

**URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO
DEPARTAMENT EDUKACJI PUBLICZNEJ
I SPORTU**

**SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY WARSZAWY
I WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO**

R E G U L A M I N

**XXVIII MAZOWIECKICH IGRZYSK
MŁODZIEŻY SZKOLNEJ**

ROK SZKOLNY 2025/2026

MAZOWIECKIE IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ (MIMS)

OGÓLNE ZAŁOŻENIA REGULAMINOWE

1. CEL

- aktywne uczestnictwo dzieci i młodzieży w szkolnych i międzyszkolnych imprezach sportowych stanowiących kontynuację celów i zadań ogólnego wychowania fizycznego i zdrowotnego;
- przeciwdziałanie postępującym zjawiskom zachowań patologicznych poprzez uczestnictwo dzieci w zajęciach rekreacyjno – sportowych oraz imprezach i zawodach sportowych;
- tworzenie każdemu dziecku warunków do czynnego uczestnictwa w różnych formach sportu;
- popularyzacja i upowszechnianie sportu wśród ogółu dzieci.

2. ZADANIA

- poszerzenie procesu systematycznego szkolenia dzieci z uwzględnieniem ich rozwoju biologicznego;
- ocena gmin, powiatów i szkół, uczniowskich klubów sportowych działających w szkole;
- rozwój dyscyplin sportowych preferowanych na Mazowszu poprzez włączenie dzieci do współzawodnictwa sportowego;

3. KIEROWNICTWO

- ogólne kierownictwo nad przebiegiem Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej sprawuje Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego upoważniony przez władze sportowe i oświatowe Województwa Mazowieckiego i Sejmiku Mazowieckiego.

4. ORGANIZATOR

- bezpośrednim organizatorem jest Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego przy ścisłej współpracy z lokalnymi (gminnymi i powiatowymi) SZS;
- na poszczególnych szczeblach rozgrywkowych organizatorami są:
 - w szkole – Szkolne i Uczniowskie Kluby Sportowe;
 - w gminie – Zarządy Gminne SZS przy współpracy z Wydziałami i Referatami Kultury Fizycznej i Sportu oraz Referatami Oświaty;

- w powiecie – Zarządy Powiatowe SZS przy współpracy z Wydziałami bądź Referatami Oświaty i Kultury Fizycznej w poszczególnych powiatach;
- w rejonie – Wiodące Powiatowe Zarządy SZS tj.:
 - Zarząd Powiatowy Grodzko – Ziemski SZS w Ostrołęce obejmujący powiaty:
 - Miasto Ostrołęka
 - powiat ostrołęcki - ziemski
 - powiat przasnyski
 - powiat wyszkowski
 - powiat ostrowski
 - powiat makowski
 - SZS Ziemia Ciechanowska w Ciechanowie obejmujący powiaty:
 - powiat ciechanowski
 - powiat mławski
 - powiat żuromiński
 - powiat płoński
 - powiat pułtuski
 - Płocki SZS w Płocku obejmujący powiaty:
 - Miasto Płock
 - powiat płocki
 - powiat gostyniński
 - powiat sierpecki
 - Powiatowy Grodzko – Ziemski SZS w Radomiu:
 - Miast Radom
 - powiat radomski
 - powiat zwoleński
 - powiat lipski
 - powiat białobrzeski
 - powiat szydlowiecki
 - powiat przysuski
 - powiat grójecki
 - powiat kozienicki
 - Zarząd Powiatowy SZS w Siedlcach obejmujący powiaty:
 - Miasto Siedlce
 - powiat siedlecki

- powiat łosicki
- powiat węgrowski
- powiat sokołowski
- powiat miński
- powiat garwoliński
- Zarząd Powiatowy SZS w Legionowie obejmujący powiaty:
 - powiat legionowski
 - powiat nowodworski
 - powiat wołomiński
 - powiat otwocki
 - powiat piaseczyński
- Zarząd Powiatowy SZS w Sochaczewie obejmujący powiaty:
 - powiat sochaczewski
 - powiat grodziski
 - powiat pruszkowski
 - powiat warszawski – zachodni
 - powiat żyrardowski
- Zawody w Warszawie organizuje i nadzoruje Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego (SZS WiWM) przy udziale Dzielnicowych Zarządów SZS.

Przebieg i realizacja Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej wspomagana jest przez Komitet Organizacyjny w składzie przedstawicieli:

- Województwa Mazowieckiego
- Sejmiku Mazowieckiego
- Szkolnego Związku Sportowego WiWM
- Zarząd Powiatowy SZS – organizator wykonawczy Igrzysk
- Stowarzyszenie Okręgowych Związków Sportowych
- Lokalnych Klubów Sportowych
- i innych wskazanych przez organizatora wykonawczego (np. sponsorzy itp.)

5. UCZESTNICTWO

W zawodach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej prawo startu mają mistrzowie poszczególnych rejonów rozgrywkowych a mianowicie:

- w kategorii wiekowej „dzieci” - rocznik 2013 i młodsi (z wyjątkiem biegów przełajowych i gimnastyki)
- w kategorii wiekowej „młodzieży” – rocznik 2011-2012
- w kategorii wiekowej „licealiada” – rocznik 2006 i młodsi (uczniowie dziennych szkół średnich)

w grach zespołowych:

Warszawa	- 1 zespół
Radom	- 1 zespół
Płock	- 1 zespół
Ostrołęka	- 1 zespół
Ciechanów	- 1 zespół
Siedlce	- 1 zespół
Legionowo	- 1 zespół
Sochaczew	- 1 zespół

W przypadku niezgłoszenia się do zawodów przez którąś drużynę, gospodarz zawodów ma prawo wystawić dodatkowy zespół.

- w niżej wymienionych dyscyplinach:

- pływanie
- sztafetowe biegi przełajowe
- tenis stołowy
- czwórbój LA

prawo startu mają mistrzowie i wicemistrzowie (po dwa zespoły) z poszczególnych rejonów.

- We wszystkich kategoriach wiekowych i wszystkich dyscyplinach zespół składa się z uczniów jednej szkoły (z wyjątkiem indywidualnych biegów przełajowych);
- obowiązuje ścisły podział na kategorie wiekowe;
- o udziale w kolejnym szczeblu zawodów decyduje start w zawodach niższego szczebla;
- szkoły (SKS, UKS) biorące udział w zawodach wszystkich szczebli ubezpieczają swoich uczniów we własnym zakresie;
- w zawodach rejonowych i wojewódzkich drużyny mogą rozegrać dziennie dwa spotkania w normalnym czasie, lub więcej przy skróconym czasie gry;

- przy weryfikacji dokumentów wymagana będzie imienna lista potwierdzona przez Dyрекcję Szkoły zawierająca: nazwisko i imię, datę urodzenia zawodników/czek, nazwisko i imię nauczyciela lub dorosłego opiekuna i pielęgniarki szkolnej;
- do zawodów dopuszczani są uczniowie/ce bez dodatkowych badań lekarskich, posiadający grupę dyspenseryjną A lub B uczestniczący czynnie w zajęciach wychowania fizycznego.
- **Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego. Drużyna przystępująca do zawodów powinna okazać organizatorom zgłoszenie przez system SRS. Drużyny bez zgłoszenia w SRS nie będą dopuszczane do zawodów**
- **Każdy uczeń musi posiadać zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.**
- **Zarząd SZSWWM na posiedzeniu w dniu 18.09.2015 podjął uchwałę o zakazie występowania w strojach z emblematami klubów sportowych na wszystkich szczeblach rozgrywek Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej oraz Warszawskiej Olimpiady Młodzieży w edycji szkolnej. Dopuszczalne są jedynie nazwa i logo szkoły. Zespoły niestosujące się do powyższej uchwały nie będą dopuszczane do rozgrywek. Zarządzenie weszło w życie z dniem 01.01.2016**

6. PROGRAM MIMS

1) Kategoria wiekowa dzieci - rocznik 2013 i młodszy - Szkoły Podstawowe

- indywidualne-drużynowe biegi przełajowe – (800 m dla dziewcząt i 800 m dla chłopców);
- sztafetowe biegi przełajowe – 6 x 800m dziewcząt i chłopców;
- festiwal sztafet – do szczebla międzypowiatu, do decyzji rejonowych i powiatowych SZS
- czwórboj LA dziewcząt i chłopców;(+ opcjonalnie festiwal sztafet)
- trójboj LA dziewcząt i chłopców (rocznik 2015 i młodszy)
- pływanie drużynowe dziewcząt i chłopców (sztafety + biegi indywidualne);
- gimnastyka dziewcząt i chłopców (rocznik 2015-2018);
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- badminton dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- koszykówka dziewcząt i chłopców;

- piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- **rugby TAG zespoły mieszane;***
- szachy – zespoły mieszane
- narciarstwo biegowe dziewcząt i chłopców
- koszykówka 3x3 dziewcząt i chłopców

UWAGA! Dla gimnastyki, pływania i indywidualnych oraz sztafetowych biegów przełajowych uprawnione roczniki do startu oraz podziały na roczniki ustalone są w szczegółowych regulaminach danej konkurencji.

