

**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

**MAZOWIECKICH IGRZYSK
MŁODZIEŻY SZKOLNEJ**

NA ROK SZKOLNY 2017/2018

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 białobrzegi
 - 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 przedstawicielei:

- 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 - 13 lat i młodsi (rocznik 2005-klasy VI SP i młodsi oraz uczniowie klas VII SP z rocznika 2005)
- - oraz młodzieży 16 lat i młodsi (rocznik 2002 – 2004, VII klasy SP oraz klasy 2 i 3 wygaszanych gimnazjów)
 - 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 kategorii wiekowej dzieci - 13 lat i młodsi (rocznik 2005-klasy VI SP i młodsi oraz uczniowie klas VII SP z rocznika 2005)
- - oraz młodzieży 16 lat i młodsi (rocznik 2002 – 2004, VII klasy SP oraz klasy 2 i 3 wygaszanych gimnazjów)
 - w niżej wymienionych dyscyplinach:
 - pływanie
 - sztafetowe biegi przełajowe
 - tenis stołowy
 - czwórbój LA

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

- w obu kategoriach wiekowych i wszystkich dyscyplinach zespół składa się z uczniów jednej szkoły (z wyjątkiem indywidualnych biegów przełajowych);
- prawo reprezentowania szkoły mają uczniowie, którzy w danym roku szkolnym rozpoczęli naukę nie później niż 1 października;
- 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 Dyrekcję 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.**
- **Szkoły, które nie dopełnią tej formalności nie będą klasyfikowane.**

6. PROGRAM MIMS

1) Kategoria dzieci - (rocznik 2005 i młodsi - Szkoły Podstawowe)

- biegi przełajowe – 800 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców;
- sztafetowe biegi przełajowe – 10 x 800m dziewcząt i chłopców;
- czwórbój LA dziewcząt i chłopców;
- pływanie dziewcząt i chłopców (sztafety + indywidualne biegi);
- gimnastyka dziewcząt i chłopców (rocznik 2007-2010);
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- sporty zimowe (błękitna sztafeta i złoty krążek) – do szczebla rejonów – powiatów wiodących wg potrzeb i uznania danych środowisk;
- mini koszykówka dziewcząt i chłopców;
- mini piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- mini piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- dwa ognie – do szczebla powiatu (rocznik 2007 i młodsi) dla dziewcząt i chłopców;

Kategoria młodzieży - 16 lat i młodsi (rocznik 2002 - 2004 – VII klasy SP oraz klasy 2 i 3 wygaszanych gimnazjów):

- biegi przełajowe (indywidualne – 1000m dziewcząt, 1500m chłopców);
- sztafetowe biegi przełajowe;

- LA indywidualnie: dziewcząt i chłopców
- pływanie dziewcząt i chłopców /sztafeta + program Indywidualny/
- unihokej dziewcząt i chłopców;
- tenis stołowy dziewcząt i chłopców;
- koszykówka dziewcząt i chłopców;
- piłka nożna dziewcząt i chłopców;
- piłka ręczna dziewcząt i chłopców;
- piłka siatkowa dziewcząt i chłopców;
- ringo (zespół mieszany).-do szczebla międzypowiatowego
- dwubój nowoczesny dziewcząt i chłopców – do szczebla międzypowiatowego

Kategoria wiekowa Licealiada - średnie szkoły dzienne - do szczebla powiatów, wg posiadanych środków własnych:

- biegi przełajowe dziewcząt (1000 i 2000 m) i chłopców (1500 i 3000 m) oraz w miarę możliwości sztafetowe biegi przełajowe (10 x 1000 m.);
- zespołowe gry sportowe:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców
 - piłka nożna dziewcząt i chłopców
 - piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - piłka siatkowa dziewcząt i chłopców
 - tenis stołowy dziewcząt i chłopców

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 grupach system rozgrywek „każdy z każdym”

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.

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

9. NAGRODY

Za zawody nagrody otrzymują:

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

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 Igrzysk - koszty pokrywa Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego ze środków otrzymanych z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego i Zarządu Głównego Szkolnego Związku Sportowego, przekazanych następnie poszczególnym organizatorom tj. rejonom – powiatom wiodącym.

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. DWA OGNIĘ USPORTOWIONE

1. Uczestnicy – uczniowie/uczennice rocznik 2007 i młodsi;
2. Zasady rozgrywania zawodów: zawody od szczebla szkoły, gminy do zawodów powiatowych, zasady gry wg przepisów ustalonych przez Zarządy Gminne/Powiatowe SZS.

