapie zasad podanych powyżej, to procedury z punktu 2 stosuje się ponownie w stosunku do pozostałych niesklasyfikowanych drużyn.



### **13. RUGBY TAG.**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół [www.srs.szs.pl](http://www.srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

#### **I. Uczestnictwo:**

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 r. i młodszy;
- zespół liczy maksymalnie 8 zawodników (w całym turnieju);
- w każdym zespole muszą być minimum trzy dziewczynki, w tym dwie na boisku;
- na boisku występuje minimum 5 grających + rezerwa (obowiązują przepisy szerokości gry w rugby TAG tj. 4 m na 1 zawodnika);
- chłopcy jak i dziewczynki zdobywają po jednym punkcie.

#### **II. Przepisy gry:**

Rugby TAG jest to najbardziej podstawowa, bezkontaktowa odmiana rugby.

Szczegółowe zasady i przepisy gry w rugby Tag znajdują się na stronie Polskiego Związku Rugby: <http://pzrugby.pl/download/35>

##### 1. Zasady ogólne:

- czas gry 2 x 5minut do 2 x 7 minut, w zależności od ilości meczów; w turnieju nie więcej niż 50 minut;
- wymiary boiska: min. 20m x 40m, max 22m x 55m (w zależności od szerokości boiska) + pola punktowe (w turniejach regionalnych), (w turniejach szkolnych zalecany jest podzielnik szerokości boiska przez 4 – np.: orlik, sala 20m na 4m = 5 zawodników w boisku na drużynę);
- w rugby TAG nie występują elementy szarży (ataku na zawodnika z piłką), zabroniona jest gra nogami (oprócz wznawienia gry), nie ma młynów oraz wrzutów do autu;
- przez wzgląd na bezpieczeństwo, gracz z piłką musi pozostawać na nogach cały czas i nie wolno mu zdobywać punktów poprzez rzucanie się "nurkowanie" w obręb pola punktowego;
- jeżeli zawodnik położy piłkę będąc w tym czasie np. na kolanie, przyłożenie powinno zostać zaliczone, jednak sędzia powinien natychmiast przypomnieć wszystkim zawodnikom, że w zgodzie z regulaminem powinni dotykać podłoża jedynie stopami;
- obrona występuje tylko i wyłącznie poprzez zrywanie TAG-ów; nie występuje kontakt fizyczny (przytrzymanie innego zawodnika, pchnięcie itp.) oraz położenie ręki między podłogą a piłką w trakcie przykładania piłki drużyny w ofensywie;
- gdy piłka zostanie położona w polu punktowym, gra jest wznawiana "wolnym podaniem" (rzutem wolnym) ze środka boiska przez drużynę, na której polu została położona piłka.

##### 2. Podania i bieg z piłką

- piłka może być podana (rzucana) jedynie w bok lub do tyłu w powietrzu, nie może zostać przekazana z ręki do ręki; jeżeli piłka zostanie przekazana, podana lub kopnięta do przodu, wtedy Sędzia dyktuje rzut wolny dla drużyny przeciwnej z wyjątkiem prawa korzyści;
- w zgodzie z zasadą płynnej gry, sędzia powinien stosować prawo korzyści w każdym możliwym przypadku;
- piłkę należy nosić w dwóch rękach (wyjątkiem jest minięcie linii obrony ostatniego zawodnika);
- zawodnik drużyny przeciwnej nie może łapać za piłkę (obrona stosuje tylko zrywanie TAG-ów).

##### 3. Rzut wolny

- rzut wolny jest stosowany do rozpoczęcia/wznawienia gry ze środka boiska na początku każdej połowy meczu oraz ze wskazanego przez sędziego miejsca przewinienia;
- sygnalizacja sędziego - ręka zgięta w łokciu pod kątem 90 stopni odwrócona do strony drużyny mającej rozpocząć grę; (więcej sygnalizacji na tronie PZR);
- w momencie rzutu wolnego drużyna musi cofnąć się o pięć metrów od miejsca przewinienia; nikomu nie wolno ruszyć do przodu do momentu, w którym piłka nie opuści rąk rozpoczynającego; zawodnik musi rozpocząć z piłką w obu dłoniach, poinstruowany przez sędziego komendą "Graj";
- jeśli przewinienie ma miejsce w obrębie do pięciu metrów od linii pola punktowego drużyny broniącej, rzut wolny musi być wykonany przez drużynę atakującą z pięciu metrów od pola punktowego.