2) Kategoria wiekowa młodzieży - rocznik 2011-2012 – Szkoły Podstawowe

- indywidualne-drużynowe biegi przełajowe (1000m dziewcząt, 1000m chłopców);
- sztafetowe biegi przełajowe – 6x1000m dziewcząt, 6x1000m chłopców
- festiwal sztafet – do szczebla międzypowiatu, do decyzji rejonowych i powiatowych SZS
- LA indywidualnie: dziewcząt i chłopców;
- pływanie dziewcząt i chłopców /sztafety + biegi indywidualne/
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- badminton dziewcząt i chłopców;
- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- szachy – zespoły mieszane
- narciarstwo biegowe dziewcząt i chłopców
- siatkówka plażowa dziewcząt i chłopców
- koszykówka 3x3

UWAGA! Dla pływania i indywidualnych oraz sztafetowych biegów przełajowych podziały na roczniki ustalone są w szczegółowych regulaminach danej konkurencji.

3) Kategoria wiekowa Licealiada – rocznik 2006 i młodszy średnie szkoły dzienne (w zależności od posiadanych środków)

- Indywidualne - drużynowe biegi przełajowe – 1500m dziewcząt i 2000m chłopców
- sztafetowe biegi przełajowe (6 x 1000 m. dziewcząt), (6 x 1000m chłopców)

- festiwal sztafet – do szczebla międzypowiatu, do decyzji rejonowych i powiatowych SZS
- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- badminton dziewcząt i chłopców;
- pływanie drużynowe dziewcząt i chłopców /sztafeta + biegi indywidualne/;
- szachy – zespoły mieszane;
- siatkówka plażowa dziewcząt i chłopców;
- koszykówka 3x3 dziewcząt i chłopców;

UWAGA! Dla indywidualnych oraz sztafetowych biegów przełajowych podziały na roczniki ustalone są w szczegółowych regulaminach danej konkurencji.

Finały wojewódzkie w w/w konkurencjach będą rozgrywane w zależności od środków finansowych.

Oprócz wymienionych wyżej dyscyplin rejonowe Szkolne Związki Sportowe, partnerzy zadania na poszczególnych etapach rozgrywek mogą organizować także zawody w innych dyscyplinach do szczebla międzypowiatu wg regulaminów ustanowionych przez rejonowe SZS.

*** Rozgrywane pod warunkiem zwiększonych środków finansowych (dodatkowe dofinansowanie z Ministerstwa i Polskiego Związku Rugby)**

7. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

Obowiązują szczegółowe regulaminy dyscyplin sportowych.

W grach zespołowych uczestniczące zespoły zostają podzielone na dwie grupy rozgrywkowe. W rozgrywkach o miejsca 1-4 obowiązuje system półfinałów, a w grupach system rozgrywek „każdy z każdym”. W przypadku niezgłoszenia się do zawodów przez którąś drużynę, gospodarz zawodów ma prawo wystawić dodatkowy zespół. **W przypadku zgłoszenia 5 i mniej zespołów o systemie rozgrywek decyduje organizator zawodów.**

8. OCENA IGRZYSK

Zarządy Gminne i Powiatowe winny prowadzić ocenę współzawodnictwa SKS, UKS szkół wg własnych kryteriów adekwatnych dla swoich środowisk. Powinno się również

odbyć podsumowanie i ocena zawodów rejonowych. Organizator zawodów finałowych Igrzysk dokona oceny Igrzysk osobno dla każdej kategorii wiekowej i w każdej dyscyplinie sportowej przyznając za osiągnięcia nagrody regulaminowe.

Zasady naliczania punktów:

- Zawody finałowe Igrzysk punktowane będą dla obu kategorii wiekowych wg zasady:

I	m-ce	16 pkt.
II	m-ce	12 pkt.
III	m-ce	10 pkt.
IV	m-ce	8 pkt.
V	m-ce	7 pkt.
VI	m-ce	6 pkt.
VII	m-ce	5 pkt.
VIII	m-ce	4 pkt.
IX	m-ce	3 pkt.
X	m-ce	2 pkt.
za udział		1 pkt.

W dyscyplinach, w których startuje 8 i mniej zespołów ma zastosowanie ta sama punktacja.

Ocenie podlegać będą również Gminy i Powiaty. Suma punktów zdobytych przez wszystkie szkoły z gmin i powiatów złoży się na powyższą ocenę.

9. NAGRODY

Za zawody nagrody otrzymują:

- szkoły
 - za miejsca I-III - puchary
 - za miejsca I-VIII - dyplomy
- zawodnicy
 - za miejsca I-III – medale
- w poszczególnych punktacjach przyznane zostaną puchary i dyplomy za miejsca I-VIII

10. FINANSOWANIE

- zawody szkolne - finansowane są przez Szkoły i UKS-y
- zawody gminne - koszty ponoszą Urzędy Gminne
- zawody powiatowe - koszty ponoszą Urzędy Powiatowe
- zawody międzypowiatowe i finały wojewódzkie - koszty pokrywa Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego ze środków otrzymanych z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego i Ministerstwa Sportu i Turystyki.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

W sprawach szczegółowych dotyczących interpretacji postanowień regulaminu lub w sprawach nim nie objętych decydują organizatorzy poszczególnych szczebli rozgrywkowych w porozumieniu ze Szkolnym Związkiem Sportowym Warszawy i Województwa Mazowieckiego.

Nie będą rozpatrywane protesty wynikające z pracy sędziów. Obowiązuje generalna zasada i wiara w uczciwość uczestników i organizatorów. W przeciwnym wypadku winni będą wykluczeni w kolejnej edycji Igrzysk.

Prawo dokonywania zmian regulaminowych przysługuje wyłącznie Szkolnemu Związkowi Sportowemu Warszawy i Województwa Mazowieckiego.

REGULAMINY POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH OBJĘTYCH PROGRAMEM IGRZYSK

ZASADA OGÓLNA: wszystkie zawody rozegrane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami polskich związków sportowych dla poszczególnych kategorii wiekowych i zgodnie z niniejszymi regulaminami.

I. INDYWIDUALNE-DRUŻYNOWE I SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE (w kat. dzieci, młodzież, licealiada)

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

1. Program zawodów:

Biegi indywidualne-drużynowe:

Dzieci

Rocznik 2013 - 800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców

Rocznik 2014 - 800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców

Młodzież

Rocznik 2011 - 1000 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców

Rocznik 2012 - 1000 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców

Licealiada

Rocznik 2006 - 2008 - 1500 m dla dziewcząt i 2000 m dla chłopców

Rocznik 2009 i młodsi - 1500 m dla dziewcząt i 2000 m dla chłopców

Biegi sztafetowe:

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| - Rocznik 2013 - 2014 | - 6 x 800 dziewcząt i chłopców |
| - Rocznik 2011 - 2012 | - 6 x 1000 dziewcząt i chłopców |
| -Rocznik 2006 i młodsi | - 6 x 1000 dziewcząt i chłopców |

2. Uczestnictwo:

- w biegach indywidualnych-drużynowych startuje po 10 najlepszych zawodników/czek z zawodów międzypowiatowych osobno na każdym dystansie wynikającym z programów zawodów.
- w biegach sztafetowych (sztafety 6-osobowe) startują dwie najlepsza szkoły z zawodów rejonowych wg ustalonej zasady w regulaminie ogólnym Igrzysk.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Nie dopuszcza się biegu w obuwiu z kolcami.

W biegach indywidualnych-drużynowych i na pierwszej zmianie w sztafetach wszyscy startują ze startu wspólnego. Strefa zmian w sztafetach wynosi 20 m.

4. Ocena wyników:

W biegach indywidualnych-drużynowych prowadzona będzie punktacja indywidualna i szkolna. Punktacją objęci są wszyscy uczestnicy biegu wg zasady:

I	miejsce	- 15 pkt.
II	miejsce	- 12 pkt.
III	miejsce	- 10 pkt.
IV-VI	miejsce	- 8 pkt.
VII-X	miejsce	- 7 pkt.
XI-XV	miejsce	- 6 pkt.
XVI-XX	miejsce	- 5 pkt.
XXI-XXX	miejsce	- 4 pkt
XXXI-XL	miejsce	- 3 pkt
XLI-L	miejsce	- 2 pkt
LI-C	miejsce (za udział)	- 1 pkt

Suma punktów uzyskanych przez startujących z danej szkoły składa się na punktację szkolną.

II. CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY dzieci rocznik 2013 i młodsi

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

1. Program zawodów:

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

2. Uczestnictwo:

W zawodach prawo startu mają reprezentacje szkół podstawowych oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 6 dziewcząt i 6 chłopców rocznik 2013 i młodsi.

3. Sposób przeprowadzania zawodów:

Zawody zostaną rozegrane w ciągu 1-go dnia.

1 dzień dziewczęta

2 dzień chłopcy

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

a) 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.

b) skok w dal

Strefa odbicia 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 trzech prób.

Pomiaru dokonujemy od najbliższego śladu pozostawionego przez czubek buta w strefie.

Jeżeli zawodnik odbije się przed strefą, pomiaru dokonujemy od początku strefy.

Pozostałe przepisy jak w skoku w dal.

c) skok wzwyż

Pierwsza wysokość ustalana jest bezpośrednio przed konkursem, przy czym w zawodach obowiązują następujące wysokości:

- dziewczęta do 140 cm co 5 cm powyżej co 3 cm;

- chłopcy do 160 cm co 5 cm powyżej co 3 cm;

Przekroczenie płaszczyzny skoku (na zewnątrz stojaków), bez stracenia poprzeczki nie powoduje zaliczenia próby jako nieudanej. W przypadku stracenia poprzeczki, po prawidłowo wykonanym skoku, nie należy próby zaliczyć jako nieważnej, lecz poinformować (ostrzec) zawodnika, że w przypadku powtórzenia się takiej sytuacji skok uznany zostanie za „nieważny”.

d) rzut piłką palantową

Rzut 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.