II. INDYWIDUALNE I SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE

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

1. Program zawodów:
Biegi indywidualne:

Dzieci

Rocznik 2005 - 800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców

Rocznik 2006 –800 m dla dziewcząt i 1000m chłopców

Młodzież

Rocznik 2002- 1000 m dla dziewcząt i 1500 m dla chłopców

Rocznik 2003- 1000 m dla dziewcząt i 1500 m dla chłopców

Rocznik 2004- 1000 m dla dziewcząt i 1500 m dla chłopców

Biegi sztafetowe:

- Rocznik 2005-2006 - 10 x 800 dziewcząt i chłopców

- Rocznik 2002-2004 - 10 x 800 dziewcząt

- 10 x 1000 chłopców

Dzienne szkoły średnie - licealiada

1500 m dla dziewcząt i 2000 m dla chłopców

2. Uczestnictwo:

- w biegach indywidualnych startuje po 12 najlepszych zawodników/czek z zawodów międzypowiatowych osobno na każdym dystansie wynikającym z programów zawodów.
- w biegach sztafetowych startują dwie najlepsze 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 i na pierwszej zmianie w sztafetach wszyscy startują ze startu wspólnego. Strefa zmian w sztafetach wynosi 20 m.

4. Ocena wyników:

W biegach indywidualnych 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 punktacje szkolną.

III. CZWÓRBÓJ LEKKOATLETYCZNY

- **Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września 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 w wieku 13 lat i młodszy.

3. Sposób przeprowadzania zawodów:

Zawody zostaną rozegrane w ciągu 1-go dnia.

1 dzień dziewczęta

2 dzień chłopcy

Kolejność rozgrywania konkurencji jest dowolna.

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 fałstarciu 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.

IV. LEKKOATLETYKA - indywidualna klas: VII SP oraz 2 i 3 wygaszanych gimnazjów .

- **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:

Rocznik 2003-2004

- dziewczęta - 100, 300, 600, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą , sztafeta 4 x 100 m.

- chłopcy - 100, 300, 1000, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą, sztafeta 4 x 100 m.

Rocznik 2002

- dziewczęta - 100, 200, 400, 800, skok w dal i wzwyż, kula , sztafeta 4x100 i olimpijska /800,400,200,100/;

- chłopcy - 100,200,400,800,1500,skok w dla i wzwyż, kula, sztafeta 4x100 i olimpijska /800,400,200,100/.

- o wadze kuli w wyżej wymienionych kategoriach wiekowych decydują aktualne przepisy PZLA.

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.

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

V. DWUBÓJ NOWOCZESNY

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 szkolne dziewcząt i chłopców w 5 osobowych składach. Do punktacji zaliczane są wyniki 4-ch najlepszych zawodników/czek.

2. Program:

- pływanie: 100 m stylem dowolnym, basen 25/50 m;
- bieg: 1000 m stadion lekkoatletyczny;

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

Zawody rozgrywane są jednego dnia w następujące kolejności:

- pierwsze – pływanie
- drugi – bieg (można biegać w dowolnym obuwiu biegowym)

4. Punktacja:

Prowadzona jest punktacja drużynowa.

Do punktacji zaliczane są wyniki 4-ch najlepszych zawodników/czek. wg następującej zasady:

- chłopcy: 100 m czas: 1.14,0 1000 pkt. 0,5 s ± 6 pkt.
1000 m czas: 3.10,0 1000 pkt. 0,5 s ± 3 pkt.
- dziewczęta: 100 m czas: 1.20,0 1000 pkt. 0,5 s ± 6 pkt.
1000 m czas: 3.40,0 1000 pkt. 0,5 s ± 3 pkt.

VI. GIMNASTYKA

- 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:

Układ gimnastyczny dla dziewcząt i chłopców:

- ćwiczenia wolne;
- skoki – rozkroczny przez kozła (wysokość 90-110 m);
- ćwiczenia równoważne dla dziewcząt;
- ćwiczenia na drążku – wymyk do podporu przodem – chłopców;

2. Uczestnictwo:

Startują drużyny szkolne składające się po 8 zawodników/czek tj. po 2 dziewczynki i 2-óch chłopców z roczników 2007-2010

3. Sposób przeprowadzania ćwiczeń:

W zawodach szkolnych oceniać ćwiczenia może jedna osoba.

W zawodach gminnych, dzielnicowych minimum 2-ch, a w zawodach finałowych minimum 3-ch sędziów.

Ostateczny wynik drużyny stanowi suma punktów z czterech konkurencji uzyskanych przez wszystkich członków.

Układ ćwiczeń wolnych dziewcząt i chłopców na ścieżce akrobatycznej, filcu lub materacach.

Nr	Opis ćwiczenia	Wartość ćwicz.	Błędy wykonania	Potrącenia
1.	Z PZ RR w górę, krok w przód i zamachem jednej nogi ST na RR (przy ścianie lub drabince) – wytrzymać 3 sek.	1,5 pkt.	Brak wytrzymania, NN i RR ugięte.	do 0,5 pkt.
2.	Opust prosty, złączonych NN i łącznie wyprost T do PZ, RR w górę zewnątrz	0,5 pkt.	NN ugięte	do 0,2 pkt.
3.	Krążenie RR łukiem tylnym w dół i łącznie wyskok z ½ OBR do PZ, RR w górę zewnątrz	0,5 pkt.	Zachwianie, NN ugięte	do 0,2 pkt.
4.	Krok w przód i przerzut bokiem („gwiazda”) do rozkroku, RR w bok	1,5 pkt.	Załamane w biodrach, NN ugięte	do 0,5 pkt.
5.	Krążenie P-L R łukiem zewnętrznym w dół z ¼ OBR do PZ, RR w górę zewnątrz			
6.	Z półprzysiadu przewrót w przód (chwilowy wyprost NN w kolanach, po odbiciu w fazie lotu) do przysiadu i łącznie wyprost T do PZ, RR w górę zewnątrz	1,0 pkt.	NN ugięte	do 0,2 pkt.
7.	Skłon T w przód (dłonie na podłożu) i przewrót w przód (NN proste, złączone) do leżenia tyłem, RR	1,0 pkt.	NN ugięte	do 0,5 pkt.