#### 4. TAG

- TAG – znacznik (szarfa) przyczepiony do pasa zawodnika;
- długość TAG'a nie może być krótsza niż 35 cm;
- prawidłowe i nieprawidłowe założenie TAG-ów pokazano w regulaminie szczegółowym;
- gdy obrońca zerwie jeden ze znaczników przyczepionych do pasa zawodnika z piłką musi:
  - a) zatrzymać się;
  - b) trzymać znacznik w dłoni uniesionej do góry nad głowę;
  - c) krzyknąć "Tag!";
  - d) oddać znacznik zawodnikowi, któremu został on zerwany po odegraniu przez niego piłki;
  - e) powrócić do gry;
- zawodnik pozbawiony znacznika musi:
  - a) zaprzestać biegu do trzech sekund lub trzech kroków;
  - b) podać piłkę natychmiast, wykonując jednocześnie maksymalnie trzy kroki;
  - c) umieścić ponownie znacznik na pasie po jego otrzymaniu od obrońcy;
  - d) powrócić do gry.

#### 5. Zasady gry

- tylko zawodnik z piłką może zostać pozbawiony znacznika; zawodnik taki może biegać i unikać potencjalnych zerwań znacznika, ale nie może bronić się przed zerwaniem znacznika używając rąk lub piłki;
- gdy zawodnik z piłką zostanie pozbawiony znacznika piłka musi zostać podana w ciągu trzech kroków lub trzech sekund, które uwzględniają czas potrzebny na zatrzymanie się zawodnika (sędzia wydaje komendę: Podaj! Podaj! Następnie gwizdże); zawodnik musi zatrzymać się najszybciej jak to możliwe (trzy kroki), piłka może zostać podana w czasie zatrzymywania się zawodnika lub przyłożona na polu punktowym, jeżeli zawodnik znajduje się w obrębie pola punktowego przeciwnika i nie stracił dwóch TAG-ów; jeżeli podanie zajmuje więcej niż trzy sekundy lub zawodnik robi więcej niż trzy kroki musi zostać ukarany poprzez przyznanie rzutu wolnego dla drużyny przeciwnej; zawodnik, któremu zostanie zerwany TAG (po podaniu), jak i zawodnik, który zerwał TAG są wyłączeni z gry do momentu przyczepienia TAGa do paska (zawodnik w ofensywie) i oddania TAGa w ręce przeciwnika (zawodnik w defensywie);
- zawodnik pozbawiony znacznika w polu punktowym musi natychmiast położyć piłkę by zdobyć punkt; sędzia może pomóc poprzez wydanie komendy: „Połóż piłkę a uznam punkty” lub podobnej;
- jeżeli zawodnik rzuca się "nurkuje" by zdobyć punkt, będzie to uznane za przewinienie i zostanie przyznany rzut wolny dla drużyny w obronie z linii pięciu metrów od pola punktowego;
- zawodnik broniący po zerwaniu znacznika musi odsunąć się od zawodnika z piłką i zająć neutralną pozycję (wyczekującą) dopóki piłka nie zostanie odegrana lub też próbować zerwać drugiego TAGa; obrońca musi ułatwić zagranie piłki, nie może umyślnie dotykać piłki, póki jest ona w rękach innego zawodnika;
- wszyscy zawodnicy z drużyny broniącej muszą próbować wycofać się w kierunku swojego pola punktowego, póki są przed piłką; jeżeli zawodnik broniący będący na pozycji spalonego, przechwyci, zatrzyma, uniemożliwi podanie lub je spowolni wówczas przeciw jego drużynie zostanie przyznany rzut wolny; zawodnik może jednak wycofać się z pozycji spalonej i wówczas przechwycić podanie nim piłka dotrze do zamierzonego odbiorcy.