Odległość uzyskaną przez zawodnika ocenia sędzia z dokładnością do pół metra. Liczy się najlepszy rezultat. Pomiaru dokonuje się w linii prostopadłej do osi rzutu na niekorzyść zawodnika.

4. Punktacja:

Wyniki przelicza się na punkty wg tabel czwórbojowych.

Suma osiągniętych punktów za cztery konkurencje daje ostateczny rezultat każdego zawodnika.

Na wynik drużyny składają się końcowe rezultaty 5-ciu najlepszych zawodników (z 6 startujących).

W przypadku równej liczby punktów uzyskanych przez dwie lub więcej szkół przyznaje się miejsca dzielone.

Przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące I-III miejsce, o wyższej lokacie decyduje wynik w 4-boju najlepszego zawodnika.

5. Zawodnicy startujący w czwórboju nie mogą brać udziału w zawodach w trójboju i odwrotnie.

III. FESTIWAL SZTAFET – połączony z zawodami czwórboju LA - do decyzji powiatowych SZS-ów

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół www.srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego..

I. Uczestnictwo:

- W zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców
- Jedna sztafeta składa się z 5 uczniów/uczennic (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.
- Zawodnicy startujący w czwórboju nie mogą brać udziału w sztafetach na dystansie 300 i 400m.

II. Program zawodów:

- Igrzyska Dzieci (2013 i młodszy)

- 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)

- Igrzyska Młodzieży Szkolnej (2011 - 2012)

- dziewczęta
 - 4 x 100m,
 - sztafeta olimpijska (800m + 400m + 200m + 100m lub w odwrotnej kolejności),
- chłopcy
 - 4 x 100m,
 - sztafeta olimpijska (800m + 400m + 200m + 100m lub w odwrotnej kolejności)

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.

IV. TRÓJBÓJ LA r 2015 i młodszy

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

1.Uczestnictwo:

- W zawodach startują reprezentacje szkół podstawowych, oddzielnie dziewcząt i chłopców. Reprezentacja składa się z 4-5 dziewcząt lub 4-5 chłopców. Prawo startu mają dzieci z rocznika 2015 i młodszy.
- Zawodnicy startujący w czwórboju nie mogą brać udziału w zawodach w trójboju i odwrotnie.

2.Program zawodów:

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

3.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.

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 trójbójcu najlepszego zawodnika, a jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.

Zawodnicy startujący w trójbójcu nie mogą brać udziału w zawodach w czwórboju i odwrotnie.

V. LEKKOATLETYKA-MŁODZIEŻ - indywidualna, rocznik 2011-2012

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

1. Program zawodów:

- dziewczęta - 100, 200, 300, 600, 1000 skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (3 kg), sztafeta 4 x 100 m i olimpijska
- chłopcy - 100, 200, 300, 600, 1000, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą (5 kg), sztafeta 4 x 100 m i olimpijska

1. Uczestnictwo:

W zawodach mają prawo startu:

Po 3 najlepszych zawodników z zawodów międzypowiatowych.

Po 2 najlepsze sztafety z zawodów międzypowiatowych

Zawodnik/czka może brać udział w jednej konkurencji i w jednej sztafecie.

Zawodnik/czka biegnący na 600 lub 1000 m nie może uczestniczyć w sztafecie olimpijskiej na zmianie 800m.

Do jednej konkurencji można zgłosić maksimum 3 zawodników/czek i po jednej sztafecie.

2. Punktacja:

Współzawodniczą osobno dziewczęta i chłopcy. Suma punktów uzyskanych przez szkołę w klasach daje końcowy wynik danej szkoły.

Obowiązuje następująca punktacja:

I m	9 pkt.	VII – IX	3 pkt
II m	7 „	X - XI	2 „
III m	6 „	XII	1 „
IV - V m.	5 „		
VI - VII m.	4 „		

Troje pierwszych zawodników/czek w każdej konkurencji i dwie pierwsze sztafety z zawodów Warszawskiej Olimpiady Młodzieży oraz po troj

zawodników/czek i dwie sztafety z zawodów rejonowych kwalifikuje się do zawodów finałowych Igrzysk.

VI. GIMNASTYKA dzieci, rocznik 2015-2018

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

1. Program:

Ćwiczenia gimnastyczne dla dziewcząt (trójbój gimnastyczny):

- ćwiczenia wolne – układ
- skok rozkroczny przez kozła (wysokość 90 – 110 cm)
- ćwiczenia równoważne na ławeczce – układ

Ćwiczenia gimnastyczne dla chłopców (trójbój gimnastyczny):

- ćwiczenia wolne – układ
- skok rozkroczny przez kozła (wysokość 90 – 110 cm)
- ćwiczenia na drążku – wymyk do podporu przodem

2. Uczestnictwo:

W zawodach startują szkolne drużyny dziewcząt i chłopców, a klasyfikacja będzie prowadzona oddzielnie dla obu grup. Drużyny chłopców składają się z 8 zawodników, drużyny dziewcząt z 8 zawodniczek. We współzawodnictwie na równych prawach mogą brać udział szkoły publiczne i niepubliczne. W zawodach finałowych mogą brać udział drużyny szkolne, które zwyciężyły w bezpośrednich zawodach międzypowiatowych w rejonie. Prawo startu, bez etapu rejonowego, mają szkoły, które są jedynymi szkołami swojego typu na terenie rejonu lub do zawodów międzypowiatowych zgłosiła się tylko jedna szkoła.

Prowadzona będzie również klasyfikacja indywidualna za wyniki w trójbój gimnastycznym – oddzielnie dla dziewcząt i chłopców (nie punktuje w klasyfikacji szkół i dzielnic). Zdobycie miejsc I – III w klasyfikacji indywidualnej może być uwzględnione przez dyrektora szkoły jako szczególne osiągnięcie przy przyznawaniu stypendium za osiągnięcia sportowe oraz wpisywane na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej.

W roku szkolnym 2025/2026 do zawodów można zgłaszać uczniów z roczników 2015 – 2018.

3. Sędziowanie:

W zawodach szkolnych oceniać ćwiczenia może jeden sędzia. W zawodach gminnych, dzielnicowych minimum dwóch, a w zawodach finałowych minimum trzech sędziów. Sędziowanie jest jawne (oceny sędziów pokazywane są na tablicach sędziowskich).

Przy ocenianiu przez dwóch sędziów oceną końcową ćwiczenia jest średnia arytmetyczna ocen poszczególnych sędziów. Przy ocenianiu przez trzech sędziów oceną końcową ćwiczenia jest średnia arytmetyczna ocen poszczególnych sędziów pod warunkiem, że skrajne oceny różnią się od oceny środkowej do 0,5 pkt. Jeśli jedna skrajna ocena odbiega od oceny

średkowej o 0,6 pkt. lub więcej – odpada. Oceną końcową jest średnia arytmetyczna z dwóch pozostałych. Jeśli dwie skrajne oceny (najwyższa i najniższa) odbiegają od oceny środkowej po 0,6 pkt lub więcej – odpadają. Oceną końcową jest ocena środkowa.

Przykłady:

- 1) oceny: 8,2; 8,5; 8,7 – ocena końcowa to średnia arytmetyczna z trzech – 8,47 pkt.
- 2) oceny: 7,9; 8,5; 9,0 – ocena 7,9 odpada (różnica 0,6 pkt. do oceny środkowej); ocena końcowa to średnia arytmetyczna dwóch pozostałych – 8,75 pkt.
- 3) oceny: 7,8; 8,5; 9,1 – ocena 7,8 odpada (różnica 0,7 pkt. do oceny środkowej); ocena 9,1 odpada (różnica 0,6 pkt. do oceny środkowej). Oceną końcową jest ocena środkowa – 8,50 pkt.

Średnia arytmetyczna zaokrąglana jest i zapisywana z dokładnością do 0,01 pkt.

Ostateczny wynik drużyny stanowi suma ocen końcowych za ćwiczenia 8 zawodników/zawodniczek w każdym układzie/na każdym przyrządzie uzyskanych w trójboju gimnastycznym. W przypadku remisu wyników drużyn, wyższe miejsce w klasyfikacji końcowej zajmuje drużyna, której zawodnik/zawodniczka uzyskał(a) wyższą ocenę końcową w trójboju gimnastycznym. W przypadku dalszego remisu decyduje wyższa ocena końcowa drugiego zawodnika/zawodniczki danej drużyny. W przypadku remisu w klasyfikacji indywidualnej, wyższe miejsce w klasyfikacji końcowej zajmuje zawodnik/zawodniczka, który otrzymał wyższą ocenę końcową za skok rozkroczny przez kozła. W przypadku dalszego remisu decyduje wyższa ocena końcowa za ćwiczenia wolne. Zaleca się wykorzystanie elektronicznego systemu podliczania wyników (np. ITD).

Błędy wykonania: mały błąd 0,1 pkt., średni błąd 0,3 pkt., duży błąd 0,5 pkt., upadek 1,0 pkt.

Mały błąd (potrącenie 0,1 pkt):

- niewielkie odchylenie od bezbłędnego wykonania,
- niewielkie ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała, nieznaczne rozłączenie nóg, mały krok lub podskok, nieobciążone stopy,
- jakiegokolwiek inne niewielkie odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia.