	wzdłuż T			
8.	Ugięcie RR i NN – podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) 0 wytrzymać 3 sek. Równoczesne ugięcie RR i NN, przejście do leżenia tyłem, RR wzdłuż T	1,5 pkt.	Brak wytrzymania, NN i RR ugięte	do 0,2 pkt.
9.	Wznos T i przejście do siadu prostego i łączenie skłon T w przód z chwytem od zewnątrz za stopy – wytrzymać 3 sek.	1,0 pkt.	Brak wytrzymania, NN ugięte, skłon niepełny	do 0,5 pkt.
10.	Przewrót w tył do rozkroku podpartego	0,5 pkt.	NN ugięte	do 0,2 pkt.
11.	Podskokiem przysiad podparty; wyprost i wyskok w górę z wymachem RR do góry – w tył, NN („sprężynka”). Doskok do PZ, RR w górę zewnątrz.	0,5 pkt.	NN gięte, brak ustania	do 0,2 pkt.

ocena wyjściowa - 9,5 pkt.

premia - 0,5 pkt.

10,0 pkt.

Wykaz skrótów:

T	- tułów
L-P	- lewa, prawa
PZ	- postawa zasadnicza
NN	- nogi
RR	- ręce
OBR	- obrót
ST na RR	- stanie na rękach

UWAGI:

Ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie pozycje statyczne (ST na RR „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane 3 sek. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nie ujętych opisem.

Za mistrzowskie wykonanie ćwiczenia dodaje się premie – 0,5 pkt.

Ćwiczenia równoważne na ławeczce (dziewczęta)

ławeczka gimnastyczna dł. 4 m, szer. 25 cm

UWAGI:

Ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie pozycje statyczne (ST na RR „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane 2-3 sek. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nie ujętych opisem.

Za mistrzowskie wykonanie ćwiczenia dodaje się premie – 0,5 pkt.

Nr	Opis ćwiczenia	Wartość ćwic.	Błędy wykonania	Potrącenia
----	----------------	---------------	-----------------	------------

1.	Wejście na początek ławeczki do pozycji równoważnej na 1 N, druga N prosta w tył O wytrzymać 2-3 sek.	1,5 pkt.	Brak wytrzymania, NN i RR ugięte.	do 0,5 pkt.
2.	4 kroki w przód z pogłębieniem, RR w bok	1,0 pkt.	Zachwianie	do 0,5 pkt.
3.	Wspięcie na palce obunóż i obrót o 180°	2,0 pkt.	Zachwianie	do 0,2 pkt.
4.	Stanie równoważne na 1 N, druga N ugięta w przód, ręka przeciwna w przód, druga w bok – wytrzymać 2-3 sek.	1,0 pkt.	Brak wytrzymania, zachwianie	do 0,5 pkt.
5.	2-3 kroki w tył	1,0 pkt.	Zachwianie	do 0,2 pkt.
6.	Przysiad, obrót w przysiadzie 180°	2,0 pkt.	Zachwianie	do 0,2 pkt.
7.	Zeskok w bok do PZ (w fazie lotu przed doskokiem – zamach NN i RR w tył)	1,0 pkt.	Zeskok niski, brak ustania, brak wytrzymania, NN RR ugięte	do 0,3 pkt. do 0,5 pkt.

ocena wyjściowa - 9,5 pkt.

premia - 0,5 pkt.

10,0 pkt.

Skok rozkroczny przez kozła (dziewczęta i chłopcy)

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż wysokości 90-110 cm;
- wykonuje się dwa skoki, ocena ostateczna za skok lepszy;
- zezwala się na użycie dwóch odskoczni.

Ocena skoku:

- skok wykonany w pozycji stojącej - do 8,0 pkt. (minus błędy wykonane)
- skok wykonany z zamachem NN - do 9,0 pkt. (minus błędy wykonane) (stopy na wysokości bioder)
- skok wykonany z zamachem NN - do 10,0 pkt. (minus błędy wykonane) (stopy powyżej bioder)

Błędy wykonania:

- brak wyprostowania (w biodrach) po odbiciu z RR za kozłem (lok i doskok w załamaniu) - kara do 1,0 pkt.
- brak lub złe odbicie z odskoczni - kara do 0,5 pkt.
- NN ugięte w całym skoku - kara do 0,5 pkt.

Drażek – wymyk do podporu przodem (chłopcy)

- drażek przyścienny lub zawieszony na drabince

Ocena ćwiczenia:

- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN) o NN prostych - do 10,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN) o NN ugiętych - do 9,5 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia z NN prostych - do 8,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia z NN ugiętych - do 7,5 pkt.