## 6. Gra faul

- zawodnik z piłką może biegać i unikać potencjalnego zerwania znacznika, lecz nie może bronić się używając rąk lub piłki;
- zawodnik nie może umyślnie wchodzić w kontakt z innym (ciągnąć, popychać, wybiegać bezpośrednio przed oponenta lub zmuszać swoim zachowaniem do wbiegnięcia w siebie zawodnika z piłką); jeżeli taki kontakt nastąpi sędzia przerywa grę a zawodnik popełniający przewinienie zostaje napomniany o bezkontaktowej formie gry;
- piłka nie może być wyrwana z rąk innego zawodnika;
- zawodnicy nie mogą kopać piłki;
- gra jest zaplanowana z myślą o poruszaniu się na stopach (nie wolno grać w podporze na kolanie, na łokciu itp.) oraz z piłką w obu rękach; jeżeli piłka upadnie na podłoże, zawodnik może ją podnieść, ale nie wolno mu upadać by ją zdobyć;
- w przypadku przewinienia rzut wolny następuje z miejsca przewinienia; grę rozpoczyna drużyna, która nie popełniła przewinienia;
- w uzasadnionych przypadkach, po serii kilkukrotnego łamania przepisów przez drużynę broniącą, w polu 5 metrów (np. spalony, niewycofanie się na linię końcową, faul), sędzia może przyznać karny punkt drużynie atakującej (na wzór karnego przyłożenia, karnej piątki w rugby dorosłych);
- nie można blokować przeciwnika bez piłki;
- nie można łąpać przeciwnika za żadną część ubrania oprócz szarf;
- nie można rzucać szarf na ziemię, należy ją podać osobie, której została zerwana;
- zakaz obrotu wokół własnej osi-360 stopni;
- należy zachować się w sposób sportowy.

## 7. SANKCJE: rzut wolny

### 7.1. Strata piłki

- po zerwaniu jednej taśmy zawodnik musi się zatrzymać i podać piłkę w ciągu 3 sekund lub też 3 kroków (sędzia liczy na głos), jeżeli tego nie uczyni traci piłkę;
- po zerwaniu dwóch taśm zawodnik otrzymuje drużyna przeciwna i rozpoczyna grę;
- po podaniu piłki do przodu grę z miejsca podania rozpoczyna drużyna przeciwna;
- za wymuszony kontakt;
- zbijanie ręki przeciwnika, który chwytą TAG;
- wyjście na aut;
- podanie do przodu.

### 7.2. Rozpoczęcie/wznowienie gry zawsze w polu gry.

- przy rozpoczęciu drużyna przeciwna musi stać w odległości 5 metrów (kroków) od piłki;
- gra rozpoczyna się po komendzie „gra” bądź gdy zawodnik trzymający piłkę „zaznaczy ją” tzn. piłka leży na ziemi zawodnik dotyka ją nogą i podnosi;
- trzymając piłkę dotyka stopy tak aby piłka opuściła na chwilę ręce.

### 7.3. Spalony

- po zerwaniu szarf zawodnicy w defensywie muszą się cofnąć w stronę swojego pola punktowego i nie mogą brać udziału w grze;
- jeżeli zawodnik przeszkodzi w grze; gra przesuwana jest o 5 metrów i jest wznawiana.

### 7.4. Prząd/opuszczenie piłki

- jeżeli piłka zostanie opuszczona do tyłu względem strony drużyny atakującej jest „wolna” tzn. każdy może ją podnieść i podjąć grę, jednak, jeżeli stwarza to niebezpieczną grę (przepychania, rzucania się na nią) sędzia decyduje, która drużyna była pierwsza przy piłce;



#### 8. Sędzia

- sędzia jest animatorem gry;
- dba o prawidłowe założenie TAG-ów przed rozpoczęciem gry;
- prowadzi tak spotkanie, aby zapewnić ciągłość gry;
- dba o bezpieczeństwo zawodników;
- odlicza czas gry.

#### 9. Postanowienia końcowe

- zmiany hokejowe;
- zdobywanie punktów - tylko przez przyłożenia (jeżeli zawody odbywają się w szkole np. na hali, boisku asfaltowym dopuszczone jest zdobywanie punktów tylko przez wbiegnięcie na pole punktowe - związane jest to z bezpieczeństwem uczestników gry);
- jeżeli zespół zostanie zdekompletowany lub przyjedzie mniejszą liczbą zawodników Pełnomocnik PZR lub Sędzia główny na dany turniej może podjąć decyzję o dopuszczeniu zespołu do gry, a przeciwnik musi wystawić równą liczbę zawodników.

#### III. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje - 3 punkty, za walkower – 3 punkty, za remis – 2 punkty, za przegrane - 1 punkt, za oddanie meczu walkowerem - 0 punktów.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów,
- jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tą samą liczbę punktów:
  - małe punkty, które zawodnicy zdobędą podczas gier grupowych;
  - mniejszy bilans punktów straconych;
  - bezpośredni mecz.

Szczegółowe zasady i przepisy gry w rugby Tag znajdują się na stronie Polskiego Związku Rugby:  
<http://pzrugby.pl/download/35>

Regulamin i informacje szczegółowe na stronach internetowych poszczególnych Wojewódzkich SZS:  
<http://www.szs.pl/wojewodzkie-szs.html>



## **Dodatkowe dyscypliny Igrzysk Dzieci organizowane w ramach Współzawodnictwa Sportowego Szkół na terenie województwa małopolskiego, finansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego woj. Małopolskiego:**

### **HALOWA PIŁKA NOŻNA**

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

#### **1. Uczestnictwo**

W grze uczestniczy 5 zawodników/-czek (4 + 1), zespół liczy 10 zawodników.

Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.

#### **2. Przepisy gry**

Boisko w hali o wym. 36 x 18m z zaznaczonym polem karnym, bramki 3x2m, piłka halowa: obw. 62 – 64 cm, waga 400 – 440 g. Czas gry: 2 x 10min. z 3 min. przerwą. Zmiany zawodników - „lotne” w strefie zmian. Gra bez „spalonego”. Zakaz gry „barkiem” i wybijania piłki wślizgiem”.

Zakaz wprowadzania piłki do gry przez bramkarza poza linię środkową boiska.

Aut wybijany nogą. Gradacja kar: wykluczenie 1 min. lub 2 min., czerwona kartka.

Czasowe wykluczenie z gry następuje po przewinieniach:

- gwałtowny atak przeciwnika barkiem,
- rozmyślne zagranie piłki ręką,
- popychanie przeciwnika rękoma powodujące jego upadek,
- zatrzymywanie przeciwnika ręką,
- powtórne nieprawidłowe wykonanie wznowienia gry,
- krytykowanie orzeczeń sędziów,
- symulowanie w sposób umyślny kontuzji lub faulu,
- celowe opóźnianie wznowienia gry,
- zachowanie niesportowe w stosunku do przeciwników, współpartnerów, kibiców lub opiekunów,
- atak przeciwnika od tyłu i spowodowanie jego upadku,
- wejście lub powrót na pole gry bez zgody sędziego,
- rozmyślne opuszczenie pola gry bez zgody sędziego

- Pozostałe przepisy zgodnie z ogólnymi przepisami halowej piłki nożnej,

#### **3. Punktacja**

Za wygrane spotkanie zespół otrzymuje 3 punkty, za remis - 1 punkt, za przegrane - 0 punktów.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

- większa liczba zdobytych punktów
- jeżeli dwa lub więcej zespołów uzyska tę samą liczbę punktów:
- większa liczba zdobytych punktów w bezpośrednich meczach między zainteresowanymi zespołami;
- korzystniejsza różnica bramek zdobytych i straconych w spotkaniach tych zespołów,
- lepsza różnica bramek w całym turnieju,
- jeżeli powyższe punkty nie rozstrzygają należy przeprowadzić rzuty karne między zainteresowanymi zespołami (po 5, następnie do pierwszego rozstrzygnięcia).

W meczach, które muszą wyłonić zwycięzcę w przypadku remisu przeprowadza się dogrywkę 5 min., w której obowiązuje zasada „złotej bramki”.

W dalszej kolejności rzuty karne (x 5) z odległości 7 metrów, następnie karne do pierwszego rozstrzygnięcia.



## PŁYWANIE – INDYWIDUALNE

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### 1. Uczestnictwo

Prawo startu w zawodach mają uczniowie szkół podstawowych w kategoriach:

- a) Dziewczęta / chłopcy ur. 2011-2013
- b) Dziewczęta / chłopcy ur. 2014 -2016**

Do finałów wojewódzkich igrzysk – awansuje po 3 zawodników w kat. dziewcząt i 3 kat. chłopców, a Kraków miasto – 6 dziewczynek i 6 chłopców w każdym stylu.

### 2. Sposób przeprowadzenia zawodów

- a) Zawody rozegrane zostaną na dystansie 50 m w stylu: klasycznym, grzbietowym, dowolnym motylkowym.
- b) Zawody rozegrane zostaną na dystansie 25 m w stylu: klasycznym, grzbietowym, dowolnym i motylkowym**

Zawodnik ma prawo startu w jednym stylu.

### 3. Punktacja

Klasyfikacja indywidualna wg. zajętych miejsc.

## TENIS STOŁOWY – INDYWIDUALNY

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### 1. Uczestnictwo

Prawo startu mają uczniowie szkoły podstawowej urodzeni w 2011 i młodszy.

Do igrzysk rejonowych awansuje po 6 zawodników/czek z finałów powiatowych.

Do finałów wojewódzkich awansuje po 6 zawodników/czek z zawodów rejonowych (1/2 woj.), z rejonu Kraków Miasto po 10.

Łącznie w każdym turnieju finałowym startuje po 40 zawodników/czek

### 2. Sposób przeprowadzenia zawodów i przepisy

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZTS.