Średni błąd (potrącenie 0,3 pkt.):

- wyraźne odchylenie od bezbłędnego wykonania,
- wyraźne ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała, wyraźne rozłączenie nóg, duży krok lub podskok,
- jakiegokolwiek inne wyraźne odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia.

Duży błąd (potrącenie 0,5 pkt.):

- znaczne odchylenie od bezbłędnego wykonania,
- znaczne ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała,
- jakiegokolwiek inne znaczne odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia.

4. Program szczegółowy:

Ćwiczenia wolne – układ (dziewczeta i chłopcy) – na ścieżce, macie gimnastycznej, filcu lub materacach

Zawodnik/zawodniczka zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

Lp.	Opis ćwiczenia	Wartość ćwiczenia	Błędy wykonania	Potrącenia za każdy błąd
1.	Z PZ – RR w górę, krok w przód i zamachem jednej nogi stanie na RR (przy ścianie lub drabince) – wytrzymać 3 sek.	1,5 pkt.	brak wytrzymania NN, RR ugięte, wygięcie lub załamanie T powtórne dojście do stania na RR	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt. 0,5 pkt.
2.	Opust prostych, złączonych NN i łącznie wyprost T do postawy, RR w górę	0,5 pkt.	NN ugięte	do 0,3 pkt.
3.	Krążenie RR łukiem tylnym w dół i łącznie wyskok z półobrotem do postawy, RR w górę	0,5 pkt.	zachwianie, NN ugięte	do 0,3 pkt.
4.	Krok w przód i przerzut bokiem („gwiazda”) do rozkroku, RR w bok	1,5 pkt.	załamanie w biodrach NN, RR ugięte, brak amplitudy, brak płynności	do 0,5 pkt.
5.	Krążenie PR/LR łukiem zewnętrznym w dół z ¼ obrotu do postawy, RR w górę			
6.	Z półprzysiadu przewrót w przód (chwilowy wyprost NN w kolanach, po odbiciu w fazie lotu) do przysiadu podpartego i łącznie wyprost do postawy, RR w górę	1,5 pkt.	NN ugięte, brak fazy lotu, brak amplitudy, brak płynności	do 0,5 pkt.
7.	Skłon T w przód (dłonie na podłożu) i przewrót w przód (NN proste, złączone) do leżenia tyłem, RR w górę	1,0 pkt.	NN ugięte, rozłączone	do 0,5 pkt.
8.	Ugięcie RR i NN – podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) – wytrzymać 3 sek. Równoczesne ugięcie RR i NN, przejście do leżenia tyłem, RR wzdłuż T	1,5 pkt.	brak wytrzymania NN, RR ugięte; płaski mostek	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.
9.	Wznos T i przejście do siadu	1,0 pkt	brak wytrzymania	1 sek. – 0,3

	prostego i skłon T w przód z chwytem od zewnątrz za stopy – wytrzymać 3 sek.		NN ugięte, skłon niepełny	pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.
10.	Przewrót w tył do rozkroku podpartego	0,5 pkt.	NN ugięte, brak płynności	do 0,5 pkt.
11.	Podskokiem przysiad podparty; wyprost i wyskok w górę z wymachem RR w górę – w tył, NN („sprężynka”). Lądowanie do postawy, RR w górę zewnątrz	0,5 pkt.	zachwianie NN ugięte brak „sprężynki”	do 0,3 pkt.

Wykaz skrótów: PZ – postawa zasadnicza; T – tułów; NN – nogi; RR – ręce/ramiona, PR – prawa ręka/ramię, LR – lewa ręka/ramię

Ocena ćwiczenia:

- układ oceniany jest do 10 punktów, z dokładnością do 0,1 pkt.,
 - upadek na podłoże – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.,
 - suma potrąceń za błędy wykonania (wraz z upadkiem) pojedynczego ćwiczenia nie może przekroczyć jego wartości,
 - pomoc przy wybranym elemencie powoduje niezaliczenie tego elementu i odjęcie jego wartości od końcowej oceny,
 - ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie.
- Pozycje statyczne (stanie na RR, „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane minimum 3 sekundy. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nieujętych opisem.

Ćwiczenia równoważne na ławeczce – układ (dziewczęta) – ławeczka gimnastyczna dł. 4 m, szer. 25 cm

Zawodniczka zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

Lp.	Opis ćwiczenia	Wartość ćwiczenia	Błędy wykonania	Potrącenia za każdy błąd
1.	Wejście na początek ławeczki do pozycji równoważnej na 1N, 2N prosta w tył, następnie waga przodem – N i T minimum w poziomie lub	2,0 pkt.	brak wytrzymania zachwianie; NN, RR ugięte; N lub T poniżej	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.

	powyżej –wytrzymać 3 sek.		poziomu wykonanie pozycji równoważnej z T w pionie – tzw. „arabeski”	1,0 pkt.
2.	4 kroki w przód z pogłębieniem, RR w bok	1,0 pkt.	zachwianie; NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.
3.	Wspięcie na palce obunóż i obrót o 180°	2,0 pkt.	zachwianie; NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.
4.	Pozycja równoważna – stanie na 1N, wznos 2N ugiętej w przód, ręka przeciwna w przód, druga w bok – wytrzymać 3 sek.	1,0 pkt.	brak wytrzymania zachwianie; NN, RR ugięte	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.
5.	3 kroki w tył we wspięciu na palce, RR w bok lub w górę	1,0 pkt.	zachwianie, brak wspięcia, NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.
6.	Przysiad, obrót w przysiadzie o 180°, RR w bok	2,0 pkt.	zachwianie, RR ugięte	do 0,5 pkt.
7.	Wyprost do postawy, zeskok w bok do postawy (w fazie lotu przed doskokiem – zamach NN i RR w tył)	1,0 pkt.	zeskok niski, zachwianie; NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.

Ocena ćwiczenia:

- układ oceniany jest do 10 punktów, z dokładnością do 0,1 pkt.,
- upadek z przyrzędu lub na przyrząd – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.,
- suma potrąceń za błędy wykonania (wraz z upadkiem) pojedynczego ćwiczenia nie może przekroczyć jego wartości,
- pomoc przy wybranym elemencie powoduje niezaliczenie tego elementu i odjęcie jego wartości od końcowej oceny,
- ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie. Pozycje statyczne (równoważne) powinny być wytrzymane minimum 3 sekundy. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nieujętych opisem.

Skok rozkroczny przez kozła (dziewczeta i chłopcy)

Zawodnik/zawodniczka zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż wysokości 90 – 110 cm;

- wykonuje się dwa skoki, oceną końcową jest nota za skok lepszy;
- zezwala się na użycie dwóch odskoczni.

Ocena ćwiczenia:

- skok wykonany w pozycji stojącej – do 8,0 pkt. (minus błędy wykonania)
- skok wykonany z zamachem NN – stopy na wysokości bioder – do 9,0 pkt. (minus błędy wykonania)
- skok wykonany z zamachem NN – stopy powyżej wysokości bioder i głowy – do 10,0 pkt. (minus błędy wykonania)
- skok oceniany jest z dokładnością do 0,1 pkt.,
- upadek z przyrządu lub na przyrząd – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.

Błędy wykonania i uwagi:

- brak wyprost (w biodrach) po odbiciu z RR za kozłem (lot i doskok w załamaniu) – potrącenie do 0,5 pkt.
- brak lub złe odbicie z odskoczni – potrącenie do 0,5 pkt.
- NN ugięte w całym skoku – potrącenie do 0,5 pkt.,
- zbyt krótki skok, lądowanie tuż za kozłem – potrącenie do 0,5 pkt.,
- pomoc przy skoku – ocena maksymalna 3,0 pkt.

Wymyk na drążku do podporu przodem (chłopcy) – drążek przyścienny lub zawieszony na drabince

Zawodnik zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

Wymyk musi być wykonany w nachwycie do podporu przodem – wytrzymać 3 sek. – dowolne zejście z podporu i postawa. Zawodnik może wykonać dwie próby (jedną z podłoża, jedną z pełnego zwisu – w dowolnej kolejności). Oceną końcową jest nota za lepsze ćwiczenie.

Ocena ćwiczenia:

- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN – z pełnego zwisu) o NN prostych, złączonych – do 10,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN – z pełnego zwisu) o NN ugiętych, złączonych – do 9,5 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia lub zamachem jednej nogi, o NN prostych – do 8,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia lub zamachem jednej nogi, o NN ugiętych – do 7,5 pkt.
- ćwiczenie oceniane jest z dokładnością do 0,1 pkt.
- upadek z przyrządu lub na przyrząd – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.

Błędy wykonania i uwagi:

- ćwiczenie powinno być zakończone w podporze przodem o RR prostych (wytrzymać min. 3 sekundy)
- brak podporu przodem i wytrzymania – potrącenie do 1,0 pkt.
- wykonanie wymyku w podchwycie – potrącenie do 0,5 pkt.
- po wykonaniu ćwiczenia dozwolone jest dowolne zejście z przyrządu tj. odmyk lub zeskok w tył

- pomoc w wykonaniu wymyku – ocena maksymalna 3,0 pkt.

VII. DRUŻYNOWE I INDYWIDUALNE ZAWODY W PŁYWANIU (w kat. dzieci, młodzież, licealiada)

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

1. Program:

Roczniki 2013-2015 i młodsi (dzieci) :

- sztafeta 6 x 25 m stylem dowolnym dziewcząt – 2 uczniów – rocznik 2013: 2 – r. 2014: 2 – r. 2015 i mł.
- sztafeta 6 x 25 m stylem dowolnym chłopców – 2 uczniów – rocznik 2013: 2 – r. 2014: 2 – r. 2015 i mł.