Błędy wykonania i uwagi:

- ćwiczenie powinno być zakończone w podporze przodem

- o RR prostych(wytrzymać 3 sek.)
- brak podporu przodem i wytrzymania - kara do 1,0 pkt.
- po wykonaniu ćwiczenia dozwolone jest dowolne zejście z przyrządu tj. odmyk lub zeskok w tył
- pomoc przy ćwiczeniu powoduje nie zaliczenie całości ćwiczenia - ocena 0,0 pkt.

VII. DRUŻYNOWE I INDYWIDUALNE ZAWODY W PŁYWANIU

- 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:

Rocznik 2005 i młodsi (dzieci) :

- sztafeta 8 x 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców
- indywidualne:
 - 25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2007
 - 25 m stylem grzbietowym dziewcząt i chłopców – rocznik 2008
 - 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2007
 - 25 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2008
 - 50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2005
 - 50 m stylem klasycznym dziewcząt i chłopców – rocznik 2006
 - 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2005
 - 50 m stylem dowolnym dziewcząt i chłopców – rocznik 2006

Dla rocznika 2002-2004 (młodzież):

- sztafeta 6 x 25 m dziewcząt i chłopców
- indywidualne:
 - 50 m grzbietowym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły
 - 50 m dowolnym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły
 - 50 m klasycznym - dziewcząt i chłopców – po 2 zawodników z danej szkoły

2. Uczestnictwo:

W zawodach dzieci startują zespoły 8-mio osobowe – po dwie osoby z każdej klasy od III-ciej do VI-tej (VII-ej), wszyscy z jednej szkoły, w zawodach młodzieży – zespoły 6-osobowe, po dwie osoby w każdym ze stylów, wszyscy z jednej szkoły.

W konkurencjach indywidualnych dzieci, startują ze składu sztafety 4 zawodników /czek po jednym /nej z klasy III i IV na dystansie 25 m stylem grzbietowym i po jednej stylem dowolnym, analogicznie z klas V-VI (VII) na dystansie 50 m dowolnym i grzbietowym. Sztafeta 8x25 m stylem dowolnym – po 2 zawodników z każdej klasy od III do VI (VII)

W konkurencjach indywidualnych młodzieży startuje ze składu sztafety po 2 zawodników w każdym stylu.

Sztafeta 6x25m stylem dowolnym – 6 zawodników z danej szkoły.

3. 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;
 - przedwczesny start powoduje dyskwalifikację sztafety.
4. 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

- **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 dwóch kategoriach wiekowych:
Dzieci – rocznik 2005 i młodsi (Szkoły Podstawowe)
Młodzież – rocznik 2002-2004 (VII klasa SP ora 2 i 3 klasy Gim.)
 - Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły urodzeni w 2005-2006 (dzieci) lub 2002-2004 (młodzież) i młodsi. Zespół liczy:
 - 2 dziewczynki + 1 rezerwowa,
 - 2 chłopców + 1 rezerwowy,
 - - obowiązuje ten sam skład przez cały turniej.
 - **Sposób przeprowadzenia zawodów**
 - Kolejność gier:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ I rzut ▪ A – X 	<ul style="list-style-type: none"> II rzut Gra podwójna 	<ul style="list-style-type: none"> III rzut A – Y B – X
---	---	--
 - Mecz rozgrywany jest do trzech wygranych punktów.
 - Gry rozgrywane są do trzech wygranych setów (set będzie wygrany przez zawodnika lub parę, którzy pierwsi zdobędą 11 punktów) oprócz stanu gdy obaj zawodnicy zdobędą 10 pkt, wtedy set będzie wygrany przez pierwszego zawodnika, który w trakcie gry uzyska prowadzenie 2 pkt.
 - Zawodnik rezerwowy może występować w danym meczu tylko w grze podwójnej, a w kolejnym meczu może być zawodnikiem podstawowym.

- System wyłaniania mistrza uzależniony jest od liczby uczestniczących drużyn.

IX. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA CHŁOPCÓW „ZŁOTY KRĄŻEK”

- 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:

Na program zawodów składa się 4 konkurencji:

- A - jazda przodem z prowadzeniem krążka;
- B - jazda tyłem z kijem hokejowym;
- C - jazda slalomem z prowadzeniem krążka;
- D - strzelanie krążkiem do bramki.

2. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział chłopcy w wieku 13 lat i młodsi. Drużyna składa się z 6 zawodników z tej samej szkoły podstawowej.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

W każdej konkurencji startuje po 5 zawodników (dowolnie wybranych z 6-ciu zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodnicy wykonują 2 razy.

Do punktacji liczy się lepszy czas.

Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 4-ciu konkurencji.

Lodowisko – ustawienie drużyn:

Lodowisko ma następujące wymiary: długość przynajmniej 35 m, szerokość 20 m. Szerokość toru powinna wynosić przynajmniej 10 m. Długość na linii startu do linii półmetka wynosi 27 m. Na linii półmetka ustawia się na podstawce o średnicy 25 cm, grubość 5 cm, chorągiewkę 150 cm.