Program oraz system rozgrywania zawodów zostaje ustalony po weryfikacji zawodników. W finałach rejonowych i wojewódzkich zaleca się system do dwóch przegranych, łącznie z rozegranie meczy o 5;3; 2; 1 miejsce.



MAŁOPOLSKI SYSTEM WSPÓLZAWODNICTWA SPORTOWEGO  
DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ SZS  
dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu  
oraz Urzędu Marszałkowskiego woj. Małopolskiego



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

MAŁOPOLSKA

Małopolska Szkolna Liga

Biegów Narciarskich SZS



### „ Puchar „KOTELNICY BIAŁCZAŃSKIEJ”

( 5-6 edycji w okresie XII 2023 -III.2024r. w tym 2 finały wojewódzkie)  
**szczegółowy regulamin na stronie [mszs.krakow.pl](http://mszs.krakow.pl)**

#### 1. NARCIARSTWO BIEGOWE - Finał woj.

( zgodnie z reg. Zawodów Podstawowych) **str. 36**

#### 2. NARCIARSTWO BIEGOWE DRUŻYNOWE - Finał Ligi Narciarskiej SZS

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku

#### 1. Uczestnictwo

W zawodach startują uczniowie szkół podstawowych ur. 2011 i młodszy.  
Prowadzona będzie klasyfikacja powiatów.

##### 1. Program zawodów

Zawody rozgrywane w formie biegu finałowego – masowego lub interwałowego.  
Do zawodów finałowych zostaną dopuszczeni uczniowie w kat:

- chłopcy i dziewczęta – ur. 2013 i mł. – dystans 1000 m
- chłopcy i dziewczęta – ur. 2012 – dystans 2000 m
- chłopcy i dziewczęta – ur. 2011 – dystans 2000 m

We wszystkich grupach obowiązuje **styl klasyczny**.

##### 2. Punktacja

Punktacja wg kolejności zajętych miejsc.

Punktacja powiatów oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

Reprezentację powiatu stanowią uczniowie, którzy reprezentują swoją szkołę i powiat.

Suma pkt uzyskanych przez szkoły liczona jest do pkt zespołowej powiatów.

#### 3. Postanowienia organizacyjne

Zawody rozegrane zostaną zgodnie z NRS i powyższymi ustaleniami. Zgłoszenia poprzez system SRS i podany przez organizatora. Szczegółowy regulamin zostanie podany przed rozpoczęciem sezonu. Ostateczna interpretacja regulaminów zawodów należy do organizatora



## NARCIARSTWO ALPEJSKIE

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### 1. Uczestnictwo

W zawodach mogą startować reprezentacje powiatów składające się z 8 dziewcząt i 8 chłopców szkół podstawowych (z Rejonu Kraków Miasto po 16 dziewcząt i 16 chłopców). Zasady przeprowadzania eliminacji powiatowych i awansu ustalają Powiatowe SZS. Uczestnicy zawodów startują **obowiązkowo w kaskach**.

### 2. Program

- Program zawodów obejmuje 1 przejazd slalomu giganta.
- Zawodnicy startują w grupach:  
**grupa I – ur. 2014-2016**  
**grupa II – ur. 2011-2013**  
Dobór dziewcząt i chłopców do grup dowolny wg powyższych limitów.

### 3. Punktacja

- Punktacja indywidualna wg kolejności zajętych miejsc.
- Punktacja powiatów oddzielnie dla dziewcząt i chłopców. Wg. pkt. Ogólnej

## ROWERY GÓRSKIE – MTB

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół [srs.szs.pl](http://srs.szs.pl) zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### 1. Uczestnictwo

W finale wojewódzkim Igrzysk Dzieci mogą startować reprezentacje powiatów składające się z 8 dziewcząt i 8 chłopców szkół podstawowych **ur. 2011-2013**. Zawody odbywają się osobno w kategorii dziewcząt i chłopców.

### 2. Program zawodów

Wyścig w terenie górzystym na dystansie około :

- dziewczęta 2 x 1000m
- chłopcy 3 x 1000m

### 3. Sposób i zasady przeprowadzenia zawodów

- Wyścigi zostaną przeprowadzone ze startu wspólnego.
- Prawo do startu mają zawodnicy i zawodniczki tylko na sprawnych rowerach.
- Zawodnik zostanie dopuszczony do startu po przymocowaniu numeru startowego otrzymanego od organizatora, po zakończeniu wyścigu numer należy zdać organizatorom w biurze zawodów.
- Wszyscy zawodnicy startują obowiązkowo w kaskach ochronnych.
- Zawodnicy nie mogą przeprowadzać treningu po trasie zawodów podczas trwania wyścigu.