Po płytkiej stronie basenu obowiązuje start z wody z odbicia od ściany (nie wolno skakać do wody).

Podczas zawodów odbędą się również zawody indywidualne w których mogą startować zawodnicy z sztafet oraz po 3 najlepszych zawodników indywidualnie z zawodów regionalnych. Każdy uczestnik może startować max w 2 stylach indywidualnie.

- indywidualne:

- 25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2015 i mł.
- 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2015 i mł.
- 25 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2015 i mł.
- 50 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2014
- 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2014
- 50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2014
- 50 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2013
- 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2013
- 50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2013

Dla rocznika 2011-2012 (młodzież)

- sztafeta 6 x 50 m stylem dowolnym dziewcząt
- sztafeta 6 x 50 m stylem dowolnym chłopców.

Podczas zawodów odbędą się również zawody indywidualne w których mogą startować zawodnicy ze sztafet oraz po 1 najlepszym zawodniku indywidualnie z zawodów regionalnych. Każdy uczestnik może startować max w 2 stylach indywidualnie.

- indywidualne:

- 50 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2012
- 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2012
- 50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2012
- 50 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2011
- 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2011
- 50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2011

2. Uczestnictwo:

W zawodach dzieci startują uczniowie jednej szkoły urodzeni w 2013r. i młodsi.

W zawodach młodzieży – uczniowie jednej szkoły urodzeni w latach 2011 - 2012.

3. W licealiadzie – zespoły 4-osobowe po 2 osoby w każdym ze stylów, rocznik 2006 i młodsi, wszyscy z jednej szkoły

- Sztafeta 6x50m stylem dowolnym (młodzież) – 6 zawodników z danej szkoły.
Sztafeta 4x50m stylem dowolnym (licealiada) – 4 zawodników z danej szkoły.
4. Podczas zawodów odbędą się również zawody indywidualne w których mogą startować zawodnicy ze sztafet oraz po 3 najlepszych zawodników indywidualnie z zawodów regionalnych. Każdy uczestnik może startować max w 2 stylach indywidualnie.
 5. Sposób przeprowadzenia zawodów:
 - zawody zostaną przeprowadzone seriami na czas;
 - start do wyścigu sztafetowego następuje po gwizdku sędziego, skokiem dowolnym ze słupka startowego; start do kolejnego odcinka od strony płytkiej basenu następuje z wody;
 - kolejni zawodnicy/czki rozpoczynają swój odcinek sztafety dopiero po uprzednim dotknięciu ściany przez zawodnika kończącego swój odcinek;
 - każdy przedwczesny start (zarówno w sztafetach jak i w biegach indywidualnych) karany jest dodatkowymi 5 sekundami doliczanymi do czasu.
 6. Punktacja:

Obowiązuje łączna punktacja szkół tj. za sztafetę i konkurencje indywidualne wg zasady:

 - suma czasów sztafety i konkurencji indywidualnych.
 - Zespół, który nie wystawił sztafety nie będzie klasyfikowany

VIII. TENIS STOŁOWY (w kat. dzieci, młodzież, licealiada)

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

1. Uczestnictwo:
 - W zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców w trzech kategoriach wiekowych:
Dzieci – rocznik 2013 i młodsi (Szkoly Podstawowe)
Młodzież – rocznik 2011-2012 (Szkoly Podstawowe)
Licealiada- rocznik 2006 i młodsi, uczniowie dziennych szkół średnich
 - Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły urodzeni w 2013 i młodsi (dzieci) lub 2011-2012 (młodzież), Licealiada 2006 i młodsi . Zespół liczy:
 - 2 dziewczynki + 1 rezerwowa,
 - 2 chłopców + 1 rezerwowy,
 - obowiązuje ten sam skład przez cały turniej.
- **Sposób przeprowadzenia zawodów**
- Kolejność gier:

I rzut

II rzut

III rzut

- | | | |
|-------|--------------|-------|
| A – X | Gra podwójna | A – Y |
| B – Y | | B – X |
- Gramy do trzech wygranych gier
- W fazie grupowej i pucharowej trzeci punkt kończy mecz (np. 3:0, 3:1)
 - Gry rozgrywane są do dwóch wygranych Sety gra się do 11 pkt (bez prawa podwyższania). W przypadku trzeciego seta zmiana stron przy 6 punkcie.
 - Zawodnik rezerwowy może zagrać w grze podwójnej, a w następnej grze może być zawodnikiem podstawowym.
 - W przypadku kontuzji gra zakończona jest przegraną a zawodnik rezerwowy od gry następnej jest zawodnikiem podstawowym.
 - System wyłaniania mistrza uzależniony jest od liczby uczestniczących drużyn.

IX. BADMINTON DRUŻYNOWY (w kat. dzieci, młodzież, licealiada)

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

- Uczestnictwo:
- W zawodach biorą udział (osobno) drużyny dziewcząt i chłopców w dwóch kategoriach wiekowych:
 - rocznik 2013 i młodsi (dzieci)
 - rocznik 2011-2012 (młodzież)
 - uczniowie średnich szkół dziennych 2006 i młodsi (licealiada)
- Drużyny składają się z max. trzech dziewcząt lub trzech chłopców. Trzeci zawodnik/czka może być wystawiony w grze podwójnej w danym meczu.
- Zawodnik, który rozpoczął grę, musi ją dokończyć. Mecz składa się z dwóch gier singlowych i jednej gry podwójnej.
- Sposób przeprowadzenia zawodów:

Kolejność gier:		
I rzut	II rzut	III rzut
A – X		A – Y
	Gra podwójna	
B – Y		B – X

- Mecz rozgrywany jest do trzech wygranych pojedynków.
- Gry rozgrywane są do dwóch wygranych setów. Sety gra się do 11 pkt (bez prawa podwyższania).
- W przypadku trzeciego seta zmiana stron przy 6 punkcie.
- Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z ogólnym regulaminem MIMS i przepisami Polskiego Związku Badmintonu.

X. SZACHY (w kat. dzieci, młodzież, licealiada)

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

I. Uczestnictwo:

1. drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły
 - dzieci - 2013 i młodsi
 - młodzież – (2011-2012)
 - licealiada - uczniowie średnich szkół dziennych (2006 i młodsi)
2. drużyna składa się z 4 osób:
 - I szachownica
 - chłopiec
 - 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. Program zawodów

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.

XI. NARCIARSTWO BIEGOWE (w kat. dzieci, młodzież)

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

Uczestnictwo:

Drużyna składa się z 5 uczniów jednej szkoły podstawowej urodzonych w
2013 roku i młodsi - dzieci
2011-2012 - młodzież

Program zawodów:

dziewczęta - 2 km techniką klasyczną
chłopcy - 2 km techniką klasyczną

Sposób przeprowadzenia zawodów:

Zawodnicy startują indywidualnie, co 30 sekund, na podstawie losowania przed zawodami. O miejscu drużyny decyduje suma czasów 4 najlepszych zawodników. Prowadzona będzie klasyfikacja drużynowa i indywidualna. Sprzęt dowolny

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

PROGRAM

1. Mini gry
dzieci – rocznik 2013 i młodsi:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców
 - koszykówka 3x3 dziewcząt i chłopców
 - piłka nożna (szóstki piłkarskie) – dziewcząt i chłopców
 - piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - piłka siatkowa (czwórki) dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców
 - rugby TAG zespoły mieszane
2. Zespołowe gry sportowe (duże)
młodzież – rocznik 2011-2012
licealiada – rocznik 2006 i młodsi
 - koszykówka dziewcząt i chłopców
 - koszykówka 3x3 dziewcząt i chłopców

- piłka nożna (szóstki piłkarskie) - dziewcząt i chłopców
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców
- siatkówka plażowa
- unihokej dziewcząt i chłopców

UCZESTNICTWO:

W każdej z gier mają prawo uczestniczyć uczniowie jednej szkoły w składzie:

- siatkówka (czwórki)	10	zawodników/czek
- koszykówka	12	zawodników/czek
- piłka nożna (szóstki)	12	zawodników/czek
- piłka ręczna	14	zawodników/czek
- piłka siatkowa	12	zawodników/czek
- unihokej dzieci	9	zawodników/czek
- unihokej	12	zawodników/czek
- koszykówka 3x3	4	zawodników/czek
- siatkówka plażowa	3	zawodników/czek
- rugby TAG	8	zawodników/czek

UWAGA:

Rocznik początkowy w poszczególnych kategoriach wiekowych liczy się od stycznia tj. od drugiej części kalendarzowej roku szkolnego (dot. całego programu Igrzysk).

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE MINI GIER:

I. KOSZYKÓWKA:

Dzieci – rocznik 2013 i młodsi (dziewczeta i chłopcy)

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

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2013 i młodsi.
- zespół liczy maksymalnie - 12 zawodników/czek.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 6 minut.

- piłka: numer „5”.

- mecze powinny być rozgrywane na koszach zawieszonych na wysokości 305 cm.

- 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

- **obowiązuje:**

- a. krycie „każdy swego” (zakaz gry obroną strefową),
- b. przepis połowy,
- c. przepis 3 sekund,
- d. przepis 5 sekund.
- e. Przepis dotyczący błędu 8 sekund.