Ustawienie drużyny przed każdą konkurencją jednakowe. Zawodnicy stoją jeden za drugim – pierwszy na linii startu.

Konkurencja A – jazda przodem z prowadzeniem krążka:

Na sygnał startera zawodnik startuje, prowadząc kijem krążek, leżący w chwili startu przed linią startową. Zawodnik prowadzi krążek w dowolny sposób (nie musi dryblować). Po okrążeniu ustawionej na półmetku chorągiewki zawodnik wraca do mety (startu), prowadząc krążek w ten sam sposób. Kolejny zawodnik startuje w chwili przyjęcia krążka za linią startową, podanego z pola podań. W ten sam sposób jadą następni zawodnicy.

W przyjęciu krążka na mecie mogą pomagać inni członkowie zespołu.

Sędziowie zamykają stopery w momencie kiedy łyżwy ostatniego zawodnika oraz krążek miną linię mety.

Przewidziane kary:

- za podanie krążka z odległości dalszej niż 10 m od linii – dyskwalifikacja;

- za podanie z pola przedwczesnych podań – 1 sek.;
- za przedwczesny start (przyjęcie krążka z pola podań) – 0,5 sek.;
- za przyjęcie krążka w polu przedwczesnych podań – dyskwalifikacja;

Konkurencja B – jazda z kijem tyłem:

Na sygnał startera zawodnik startujący tyłem do kierunku jazdy startuje jadąc tyłem, dojeżdża do półmetka i po okrążeniu ustawionej tam chorągiewki wraca w ten sposób do mety. Zawodnik może stratować przekładanką z ustawienia tyłem. W czasie jazdy kij należy trzymać na lodzie. Jeżeli zawodnik wykroczy poza wyznaczony dla niego tor, a nie przeszkodzi zawodnikowi drużyny przeciwnej, nie otrzymuje kary, jeżeli przeszkodzi, drużyna otrzymuje 0,5 sek. kary. Jeżeli drużyna poszkodowana w sposób wyraźny traci na tym zderzeniu, może zażądać powtórzenia konkurencji (jadąc ponownie z drużyną, która zawiniła).

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start (pole podań) – 0,5 sek.
- za ustawienie bokiem przy starcie – 0,3 sek.
- za trzymanie kija w górze – 0,2 sek.
- za jazdę przodem po upadku (dla nabrania rozpędu) – 0,5 sek.

Konkurencja C – jazda slalomowa z prowadzeniem krążka:

Na trasie ustawionych jest 6 chorągiewek wysokości 1,5 m na drewnianych krążkach o szerokości 25 cm, grubości 5 cm. Pierwsza chorągiewka powinna być ustawiona w odległości 5 m od linii startu, a ostatnia 20 m, pozostałe zaś w odstępach 3 m.

Na sygnał startera pierwszy zawodnik rozpoczyna jazdę z krążkiem, prowadzi go kijem pomiędzy chorągiewkami, mija je raz z lewej raz z prawej strony i po dojechaniu do ostatniej chorągiewki okrąży ją oraz wraca do mety w ten sam sposób.

Z miejsca, gdzie stoi pierwsza chorągiewka od linii startu podaje krążek następnemu zawodnikowi, który zatrzymuje go dowolnym sposobem za linią startu i rozpoczyna jazdę.

W przypadku omińnięcia chorągiewki (nie przejechania światła bramki) zawodnik powinien zawrócić i prawidłowo objechać ominiętą chorągiewkę.

W przypadku przewrócenia chorągiewki jadący zawodnik może ją postawić sam lub musi ją postawić zawodnik jadący w następnej kolejności. W przypadku kiedy chorągiewkę przewróci ostatni zawodnik, musi ją postawić sam i dopiero wtedy kontynuować jazdę do mety.

Przewidziane kary:

- za przyjęcie krążka przed linią startu – 0,2 sek.
- za nie przejechanie światła bramki (omińnięcie chorągiewki) – dyskwalifikacja

Konkurencja D – strzał w bramkę:

W odległości 10 m od linii startu znajduje się linia poprzeczna rozpoczynająca pole strzału, 5 m dalej znajduje się linia wyznaczająca koniec pola strzału.

W oddaleniu 8 m od linii kończącej pole strzału ustawiona jest bramka o wymiarach 120 x 50 cm z deską o szerokości 10 cm ograniczającą światło od dołu. Każdy zawodnik ma swój własny krążek. Na sygnał startera zawodnik startuje prowadząc krążek i w pasie ograniczonym dwoma liniami oddaje strzał w bramkę, objeżdża ją i wraca najkrótszą drogą do mety. Następny zawodnik startuje w momencie, gdy łyżwy poprzednika miną linię mety. Jeżeli strzał oddany jest z poza pola strzału, uważa się go za niezaliczony. Sędziowie zamykają stopery w momencie kiedy łyżwy ostatniego zawodnika miną linię mety.

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start + 0,5 sek.

Przewidywane premie:

- za celny strzał do bramki – 2 sek.