- W trakcie trwania wyścigu zawodnikom nie wolno skracać ani zmieniać wyznaczonej przez organizatora trasy – bezwzględny obowiązek jazdy po wyznaczonej trasie.
- Zawodnik nie może utrudniać szybszemu zawodnikowi wyprzedzenie go na trasie wyścigu.
- Zabrania się używania szklanych pojemników w pobliżu trasy i na trasie zawodów.

#### 4. Punktacja

- Klasyfikacja indywidualna wg kolejności zajętych miejsc.
- Punktacja powiatów oddzielnie dla dziewcząt i chłopców. Wg. pkt. Ogólnej

## SNOWBOARD

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### 1. Uczestnictwo

W zawodach biorą udział uczniowie szkół podstawowych w kategorii dziewcząt oraz chłopców urodzeni 2011-2013r. W finale wojewódzkim ID prawo startu mają reprezentacje powiatów złożone z zawodników, którzy w eliminacjach powiatowych zajęli miejsca I – XII.

### 2. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Program przewiduje 2 przejazdy slalomem – SL (eliminacyjny i finałowy).
- Trasa: długość ok. 600m, różnica poziomów - 125m.
- Start w 2 kategoriach: dziewcząt i chłopców na tej samej trasie.
- Czas mierzony elektronicznie.
- Zawodnicy startują obowiązkowo w kaskach ochronnych.

### 3. Punktacja

- Klasyfikacja indywidualna wg osiągniętych czasów.
- Punktacja szkół: wg. klasyfikacji indywidualnej oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.
- Punktuje pierwsze 12 zawodników wg. klucza jak w Reg. Ogólnym.



## TURNIEJ GIER I ZABAW –Mały Mistrz MAŁOPOLSKI

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół **srs.szs.pl** zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2023 roku.

### 1. Uczestnicy

Drużyna reprezentująca szkołę składa się z **dziewcząt i chłopców ur. 2014, 2015, 2016.**

### 2. Skład zespołu

Każdy zespół składa się z 4 dziewcząt i 4 chłopców. W każdej konkurencji startuje 6 uczniów (3 dziewcząt i 3 chłopców). Zespół uczestniczy we wszystkich zabawach przygotowanych przez organizatora,

Punktacja:

I miejsce w każdej z zabaw - tyle punktów ile jest startujących drużyn, kolejne miejsca o 1 punkt mniej, Ostatnia drużyna otrzymuje 1punkt, (np.: przy sześciu drużynach startujących)

I miejsce w każdej z zabaw - 6 pkt

II miejsce w każdej z zabaw - 5 pkt

III miejsce w każdej z zabaw - 4 pkt

IV miejsce w każdej z zabaw - 3 pkt

V miejsce w każdej z zabaw - 2 pkt

VI miejsce w każdej z zabaw - 1 pkt

O zajęтым miejscu decyduje suma punktów za poszczególne zabawy. W przypadku, gdy dwa lub trzy zespoły mają taką samą ilość pkt o zajęтым miejscu decyduje:

- większa ilość I m-c

- większa ilość II i kolejnych m-c.

W przypadku, gdy dwa lub więcej zespołów zajmie w danej zabawie miejsca z tą samą ilością pkt, sumuje się ich pkt i przydziela każdemu średnią. Każdy błąd powoduje utratę przez zespół 0,5 pkt z tym, że gdy cały zespół 6 zawodników popełni ten sam błąd, zespół spada na ostatnie miejsce. Przeszkadzanie przeciwnikowi powoduje automatycznie spadek zespołu na ostatnie miejsce.

Błędy ogólne dla wszystkich zabaw:

- nie wykonanie ćwiczenia - dyskwalifikacja
- nie obiegnięcie półmetka - 0.5 pkt x osoba
- nie przekazanie następnemu zawodnikowi sygnału do startu - 0.5 pkt x osoba
- nie obiegnięcie chorągiewki za zespołem - 0.5 pkt x osoba

W konkurencjach, w których nie jest podane inaczej, półmetek należy ustawić w odległości 20m. Każdy zespół powinien mieć jednolite stroje. Każdy ostatni zawodnik musi być oznakowany (szarfa lub inna koszulka). Nie wolno ingerować, poprawiać przyborów w trakcie gry przez osoby postronne (jedynie w przypadku zagrożenia). Nauczyciele, opiekunowie oczekują za wyznaczoną linią końcową. Przed każdą zabawą następuje pokaz i objaśnienie zabawy (np. sędzieja lub rezerwowi). W szczególnych okolicznościach (np. nieumyślne spowodowanie strat rywali) komisja sędziowska może zdecydować o powtórzeniu zabawy. Sygnałem zakończenia zabawy przez dany zespół jest ustawienie się zespołu w rzędzie w pozycji stojącej z ostatnim zawodnikiem na czele.