– w przypadku remisu zarządza się 3 minutowe dogrywki.

– w wypadku nieprzestrzegania przepisu obrony „każdy swego” i po zwróceniu uwagi trenerowi, sędzia ma obowiązek przerwać grę - bez orzekania faula technicznego i zarządzić wykonanie jednego rzutu wolnego przez dowolnego zawodnika drużyny ataku, a następnie wręczyć piłkę drużynie ataku do wprowadzenia jej do gry z przedłużenia linii środkowej naprzeciw stolika sędziowskiego,

– o przewinieniach technicznych dla zawodników i trenerów decyduje sędzia zgodnie z przepisami PZKosz.

3. Punktacja

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 (-ą) 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.

[https://sedziowanie.pzkosz.pl/internalfiles/fckfiles/file/sedziowie/Oficjalne Przepisy Gry FIBA 2022 01 07 2023.pdf](https://sedziowanie.pzkosz.pl/internalfiles/fckfiles/file/sedziowie/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20FIBA%202022%2001%2007%202023.pdf)

II. KOSZYKÓWKA 3X3 rocznik 2013 i młodsi

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

1. Uczestnictwo

- w zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców.
- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2013 i młodsi.
- drużyna składa się z 4 zawodników (3 zawodników na boisku i 1 zmiennik)

2. Przepisy gry

- mecze są rozgrywane na boisku do koszykówki 3x3 z jednym koszem (wysokość – 3,05 m), boisko musi mieć wyznaczoną linię rzutów wolnych (4m), linię rzutów za 2 punkty (6,75m) oraz „półkole bez szarży” pod koszem; można używać połowy tradycyjnego boiska do koszykówki,
- rozgrywki dziewcząt i chłopców powinny odbywać się piłką do gry w koszykówkę 3x3 (niebiesko-żółta) o rozmiarze 6,
- 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 jedynominutowa przerwa,
- drużyna, która jako pierwsza zdobędzie 2 punkty w dogrywce, wygrywa mecz,
- drużyna przegrywa mecz walkowerem, jeśli o wyznaczonej godzinie rozpoczęcia meczu, nie stawia

- się na boisku z 3 zawodnikami gotowymi do gry,
- w przypadku walkowera, wynik meczu zostaje zapisany jako W-0 lub 0-W (gdzie „W” oznacza
- wygraną). Kiedy oblicza się średnią zdobytych punktów przez drużynę zwycięską, wynik tego
- meczu nie jest brany pod uwagę, natomiast obliczając średnią zdobytych punktów drużyny
- przegranej, wynik tego meczu zaliczany jest jako 0 punktów,
- drużyna przegrywa mecz wskutek braku zawodników, jeżeli opuszcza boisko przed zakończeniem
- meczu lub wszyscy zawodnicy tej drużyny są kontuzjowani lub zostali zdyskwalifikowani.
- w przypadku przegranej wskutek braku zawodników, drużyna zwycięska może wybrać utrzymanie
- wyniku meczu w momencie przerwania gry lub wygraną walkowerem, podczas gdy liczba
- punktów drużyny przegrywającej będzie wynosić 0 w obydwu przypadkach. W przypadku, gdy
- drużyna wygrywająca wybierze walkower, wynik meczu nie będzie brany pod uwagę do
- obliczania średniej zdobytych punktów tej drużyny.
- 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 porzucie z gry, karane są dodatkowym jednym rzutem wolnym lub dwoma (gdy rzut był z za 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,
- wszystkie faule niesportowe liczone są jako 2 faule przy obliczaniu fauli drużyny
- 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);
- drugi faul niesportowy zawodnika karany jest 2 rzutami wolnymi i posiadaniem piłki
- po celnym rzucie z gry lub ostatnim rzucie wolnym grę wznowia drużyna, która nie zdobyła punktów, poprzez wykoślowanie 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,

3. Punktacja

Klasyfikację drużyn ustala się na podstawie punktów, zgodnie z zapisem zwycięstw i porażek, a

mianowicie jeden (1) punkt za każdy wygrany mecz, zero (0) punktów za każdy przegrany mecz

(włącznie z przegranymi wskutek braku zawodników) .

O kolejności zespołów decydują kolejno:

- Najwięcej zwycięstw (lub współczynnik zwycięstw w przypadku nierównej liczby gier przy

porównaniach drużyn z różnych grup).

- Porównanie wyników meczów pomiędzy zainteresowanymi drużynami (pod uwagę brane są

jedynie zwycięstwa/porażki, a postępowanie to ma zastosowanie jedynie do ustalenia klasyfikacji

wewnątrz grupy).

- Największa średnia zdobytych punktów (z wyłączeniem wyników spotkań wygranych walkowerem).

Jeżeli powyższe zasady w dalszym ciągu nie dają rozstrzygnięcia, klasyfikację końcową ustala się w

drodze losowania.

III. SIATKÓWKA (CZWÓRKI):

Dzieci – rocznik 2013 i młodsi (dziewczeta i chłopcy)

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

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2013 i młodszy.
- w skład zespołu wchodzi 8-10 zawodniczek/zawodników (w całym turnieju); w przypadku mniejszej liczby niż 8 zawodniczek/zawodników w zespole, zespół nie będzie dopuszczony do zawodów.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców

2. Przepisy gry

- wymiary boiska: 14 m x 7 m, na boisku nie wyznacza się linii ataku (3 m od siatki)
- wysokość siatki 215 cm dziewczęta, 224 cm chłopcy
- obowiązuje rozmiar piłki 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 5 zawodników.
- w trzecim secie, rozgrywanym w przypadku remisu w setach, gra dowolna czwórka, wyznaczona z dziesiątki.
- 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)

3. Punktacja

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 lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a. większa liczba zwycięstw
 - a. lepszy (wyższy) stosunek setów – wygranych do przegranych pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - b. lepszy (wyższy) stosunek małych punktów – zdobytych do straconych pomiędzy zainteresowanymi zespołami.,
 - c. wynik bezpośredniego meczu pomiędzy zainteresowanymi zespołami. (kolejność pktów, sety, małe pkty)

IV. PIŁKA RĘCZNA:

Dzieci – rocznik 2013 i młodsi (dziewczeta i chłopcy)

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

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2013 i młodsi.
- zespół liczy do 14 zawodników
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców

2. Przepisy gry

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami ZPRP

- na boisku może znajdować się łącznie z bramkarzem 7 zawodników
- należy grać na boisku o wymiarach długość od 32 do 40 m i szerokość od 16 do 20 m.
- obowiązuje piłka nr 1 o obwodzie 50 – 52 cm dla dziewcząt i dla chłopców
- czas gry: 2 x 12 minut z 5 min przerwą
- dowolny system ustawienia obrony podczas całego meczu.
- zmiany zawodników możliwe są w dowolnym momencie meczu
- obowiązuje kategoriyczny zakaz używania środków klejących piłkę.
- czas wykluczenia zawodnika 1 min.
- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.

3. Punktacja

- | | | | | | | | | | | |
|----|---|------|---|----|------------|---------|---------------|---------------|--------|------|
| 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. |

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów,
2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a. większa liczba punktów zdobytych w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
 - b. korzystniejsza różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - c. większa liczba zdobytych bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - d. korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
 - e. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.
 - f. Losowanie

3. W meczach kończących się w podstawowym czasie gry remisem zarządza się serie rzutów karnych (po 3 rzuty), które wyłonią zwycięzcę zawodów. (Zgodnie z przepisami ZPRP nie mogą w rzutach karnych uczestniczyć zawodnicy wcześniej wykluczeni lub zdyskwalifikowani w danym meczu). Rzuty karne po regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych.

V. PIŁKA NOŻNA:

Dzieci –rocznik 2013 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

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

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej rocznik 2013 i młodsi.
- zespół liczy maksymalnie 12 zawodników (w całym turnieju).
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców

2. Przepisy gry

- zespół składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz,
- Zawody powinny być rozgrywane na boisku o nawierzchni z trawą sztuczną lub naturalną o wymiarach szerokości 30 m i długości 60 m, bramki: 5 x 2 m.
- - czas gry: 2 x 10-20
- min + do 5 minut przerwa, przerwa
- obuwie: typu adidas, korki lane, **obowiązkowe nagolenniki.**
- piłka: numer „4”,
- pole bramkowe: prostokąt o wymiarach 7 x 15 m
- bramkarz może chwytać piłkę rękami tylko w polu bramkowym,
- gra bez “spalonego”,
- Zmiany hokejowe wyłącznie, gdy piłka jest poza boiskiem, w wyznaczonej strefie, gdy zawodnik schodzący opuści boisko. (za błędnie wykonaną zmianą zawodnik wchodzący na boisko otrzymuje karę 1 min.).
- Rzut karny z 9 m.
- Rzut od bramki - piłka wprowadzana jest z tzw. „piątki” w obrębie całego boiska.
- Bramkarz po chwycie piłki z akcji wprowadza piłkę w obrębie całego boiska.
- Rozpoczęcie i wznowienie gry ze środka boiska traktowane jest jako rzut wolny pośredni.
- Piłka z rozpoczęcia/wznowienia gry może zostać zagrana do tyłu.
- Rzut wolny: bramkę bezpośrednio można zdobyć tylko z połowy przeciwnika.
- Podczas wykonywania stałych fragmentów gry zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować

się przynajmniej w odległości 5 m od piłki.