(za taki uważa się strzał odbity od lodu, czy też obramowania bramki)

- za strzał w dolną deskę ograniczającą bramkę w świetle bramki – 1 sek.

X. WIELOBÓJ ŁYŻWIARSKI DLA DZIEWCZĄT „BŁĘKITNA SZTAFETA”

- **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:

Na program zawodów składa się konkurencji:

A - jazda przodem (po prostej)

B - jazda tyłem

C - jazda slalomem

D - jazda w ósemkę

2. Uczestnictwo:

W zawodach biorą udział dziewczęta w wieku 13 lat i młodsze.

Drużyna składa się z 6 zawodniczek, z tej samej szkoły podstawowej.

3. Sposób przeprowadzenia zawodów:

W każdej konkurencji startuje po 5 zawodniczek (dowolnie wybranych z 6-ciu zgłoszonych). Każdą konkurencję zawodniczki wykonują 2 razy.

Do punktacji liczy się lepszy czas.

Na wynik końcowy zespołu składa się suma czasów 4-ciu konkurencji.

Lodowisko ma następujące wymiary: długość przynajmniej 35 m,

szerokość 20 m. Szerokość toru powinna wynosić przynajmniej 10 m. Długość

na linii startu do linii półmetka wynosi 27 m. Na linii półmetka ustawia się na

podstawce o średnicy 25 cm, grubość 5 cm, chorągiewkę 150 cm.

Ustawienie drużyny przed konkurencjami A, B, C, D jednakowe.

Zawodniczki stoją jedna za drugą – pierwsza na linii startu.

Konkurencja A – jazda przodem:

Na sygnał startera pierwsza zawodniczka startuje jadąc przodem, dojeżdża do półmetka, objeżdża ustawioną na linii półmetka chorągiewkę i wraca do mety (startu).

Kolejna zawodniczka startuje w momencie, kiedy poprzedniczka minie linię mety. Sędziowie zatrzymują stopery w momencie, gdy ostatnia (piąta) zawodniczka minie metę.

Konkurencja B – jazda tyłem:

Przebieg taki sam jak konkurencja A, z tym, że zawodniczki jadą cały czas tyłem.

Konkurencja C – jazda slalomem:

Na torze ustawionych jest 6 chorągiewek, pierwsza 5 m od linii startu, następna do 3 m. Zawodniczka jedzie slalomem między chorągiewkami, mijając je kolejno raz z prawej raz z lewej strony. Po dojechaniu do półmetka objeżdża chorągiewkę i slalomem wraca do mety.

Konkurencja D – jazda po ósemce:

Dla każdej startującej drużyny ustawiony jest na lodowisku osobny tor. Oś podłużna ósemki wynosi 26 m. Oś poprzeczna każdego z kół – 13 m. Drużyna ustawia się do startu w rzędzie na osi podłużnej. Linię mety (startu) określa linia ukośna na środku osi podłużnej. Zawodniczki wykonują ósemkę, rozpoczynając jazdę w dowolnym kierunku.

Przewidziane kary:

- za przedwczesny start – 0,2 sek.
- za ustawienie bokiem przy starcie
(do konkurencji: A, B, C, D) – 0,3 sek.
- za jazdę przodem (dla nabrania rozpędu) – 0,5 sek.

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

PROGRAM

1. Mini gry dla grupy dzieci – rocznik 2005 i młodsi:
 - mini koszykówka dziewcząt i chłopców
 - mini piłka nożna (szóstki piłkarskie) – dziewcząt i chłopców
 - mini piłka ręczna dziewcząt i chłopców
 - mini piłka siatkowa (czwórki) dziewcząt i chłopców
 - unihokej dziewcząt i chłopców
2. Zespołowe gry sportowe (duże) dla grupy młodzieży – rocznik 2002-2004:
 - koszykówka dziewcząt i chłopców

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

UCZESTNICTWO:

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

- mini koszykówka	12	zawodników/czek
- mini piłka nożna	10	zawodników/czek
- mini piłka ręczna	16	zawodników/czek
- mini piłka siatkowa	10	zawodników/czek
- unihokej (2005 i młodsi)	12	zawodników/czek
- koszykówka	12	zawodników/czek
- piłka nożna	10	zawodników/czek
- piłka ręczna	16	zawodników/czek
- piłka siatkowa	12	zawodników/czek
- unihokej (2002-2004)	12	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. MINI KOSZYKÓWKA:

Dzieci - 13 lat 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 2005 i młodsi.
- zespół liczy 10 -12 zawodników/czek.

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 6 minut.

- piłka: numer „5”.

- mecze powinny być rozgrywane na koszach zawieszonych na wysokości **305** cm. Odległość linii rzutów wolnych od tablicy wynosi 4 m. (linia przerywana koła od strony kosza).

- nie wyznacza się linii rzutów za 3 pkt.

- 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 – zespół kończy grać kwartę w składzie 3-4 osobowym.

- obowiązuje:

a. krycie „każdy swego” (zakaz gry obroną strefową),

b. przepis połowy,

c. przepis 3 sekund,

d. przepis 5 sekund.