Za każdym zespołem – chorągiewka (4m od linii startu – mety).



## REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY

### Zabawa nr 1 „Zanieś – przynieś”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik trzyma w ręku piłkę koszykową (nr 5), na sygnał biegnie w kierunku półmetka. Na półmetku kładzie piłkę w kółku ringo, które leży za chorągiewką, obiega półmetek i wraca do swojego zespołu. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem i dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Następny zawodnik zbiera piłkę z kółka ringo i przekazuje kolejnemu. Ostatni po zakończeniu ustawia się na początku.

Błędy:

- pozostawienie piłki poza kółkiem ringo - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka koszykowa (nr 5)	1	Start
Kółko ringo	1	20m, za chorągiewką
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)

### Zabawa nr 2 „Sadzenie ziemniaków”

Ustawienie w rzędzie. Każdy zawodnik trzyma w ręku woreczek, na sygnał pierwszy biegnie w kierunku półmetka wkładając w jedno z wcześniej ułożonych kółek ringo (lub krążków o takiej samej średnicy) woreczek. Następnie obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu, obiegając zespół oraz chorągiewkę za zespołem. Dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Następny zawodnik wkłada woreczek do kolejnego kółka. Jeżeli woreczek nie dotyka kółka, zawodnik może poprawić go w drodze powrotnej. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- woreczek nie dotyka kółka - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Ringo	10	2,4,6,8,10,12,14.16,18,20
Woreczki	10	Start
Chorągiewki	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)

### Zabawa nr 3 „Słalom z piłką koszykową”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik trzyma w ręku piłkę koszykową (nr 5), na sygnał biegnie slalodem pomiędzy 5 pachołkami w kierunku półmetka, obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu. Obiega zespół i chorągiewkę za zespołem, a następnie przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się z piłką na początku zespołu.

Błędy:

- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka koszykowa	1	Start
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)
Pachołek	5	2,4,6,8,10m od startu



## MAŁOPOLSKA

### Zabawa nr 4 „Sztafeta z dwoma szarfami”

Ustawienie w rzędzie. Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie w kierunku półmetka. Na trasie przechodzi przez szarfę w strefie 3-metrowej (5 - 8m od startu) dowolnym sposobem, a następnie biegnie do 2 strefy (12 - 15m od startu), przechodząc przez drugą szarfę. Obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem, dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- nie wykonanie przejścia przez szarfy - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Szarfa	2	5 - 8m, 12 - 15m od startu
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu - mety (za zespołem)

### Zabawa nr 5 „Żywy pachołek”

Ustawienie w rzędzie. Każdy z zawodników, trzyma w ręku woreczek. Przed rzędem w odległości 3m leży kółko hula - hop, w którym stoi 7 zawodnik. W rękach trzyma odwrócony pachołek, do którego chwyta rzucając przez pozostałych 6 zawodników woreczki. Podczas chwytów, zawodnik stojący w kółku hula - hop, nie może wyjść na zewnątrz. Jeżeli woreczek zawiśnie na brzegu pachołka, rzut należy uznać za celny. Zwycięża zespół, który po zakończeniu rzutów będzie miał najwięcej woreczków w pachołku.

Błędy:

- przekroczenie linii rzutów - 0.5 pkt
- wyjście z kółka hula - hop przez chwytającego - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Woreczek	6	Na linii rzutów
Pachołek	1	W kółku hula-hop
Kółko hula - hop	1	3m od linii rzutów

### Zabawa nr 6 „Skoki zawrotne przez ławeczkę”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik, na sygnał biegnie w kierunku półmetka, na 10m wykonuje 5 przeskoków zawrotnych przez ławeczkę, a następnie obiega chorągiewkę na półmetku i wraca do swojego zespołu. 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:

- nie wykonanie 5 przeskoków obunóż - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu - mety (za zespołem)
Ławeczka	1	10m od startu



