



XXXIII BYDGOSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY REGULAMIN ZAWODÓW INDYWIDUALNYCH I LIGI

Udział szkoły w zawodach zgłaszamy poprzez system SRS.
Zgłaszając ucznia przypisujemy konkurencję w której będzie brał udział ,
w zakładce (dodatkowe informacje nauczyciela, np. skok w dal, 100 m, itp.)

1. LIGA LA IMS i LIC – 21.05.2026 stadion ZAWISZA.
Zgłoszenia w SRS do 15.05.2026 godz. 20:00

Szkolna Drużynowa Liga Lekkoatletyczna

I. Uczestnictwo:

- drużynę stanowią uczniowie szkoły urodzeni w latach 2011 - 2012,
- zespół liczy minimum 8 maksymalnie 12 zawodniczek/zawodników,
- zawodniczka/k ma prawo startu w jednej konkurencji i sztafecie (z wyłączeniem biegów 600, 1000 m K i M),
- szkoła ma prawo wystawić nie więcej niż 3 zawodników w 1 konkurencji i jedną sztafetę.

Sposób realizacji:

- biegi w seriach na czas,
- w konkurencjach technicznych po 4 próby.

II. Program zawodów:

Konkurencje dziewcząt:

Blok szybkościowy: 100 m, 300 m, 80 m ppł.,

Blok wytrzymałościowy: 600 m, 1000 m.

Blok skocznościowy: skok w dal, skok wzwyż.

Blok rzutów: rzut oszczepem (500 g), pchnięcie kulą (3 kg), rzut dyskiem (0,75 kg).

Sztafeta 4 x 100 m.

Konkurencje chłopców:

Blok szybkościowy: 100 m, 300 m, 110 m ppł.,

Blok wytrzymałościowy: 600 m, 1000 m.

Blok skocznościowy: skok w dal, skok wzwyż.

Blok rzutów: rzut oszczepem (600 g), pchnięcie kulą (5 kg), rzut dyskiem (1 kg).

Sztafeta 4 x 100 m.

SZKOLNA LIGA LEKKOATLETYCZNA

I. Uczestnictwo:

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły urodzeni w 2006r. i młodsi (szkoły dzienne),
- zespół liczy minimum 8 a maksymalnie 12 zawodniczek/zawodników,
- zawodniczka/k ma prawo startu w jednej konkurencji i sztafecie (z wyłączeniem biegów 800 m, 1500 m K i M),
- szkoła ma prawo wystawić nie więcej niż 3 zawodników w 1 konkurencji i jedną sztafetę.

Sposób realizacji:

- biegi w seriach na czas,
- w konkurencjach technicznych po 4 próby.

II. Program zawodów:

Konkurencje dziewcząt:

Blok szybkościowy: 100 m, 200 m, 400 m.

Blok wytrzymałościowy: 800 m, 1500 m.

Blok skocznościowy: skok w dal, skok wzwyż.

Blok rzutów: pchnięcie kulą 3 kg*, 4 kg*, rzut dyskiem 1 kg, rzut oszczepem 500g*, 600g*.

Sztafeta 4 x 100 m.

Konkurencje chłopców:

Blok szybkościowy: 100 m, 200 m, 400 m.

Blok wytrzymałościowy: 800 m, 1500 m.

Blok skocznościowy: skok w dal, skok wzwyż.

Blok rzutów: pchnięcie kulą 5 kg*, 6 kg*, 7,26 kg* rzut dyskiem 1,5 kg*, 1,75 kg*, 2 kg*, rzut oszczepem 700 g*, 800 g*.

Sztafeta 4 x 100 m.

* odpowiednia kategoria wiekowa).

LA INDYWIDUALNE ID, IMS, LIC – 10-11.06.2026 stadion ZAWISZA.

Zgłoszenia w SRS do 3.06.2026 godz. 20:00

LA INDYWIDUALNE – ID 2013 i młodsi

Dziewczęta: 60, 600, skok w dal, skok wzwyż, rzut p. palantową, sztafeta szwedzka 400-300-200-100

Chłopcy: 60, 1000, skok w dal, skok wzwyż, rzut p. palantową, sztafeta szwedzka 400-300-200-100

Zawodnik ma prawo startu w jednej konkurencji oraz w sztafecie.

Szkoła do poszczególnych konkurencji wystawia maks. po 3 zawodników w konkurencjach biegowych, a po 2 w konkurencjach rzutowych i skoku w dal/.

Start na dystansie dłuższym niż 300 m wyklucza ze startu sztafecie, dopuszcza się 2 falstarty.

Do skoku wzwyż szkoły wystawiają po 1 zawodniku/cze

LA INDYWIDUALNE – IMS 2011-2012

Dziewczęta: 100, 300, 600, skok w dal, skok wzwyż, rzut oszczepem 500 gr.,

pchnięcie kulą 3 kg, sztafeta 400,300.,200,100

Chłopcy: 100, 300, 1000, skok w dal, skok wzwyż, rzut oszczepem 600 gr.,

pchnięcie kulą 5 kg, sztafeta 400,300,200,100

Zawodnik ma prawo startu w jednej konkurencji oraz w sztafecie.

Szkoła do poszczególnych konkurencji wystawia maks. po 3 zawodników w konkurencjach biegowych, a po 2 w konkurencjach rzutowych i skoku w dal/.

Start na dystansie dłuższym niż 300 m wyklucza ze startu sztafecie, dopuszcza się 2 falstarty.

Do skoku wzwyż szkoły wystawiają po 1 zawodniku/cze (pierwsza wysokość dziewczęta – 125 cm, chłopcy – 140 cm)

LA INDYWIDUALNE – LICEALIADA

Dziewczęta: 100 m, 200m, 400 m, 800 m, sztafeta 4 x 100 m, skok w dal, skok wzwyż, kula (4kg), oszczep (600g)

Chłopcy: 100 m, 200m, 400 m, 1.500 m, sztafeta 4 x 100 m, skok w dal, skok wzwyż, kula (6 kg), oszczep (800g).

Zawodnik ma prawo startu w jednej konkurencji oraz w sztafecie.

Szkoła do poszczególnych konkurencji wystawia maks. po 3 zawodników w konkurencjach biegowych, a po 2 w konkurencjach rzutowych i skoku w dal/.

Do skoku wzwyż po 1 zawodniku /-czce/, pierwsza wysokość: dziewczęta- 135 cm, chłopcy- 145 cm.