– w przypadku remisu zarządza się 3 minutowe dogrywki.

– w wypadku nieprzestrzegania przepisu „krycia każdy swego” i po zwróceniu uwagi trenerowi, odgwizdywany jest faul techniczny B (faul ławki). Karą jest rzut wolny, a po nim piłka zostaje przyznana jest drużynie, która wykonywała rzut.

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

– za przewinienie dokonane na zawodniku rzucającym celnie do kosza nie przyznaje się dodatkowego rzutu.

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 zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),

b. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami,

c. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w całym turnieju,

d. większa liczba zdobytych koszy w całym turnieju.

II. MINI PIŁKA SIATKOWA:

Dzieci - 13 lat 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 2005 i młodszy.
- w skład zespołu wchodzi 10 zawodników (w całym turnieju)

2. Przepisy gry

- wymiary boiska: 14 m x 7 m, na boisku wyznacza się linię ataku (3 m od siatki)
- wysokość siatki 215 cm dziewczęta, 224 cm chłopcy
- 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 jest zawodnikiem obrony. Zawodnik linii obrony nie może przebiegać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki
- 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)

Uwaga:

Zgodnie z Regulaminem Polskiego Związku Piłki Siatkowej w turnieju przeprowadzanym w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej w którym startuje więcej niż 4 drużyny, w którym drużyny rozgrywają więcej niż 4 mecze dziennie gra się do dwóch wygranych setów. Sety rozgrywane są do 11 punktów. Ewentualny 3 set decydujący rozgrywany jest do 7 punktów

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. 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.

III. MINI PIŁKA RĘCZNA:

Dzieci - 13 lat 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 2005 i młodsi.
- zespół liczy do 16 zawodników

2. Przepisy gry

- 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.
- 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

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za zwycięstwo po rzutach karnych - 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 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 trzy serie rzutów karnych, które wyłonią zwycięzcę zawodów. Jeśli serie rzutów karnych zakończą się remisem rzucamy na przemian do rozstrzygnięcia w serii. Rzuty karne po regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych.

IV. MINI PIŁKA NOŻNA:

Dzieci –rocznik 2005 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 2005 i młodsi.
- zespół liczy 10 zawodników (w całym turnieju).

2. Przepisy gry

- zespół składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz,
- zawody powinny być rozgrywane na boisku o nawierzchni trawiastej lub trawa syntetyczna boisko typu ORLIK
- o wymiarach szerokość 20 – 32 m długość 40 – 56 m,
- bramki: 5 x 2 m, dopuszcza się na niższych szczeblach – bramki 3 x 2 m.,
- czas gry: 2 x 15 - 20 minut + do 5 minut przerwa,
- obuwie: typu adidas, korki lane
- piłka: numer „4”,
- pole bramkowe: prostokąt o wymiarach 7 x 15 m (w przypadku o wymiarach boiska 20 x 40 m, pole bramkowe wyznacza półkuk o promieniu 6 m (pole ja w piłce ręcznej),
- bramkarz może chwytać piłkę rękami tylko w polu bramkowym,
- gra bez “spalonego”,
- zmiany hokejowe (błędy będą karane jak w piłce ręcznej: strata piłki, wykluczenie, rzut karny z 7 m /przy bramkach 3 x 2 m/ lub 9 m /przy bramkach 5 x2 m/,- za złą zmianę bramkarza – rzut karny,
- bramkarz wprowadza piłkę do gry ręką lub nogą w obrębie własnej połowy boiska,
- piłka z rzutu od bramki nie może bezpośrednio przekroczyć linii środkowej,
- jeżeli piłka z rzutu od bramki przekroczy bezpośrednio linię środkową to drużyna, która nie popełniła przewinienia wykonuje rzut wolny pośredni z linii środkowej boiska. W tym przypadku nie obowiązuje przepis o „prawie korzyści”,
- Podczas wykonywania stałych fragmentów gry zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się przynajmniej w odległości 5 m od piłki.
 - stosowane będą kary wychowawcze: 2 min., 5 min. i dyskwalifikacja (wykluczenie z meczu).

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.

V. UNIHOKEJ

Dzieci – rocznik 2005 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 2005 i młodsi.
- zawody rozgrywane są oddzielnie w kategorii dziewcząt i chłopców
- zespół składa się z 12 zawodników – 5 na boisku + bramkarz i 6 rezerwowych

- Przepisy gry

- Zawody rozgrywane są zgodnie z niniejszym regulaminem. Pozostałe zasady nie określone w regulaminie – zgodnie z przepisami PZU.
- Czas gry 3 x 5-10 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 3,5 od linii końcowej boiska)

- Punktacja:

- Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 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.

Młodzież rocznik 2002-2004 (dziewczęta i chłopcy)

1. Uczestnictwo

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły rocznik 2002 - 2004.
- 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 5-10 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 2 punkty, za remis – 1 punkt, za przegrana- 0 punktów.
- 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. większa, dodatnia 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

PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE GIER „DUŻYCH”:

VI. KOSZYKÓWKA:

- 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 2002 - 2004.
- zespół liczy 8 - 12 zawodników.