## MAŁOPOLSKA

### Zabawa nr 7 „Sztafeta wahadłowa”

Ustawienie w dwóch rzędach naprzeciw siebie w odległości 20m po 3 zawodników. Pierwszy zawodnik trzymając w rękę 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:

- nie ukończenie zabawy
- nie obiegnięcie chorągiewki
- dyskwalifikacja
- 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Pałeczka sztafetowa	1	Start
Chorągiewka	2	22m, 2m od startu- mety (za zespołem)

### Zabawa nr 8 „Skoki z miejsca dodawane”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik z linii startu wykonuje skok w dal obunóż. Sędzia zaznacza kredą miejsce lądowania na wysokości pięt. 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:

- wykonanie doskoku
- odbicie z jednej nogi
- odległość nie zaliczona
- odległość nie zaliczona

Przybory	Ilość	Ustawienie
Taśma miernicza	1	Start

### Zabawa nr 9 „Tor przeszkód”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik na sygnał wybiega na trasę i wykonuje przewrót w przód. Następnie w biegu pokonuje 3 płotki (wys: 30cm) rozstawione co 2m. Zabiera piłkę ręczną damską z kółka ringo, kozłując ją na dystansie 5m, wykonując min. 3 kozły, dobiega do linii i wykonuje podanie jednorącz górne do partnera swojego zespołu (rezerwowy) 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:

- przewrócenie płotka
- przekroczenie linii rzutów
- wypadnięcie piłki kółka ringo
- nie obiegnięcie chorągiewki za zespołem
- nie przekazanie sygnału do startu
- 0,5 pkt
- 0.5 pkt
- 0.5 pkt
- 0.5 pkt
- 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka ręczna damska	1	W kółku ringo
Płotek (wys: 30cm)	3	Co 2m
Materac	1	1m od startu
Chorągiewka	1	4m od startu – mety (za zespołem)



## MAŁOPOLSKA

### Zabawa nr 10 „Skoki na skakance”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik na sygnał biegnie w kierunku półmetka, gdzie za chorągiewką znajduje się skakanka. Zawodnik podnosi ją i wykonuje 5 przeskoków dowolną techniką. Po wykonaniu przeskoków, biegiem wraca do swojego zespołu. Obiega zespół, chorągiewkę za zespołem i dotknięciem kolejnego zawodnika daje mu sygnał do startu. Ostatni zawodnik po zakończeniu ustawia się na początku zespołu.

Błędy:

- nie wykonanie 5 przeskoków - 0.5 pkt
- nie obiegnięcie chorągiewki na półmetku i za zespołem - 0.5 pkt
- nie przekazanie sygnału do startu - 0.5 pkt

Przybory	Ilość	Ustawienie
Skakanka	1	20m
Chorągiewka	2	20m, 4m od startu- mety (za zespołem)

### Zabawa nr 11 „Rzuty piłką lekarską”

Ustawienie w rzędzie. Pierwszy zawodnik stoi tyłem do kierunku rzutu, trzymając oburącz w rękach piłkę lekarską (2kg). Następnie wykonuje rzut w tył ponad głowę. Każdy następny zawodnik wykonuje taki sam rzut. Jeżeli zawodnik podczas rzutu przekroczy linię rzutów, to rzut należy uznać za spalony. Wygrywa zespół, który po zakończeniu 6 rzutów uzyska najdłuższą odległość.

Błędy:

- przekroczenie linii rzutów - odległość nie zaliczona

Przybory	Ilość	Ustawienie
Piłka lekarska (2kg)	1	Start
Taśma miernicza	1	Start

### Zabawa nr 12 „Pierścień”

Zawodnicy trzymają się za ręce ustawieni w kole, Kółko „hula-hop” umiejscowione na lewym przedramieniu zawodnika oznaczonego szarfą bądź koszulką. Na sygnał zawodnicy przechodzą przez kółko w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara, nie puszczając dłoni współwiczającego. Wygrywa zespół, który w najkrótszym czasie przełoży „hula-hop” dwukrotnie w koło.

Błędy:

- nie ukończenie zabawy - dyskwalifikacja
- rozerwanie pierścienia - 0,5 pkt
- wypadnięcie „hula-hop” poza pierścień - dyskwalifikacja

Przybory	Ilość	Ustawienie
Szarfa/koszulka	1	Start
Hula-hop	1	Lewe przedramię oznaczonego zawodnika

Regulaminy, zapowiedzi zawodów i informacje szczegółowe na stronach internetowych:  
[www.mszs.krakow.pl](http://www.mszs.krakow.pl) i [www.srs.szs.pl](http://www.srs.szs.pl)