- Stosuje się następujące kary dyscyplinarne:

- pierwsze czasowe wykluczenie zawodnika z gry na 2 minuty,
- drugie czasowe wykluczenie zawodnika z gry na 2 minuty,
- czerwona kartka – wykluczenie zawodnika z gry do końca danego spotkania.

Oznacza to, że

zawodnik winien być wykluczony z powodu trzeciej dwuminutowej kary.

- Za naprawdę poważne przewinienia (np. poważny rażący faul, gwałtowne agresywne zachowanie, oplucie przeciwnika/innej osoby, używanie ordynarnego, obelżywego, obraźliwego języka/gestów) sędzia winien od razu stosować karę wykluczenia
- Sędzia zaczyna mierzenie czasu trwania kary wychowawczej od momentu wznowienia.

3. 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.

Dopuszcza się również rozgrywanie turnieju na boiskach typu ORLIK . W tym przypadku obowiązują przepisy dla piłki nożnej chłopców szkół gimnazjalnych.

VI. UNIHOKEJ Dzieci –rocznik 2013 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

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

1.Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2013 i młodsi.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- zespół składa się maksymalnie z 9 zawodników/czek – 3 na boisku + bramkarz i 5 rezerwowych. W zawodach ogólnopolskich dopuszcza się maksymalnie 12 zawodników/czek

- **Przepisy gry**
- Zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nie określone w regulaminie – zgodnie z przepisami PZU.
- Czas gry 3 x 5-6 minut + 1 – 2 minuty przerwy (w zależności od ilości drużyn).
- Ostatnia minuta meczu jest zatrzymywana na każdy gwizdek sędziego.
- 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).

-Punktacja:

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis – 1 punkt, za przegraną – 0 punktów.
- O kolejności zespołów decydują kolejno:
- większa liczba zdobytych punktów
- jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
- większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
- większa, dodatnia różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
- lepsza różnica bramek w całym turnieju,
- większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju,
- rzuty karne między zainteresowanymi zespołami.

VII. RUGBY TAG

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół www.srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

I. Uczestnictwo:

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły podstawowej urodzeni w 2013 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 występuję 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 wznowienia 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 wznowiana "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 (rzucona) 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/wznowienia gry ze środka boiska na początku każdej połowy meczu oraz ze wskazanego przez sędziego miejsca przewinienia;
- sygnalizacja sędziego - ręka zgięta w łokciu pod kontem 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 punkowego 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 uznaj 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 punkowego;
 - 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 broniącego muszą próbować wycofać się w kierunku swojego pola punkowego, 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 wyrywana 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 łapać przeciwnika za żadną część ubrania oprócz szarf;
- nie można rzucać szarfy 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 piłkę 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 chwyta 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 szarfy 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. Przód/upuszczenie piłki

- jeżeli piłka zostanie upuszczona 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;
- przy podaniu do przodu drużyna przeciwna może przechwycić piłkę i podjąć grę.

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:

- a. większa liczba zdobytych punktów,
- b) 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:

<https://polskie.rugby/storage/upload/przepisu-rugby-tag.pdf>

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE GIER „DUŻYCH”:

VIII. KOSZYKÓWKA:

Młodzież rocznik 2011-2012 (dziewczęta i chłopcy)

Licealiada – rocznik 2006 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

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

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły
młodzież - rocznik 2011-2012
licealiada – rocznik 2006 i młodsi
- zespół liczy maksymalnie- 12 zawodników.
- zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 10 minut. czas gry w turnieju 4 x 8 minut, w razie remisu zarządza się 5 minutowe dogrywki.
- czas akcji – 24 sekundy. Piłkę trzeba wprowadzić na pole przeciwnika w ciągu 8 sekund.
- nowe 14 sekund zostają przyznane, gdy piłka dotyka obręczy po zbiórce w ataku.
- w przypadku rozgrywania turnieju 4x8 minut - rzuty wolne są wykonywane za każdy faul obrońców po czwartym faulu drużyny w każdej kwarcie drużyna podlega karze (rzuty wolne) za faule drużyny, kiedy popełniła cztery (4) faule w kwarcie meczu. W przypadku gry 4x10 minut rzuty wolne po piątym faulu drużyny.
- w każdej kwarcie zespół ma prawo do 1-minutowej przerwy. W czwartej kwarcie dodatkowo jeszcze jedną.
- rozgrywki dziewcząt odbywać się będą piłką nr 6, chłopców piłką nr 7

3.

Punktacja

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 (-ą) 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.

IX. KOSZYKÓWKA 3x3

Młodzież rocznik 2011-2012 (dziewczęta i chłopcy)

Licealiada – rocznik 2006 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 2019 roku.

I. Uczestnictwo

- w zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców.
- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2011-2012 – młodzież, 2006 i młodsi - licealiada

Przepisy gry

- mecze są rozgrywane na boisku do koszykówki 3x3 z jednym koszem (wysokość – 3,05 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), trener nie może przebywać w obrębie boiska ani komunikować się zdalnie z trybun,
- rozgrywki dziewcząt i chłopców powinny odbywać się oficjalną piłką do gry w koszykówkę 3x3 o rozmiarze ‘6,
- zespół sędziowski składa się z 1 lub 2 sędziów boiskowych oraz sędziów stolikowych,
- rzut monetą decyduje 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 10 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 jednogminutowa przerwa,
- drużyna, która jako pierwsza zdobędzie 2 punkty w dogrywce, wygrywa mecz,

- drużyna przegrywa mecz walkowerem, jeśli o wyznaczonej godzinie rozpoczęcia meczu, nie stawia się na boisku z 3 zawodnikami gotowymi do gry,
- w przypadku walkowera, wynik meczu zostaje zapisany jako W-0 lub 0-W (gdzie „W” oznacza wygraną). Kiedy oblicza się średnią zdobytych punktów przez drużynę zwycięską, wynik tego meczu nie jest brany pod uwagę, natomiast obliczając średnią zdobytych punktów drużyny przegranej, wynik tego meczu zaliczany jest jako 0 punktów,
- drużyna przegrywa mecz wskutek braku zawodników, jeżeli opuszcza boisko przed zakończeniem meczu lub wszyscy zawodnicy tej drużyny są kontuzjowani lub zostali zdyskwalifikowani.
- w przypadku przegranej wskutek braku zawodników, drużyna zwycięska może wybrać utrzymanie wyniku meczu w momencie przerwania gry lub wygraną walkowerem, podczas gdy liczba punktów drużyny przegrywającej będzie wynosić 0 w obydwu przypadkach. W przypadku, gdy drużyna wygrywająca wybierze walkower, wynik meczu nie będzie brany pod uwagę do obliczania średniej zdobytych punktów tej drużyny.
- 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,
- wszystkie faule niesportowe liczone są jako 2 faule przy obliczaniu fauli drużyny
- 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);
- drugi faul niesportowy zawodnika karany jest 2 rzutami wolnymi i posiadaniem piłki
- 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
- 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,

Punktacja

Zarówno w grupach, jak i w tabeli końcowej rozgrywek, stosuje się następujące zasady klasyfikacji. Jeżeli drużyny, które osiągnęły ten sam etap rozgrywek mają równy wynik, klasyfikację ustala się według poniższych zasad, w następującej kolejności:

- Najwięcej zwycięstw (lub współczynnik zwycięstw w przypadku nierównej liczby gier przy porównaniach drużyn z różnych grup).
- Porównanie wyników meczów pomiędzy zainteresowanymi drużynami (pod uwagę brane są jedynie zwycięstwa/porażki, a postępowanie to ma zastosowanie jedynie do ustalenia klasyfikacji wewnątrz grupy).
- Największa średnia zdobytych punktów (z wyłączeniem wyników spotkań wygranych walkowerem).

X. PIŁKA NOŻNA:

Młodzież rocznik 2011-2012 (dziewczęta i chłopcy)

Licealiada – rocznik 2006 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

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

1.Uczestnictwo:

Zespół liczy 12 zawodników jednej szkoły

rocznik 2011-2012 – młodzież

rocznik 2006 i młodsi - licealiada

zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry:

Zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nieokreślone 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 z trawą sztuczną lub naturalną o

wymiarach szerokości 30 m i długości 60 m., bramki: 5 x 2 m,

3. Czas gry: 2 x 10 - 20 minut + do 5 minut przerwa.

4. Obuwie: miękkie – trampki, tzw. korkotrampki, tzw. Lanki oraz obowiązkowo nagolenniki.

5. Piłka: numer „5”.

6. Pole karne: prostokąt o wymiarach 7 x 15 m.

7. Bramkarz może chwycić piłkę rękami tylko w polu karnym.

8. Gra bez „spalonego”.

9. Zmiany hokejowe wyłącznie, gdy piłka jest poza boiskiem, w wyznaczonej strefie, gdy zawodnik

schodzący opuści boisko. (za błędnie wykonaną zmianą zawodnik wchodzący na boisko otrzymuje karę 1 min.).

10. Rzut karny z 9 m.

11. Rzut od bramki wybijany jest z tzw. „piątki” w obrębie całego boiska (czyli z piłki nieruchomo stojącej na ziemi w obrębie pola karnego).

