

**REGULAMIN  
DRUŻYNOWYCH ZAWODÓW LA  
DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I ŚREDNICH  
PŁOŃSK 23.09.2021r.**

**ORGANIZATOR:** Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji w Płońsku, MKS Bank BS Płońsk.

**TERMIN I MIEJSCE:** 23 września 2021 roku godz. 10.00, stadion w Płońsku

**KONKURENCJE**

**Szkoły podstawowe**

Dziewczeta

100, 300, 600, w dal, kula 3kg.

Chłopcy

100, 300, 600, w dal, kula 5 kg.

**Szkoły średnie**

Kobiety

100, 200, 800, w dal, kula 3 kg.

Mężczyźni

100, 200, 800, w dal, kula 5 kg.

W biegach sprinterskich – serie na czas

W konkurencjach technicznych (w dal, kula) każdy uczestnik wykonuje 3 próby

**Zasady uczestnictwa:** Rywalizacja ma charakter drużynowy. Zawodnik posiada prawo startu w dwóch konkurencjach. Biegi na 600 m i powyżej wykluczają starty w innej konkurencji biegowej (może startować w konkurencji technicznej). Dziewczeta i chłopcy z danej szkoły stanowi jedną grupę klasyfikacyjną.

**WAŻNE!!!!!!**

**W reprezentacji szkoły może startować maksymalnie po 7 zawodników w jednej konkurencji. Każdy następny zawodnik powyżej limitu nie zostanie dopuszczony do startu. Do ogólnej punktacji będą wliczane wyniki 5 najlepszych zawodników z danej szkoły.**

**PUNKTACJA**

1 m	-	9 pkt.	5 m	-	4
2 m	-	7	6 m	-	3
3 m	-	6	7 m	-	2
4 m	-	5	8 m	-	1

**NAGRODY**

Za trzy pierwsze miejsca w kategorii szkół podstawowych i średnich puchar MCSiR.

Puchary dla najlepszych zawodników w kategorii SP oraz w kategorii Szkół Średnich

Medale dla 3-ech pierwszych zawodników w każdej konkurencji.

## **UWAGI KOŃCOWE**

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora
- Obowiązują karty startowe w każdej konkurencji, na których proszę wpisać rok urodzenia zawodnika.
- Organizacja zawodów odbywać się będzie zgodnie z bieżącymi Rozporządzeniami Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.
- Zajmując miejsce na trybunach oraz podczas przemieszczania się po stadionie zachowujemy bezpieczną odległość.
- Obowiązuje dezynfekcja rąk przy każdorazowym wyjściu i wejściu na obiekt.
- Opiekun zespołu jest odpowiedzialny za przestrzeganie zasad zachowania się uczestników zgodnie z regulaminem zawodów a szczególnie za zakrywanie nosa i ust, dezynfekcję rąk oraz zachowanie bezpiecznego dystansu między uczestnikami.

## **PROGRAM MINUTOWY**

10.00 -- 100 m dz SP	w dal M ŚR	kula dz.SP
10.15 -- 100 m ch SP		
10.30 -- 100 m K ŚR		kula chł. SP
10.45 -- 100 m M ŚR	w dal dz SP	
11.00 -- 600 m ch SP		kula M ŚR
11.15 -- 600 m dz SP	w dal chł SP	
11.30 -- 300 m dz SP		
11.45 -- 300 m chł SP	w dal K ŚR	kula K ŚR
12.00 -- 800 m K ŚR		
12.10 -- 800 m M ŚR		
12.20 -- 200 m K ŚR		
12.30 -- 200 m M ŚR		