12. Rzut od bramki - piłka wprowadzana jest z tzw. „piątki” w obrębie całego boiska.

13. Bramkarz po chwycie piłki z akcji wprowadza piłkę w obrębie całego boiska.

14. Rozpoczęcie i wznowienie gry ze środka boiska traktowane jest jako rzut wolny pośredni.

15. Piłka z rozpoczęcia/wznowienia gry może zostać zagrana do tyłu.

16. Rzut wolny: bramkę bezpośrednio można zdobyć tylko z połowy przeciwnika.

17. Podczas wykonywania stałych fragmentów gry zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się przynajmniej w odległości 5 m od piłki.

18. Stosuje się następujące kary dyscyplinarne:

- pierwsze czasowe wykluczenie zawodnika z gry na 2 minuty,
- drugie czasowe wykluczenie zawodnika z gry na 2 minuty,
- czerwona kartka – wykluczenie zawodnika z gry do końca danego spotkania.

Oznacza to, że

zawodnik winien być wykluczony z powodu trzeciej dwuminutowej kary.

- Za naprawdę poważne przewinienia (np. poważny rażący faul, gwałtowne agresywne zachowanie, oplucie przeciwnika/innej osoby, używanie ordynarnego, obelżywego, obraźliwego języka/gestów) sędzia winien od razu stosować karę wykluczenia

- Sędzia zaczyna mierzenie czasu trwania kary wychowawczej od momentu wznowienia

3. Punktacja:

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

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów,
 2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - e. większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
 - f. korzystniejsza różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
 - g. lepsza różnica bramek w całym turnieju,
 - h. 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 trwającą 2 x 5 minut i gra się do „złotej bramki” – pierwsza strzelona bramka w dogrywce kończy mecz i wyłania zwycięzcę. Jeżeli dogrywka nie przyniesie rozstrzygnięcia strzelane są rzuty karne najpierw po 5, potem po jednym do rozstrzygnięcia.

XI. PIŁKA RĘCZNA

Młodzież rocznik 2011-2012 (dziewczęta i chłopcy)
Licealiada – rocznik 2006 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

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

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2011-2012 (młodzież)
rocznik 2006 i młodsi (licealiada)
- zespół liczy do 14 zawodników
- zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry

- czas gry: 2 x 15 -25 minut + 5 minut przerwy.
- obowiązują rozmiary piłki:
 młodzież ; nr 1 (50-52 cm) – dziewczęta; nr 2 (54-56)- chłopcy
 licealiada ; nr 2 (54-56 cm) – dziewczęta; nr 3 (58-60 cm) - chłopcy
- przy większej liczbie spotkań dziennie zaleca się skracanie czasu gry.
- 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.

- drużyna ma prawo wziąć 1-minutowy czas w każdej połowie meczu.
- zakaz używania kleju.

3. Punktacja

- 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.

O kolejności zespołów decydują kolejno:

1. większa liczba zdobytych punktów,
2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
 - a. większa liczba punktów zdobytych w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
 - b. korzystniejsza różnica bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - c. większa liczba zdobytych bramek z zawodów pomiędzy zainteresowanymi zespołami,
 - d. korzystniejsza różnica bramek w całym turnieju,
 - e. większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju.
 - f. losowanie
3. W meczach kończących się w podstawowym czasie gry remisem zarządza się serię rzutów karnych, (po 3 rzuty), które wyłonią zwycięzcę zawodów. (Zgodnie z przepisami ZPRP nie mogą w rzutach karnych uczestniczyć zawodnicy wcześniej wykluczeni lub zdyskwalifikowani w danym meczu).Rzuty karne po regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych.

XII. PIŁKA SIATKOWA

Młodzież rocznik 2011-2012 (dziewczęta i chłopcy)

Licealiada – rocznik 2006 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

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

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły
- rocznik 2011-2012 – młodzież
- rocznik 2006 i młodsi - licealiada
- zespół składa się z 12 zawodników
- zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry:

Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZPS.

Wysokość siatki - dziewczęta -215 cm-młodzież, - 224 cm-licealiada
 - chłopcy -235 cm-młodzież, - 243 cm-licealiada

Sety rozgrywane są tie breakiem do 25 punktów.

- Spotkania należy rozgrywać do dwóch wygranych partii. Sety rozgrywane są do 25 punktów, trzeci-decydujący do 15 pkt przy przynajmniej 2 pkt przewagi jednego z zespołów.

3. Punktacja:

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

O kolejności miejsc decyduje kolejno:

- . większa liczba zdobytych punktów,
- b. większa liczba zwycięstw,
- c. większy stosunek setów,
- d. większy stosunek „małych” punktów,
- e. wynik bezpośrednich spotkań (kolejno - punkty, sety, „małe punkty”)

XIII. SIATKÓWKA PLAŻOWA

Młodzież rocznik 2011-2012 (dziewczęta i chłopcy)

Licealiada – rocznik 2006 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół

srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2011 – 2012 – młodzież, rocznik 2006 i młodsi – licealiada
- zespół liczy 2 zawodników + 1 rezerwowy .

Przepisy gry

- Boisko o wymiarach 16 x 8 m

Wysokość siatki:

- dziewczęta: min. 215 cm – młodzież, 224 cm - licealiada
- chłopcy: min. 235 cm – młodzież, 243 cm - licealiada
- spotkanie rozgrywa się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywa się do 15 punktów przy przynajmniej dwóch punktach przewagi jednego z zespołów, trzeci decydujący set do 11 pkt przy przynajmniej dwóch punktach przewagi jednego z zespołów.

- zawodnik rezerwowowy ma prawo wejść wyłącznie raz na boisko w trakcie meczu – bez prawa zmiany powrotnej
- kolejność zagrywki musi być zachowana od początku do końca seta (zgodnie z kolejnością podaną przez kapitana zespołu po losowaniu)
- każda akcja mająca na celu skierowanie piłki w kierunku przeciwnika, z wyjątkiem zagrywki i bloku, jest traktowana jako atak
- każda pierwsza piłka (w tym również z zagrywki) nie może być odbita oburącz górami (palcami)

Punktacja

- W przypadku rozgrywania zawodów innym systemem niż „brazylijski” 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 lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
- wynik bezpośredniego meczu pomiędzy zainteresowanymi drużynami
- lepszy (wyższy) stosunek setów – wygranych do przegranych w turnieju
- lepszy (wyższy) stosunek małych punktów – zdobytych do straconych w turnieju

XIV. UNIHOKEJ

Młodzież rocznik 2011-2012 (dziewczęta i chłopcy) Licealiada – rocznik 2006 i młodsi (dziewczęta i chłopcy)

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły
młodzież - rocznik 2011-2012
licealiada – 2006 i młodsi
- zespół składa się z 12 zawodników w tym 5 zawodników w polu + bramkarz i 6 rezerwowych zawodników.
- zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry

- wymiary boiska szer. 18-20 m dł. 36-40 m.
- czas gry: 3 x 6-8 minut + 2 minuty przerwy (zgodnie z ustaleniami organizatora).
- pole bramkowe: szerokość 5 m długość 4 m,
- pole przedbramkowe szerokość 2,5 m długość 1 m (linia bramkowa znajduje się 3,5 m od linii końcowej boiska)
- bramki 160 x 115 cm
- ostatnia minuta meczu jest zatrzymywana na każdy gwizdek sędziego.

3. Punktacja

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis – 1 punkt, za przegrana- 0 punktów.
- O kolejności zespołów decydują kolejno:
 1. większa liczba zdobytych punktów,
 2. jeżeli dwie lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów:
- większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
- większa, dodatnia różnica między zdobytymi i utraconymi bramkami w spotkaniach tych drużyn,
- lepsza różnica bramek w całym turnieju,
- większa liczba zdobytych bramek w całym turnieju,
- rzuty karne między zainteresowanymi zespołami.

WYKAZ REJONÓW ROZGRYWKOWYCH

L.p.	Rejon	Powiaty	Adres	Kier.	Telefon	Imię i nazwisko
1.	Warszawa	warszawski	Ul. Szanajcy 17/19 03-481 Warszawa	0-22	827-88-46	Iwona Zielińska-Mróz 501-454-084
2.	Ciechanów	ciechanowski mławski żuromiński płoński pułtowski	Ul. 3 Maja 7 06-400 Ciechanów	0-23	672-41-61	Roman Soliński 508-921-548
3.	Legionowo	legionowski nowodworski wołomiński otwocki piaseczyński	Ul. Husarska 23 m 12 05-120 Legionowo	0-22	774-99-72	Aleksander Miętek 502-532-429
4.	Ostrołęka	Ostrołęka – gr. ostrołęcki ostrowski przasnyski makowski wyszowski	Ul. Partyzantów 3 07-401 Ostrołęka	0-29	764-50-03	Dariusz Zambrzycki 600-314-499
5.	Sochaczew	Pruszkowski Grodziski Sochaczewski Warszawski zach. Żyrardowski	Ul. Piłsudskiego 69 96-500 Sochaczew	0-46	864-18-38	Zenon Grąbczewski 608-483-157
6.	Płock	Płock – gr. płocki gostyniński sierpecki	Ul. Chopina 62 09-402 Płock			Wojciech Majchrzak 667-938-560

7.	Radom	Radom – gr. radomski białobrzęski grójecki kozienicki lipski przysuski szydłowiecki zwoleński	ul. Młynarska 17 26-600 Radom	0-48	385-14-38	Jarosław Ludwiński 509-241-114
8.	Siedlce	Siedlce – gr. garwoliński łosicki miński siedlecki sokołowski węgrowski	Ul. Kolejowa 16 08-110 Siedlce	0-25	644-73-61	Wojciech Witkowski 601-385-352