2. Przepisy gry

- czas gry: 4 x 10 minut z przerwami między I i II kwartą 2 min., a między II i III kwartą 10 min., a między III i IV 2 minuty.
- zawody nie mogą się rozpocząć jeżeli zespół nie liczy 8 zawodników.
- 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.
- rzuty wolne są wykonywane za każdy faul obrońców po czwartym faulu drużyny w każdej kwarcie
- 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 piłka 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 lub więcej drużyn uzyska tę samą liczbę punktów.
 - a. większa liczba zdobytych punktów w zawodach pomiędzy zainteresowanymi zespołami (bezpośredni mecz /-e),
 - b. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w meczach pomiędzy zainteresowanymi drużynami,
 - c. lepszy stosunek koszy zdobytych do straconych w całym turnieju,
 - d. większa liczba zdobytych koszy w całym turnieju.

VII. PIŁKA NOŻNA:

PILKA NOŻNA CHŁOPCÓW (sześćoosobowa)

- 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 10 zawodników jednej szkoły rocznik 2002-2004 (w całym turnieju). Dalsze przepisy odnoszące się do uczestnictwa regulują przepisy MIMSz dotyczące kategorii wiekowych.

2. Przepisy gry:

- zespół na boisku składa się z 5 zawodników w polu + bramkarz
- czas gry: 2 x 15 minut z 5 minutową przerwą (przy 3 spotkaniach 2 x 10 minut)
- boisko: szerokość 26 m, długość 56 m boisko trawiaste lub trawa syntetyczna
- bramki 5m x 2m,
- pole karne: prostokąt o wymiarach 12 m x 16 m
- rzut karny z 9 metrów,
- rzuty wolne, różne – odległość zawodników przeciwnej drużyny 5 metrów od piłki
- gra bez spalonego
- zmiany hokejowe (błędy zmian karane jak w piłce ręcznej, tj. strata piłki, wykluczenie, rzut karny za złą zmianę bramkarza)
- bramkarz wprowadza piłkę do gry ręką lub nogą w obrębie własnej połowy
- bramkarz może chwycić piłkę rękami tylko w polu bramkowym
- obuwie: trampki lub korkotrampki tzw. „lanki”
- piłka: piłka nożna nr 5
- gra niedozwolona i niesportowe zachowanie - karane wykluczeniami: żółta kartka - 2 minuty, czerwona kartka - 5 minut i wykluczenie z meczu (po odbyciu kary na boisko wchodzi inny zawodnik)

3. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 3 punkty, za remis 1 punkt, za przegraną 0 punktów

O kolejności miejsc decyduje liczba zdobytych punktów. Przy równej liczbie punktów decyduje kolejno:

- wynik bezpośredniego spotkania
- lepsza różnica bramek
- większa liczba zdobytych bramek
- rzuty karne – po meczu remisowym (który musi wyłonić zwycięzcę)

PILKA NOŻNA DZIEWCZĄT

Przepisy takie same jak w mini piłce nożnej

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

VIII. PIŁKA RĘCZNA:

- **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 2002 -2004
- zespół liczy do 16 zawodników

-zawody rozgrywane są oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.

2. Przepisy gry

- czas gry: 2 x 20 minut + 5 minut przerwy.
- obowiązują rozmiary piłki: nr 1 (50-52 cm) – dziewczęta; nr 2 (54-56)- 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

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za zwycięstwo po rzutach karnych, 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 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 trzy serie rzutów karnych, które wyłonią zwycięzcę zawodów. Jeśli serie rzutów karnych zakończą się remisem rzucamy na przemian do rozstrzygnięcia w serii. Rzuty karne po

regulaminowym czasie gry służą jedynie wyłonieniu zwycięzcy i nie są zaliczane do wyniku meczu oraz statystyk indywidualnych.

IX. PIŁKA SIATKOWA:

- 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 2002 -2004.
- 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 - 224 cm
 - chłopcy - 243 cm

Sety rozgrywane są tie breakiem do 25 punktów.

Spotkania należy rozgrywać do dwóch wygranych partii.

3. Punktacja:

Za wygrane spotkanie drużyna otrzymuje 2 punkty, za przegraną 0 punktów.

O kolejności miejsc decyduje kolejno:

- większa ilość zdobytych punktów;
- lepszy stosunek setów;
- lepszy stosunek małych punktów.

WYKAZ REJONÓW ROZGRYWKOWYCH

L.p.	Rejon	Powiaty	Adres	Kier.	Telefon	Imię i nazwisko
1.	Warszawa	warszawski	Ul. Szpitalna 5 m 3 00-031 Warszawa	0-22	827-88-46	Iwona Zielińska- Mróz
2.	Ciechanów	ciechanowski mławski żuromiński płoński pułtuski	Ul. 3 Maja 7 06-400 Ciechanów	0-23	672-41-61	Roman Soliński 508-921-548
3.	Legionowo		Ul. Husarska 23 m 12	0-22	774-99-72	Wojciech

		legionowski nowodworski wołomiński otwocki piaseczyński	05-120 Legionowo			Augustynowicz 0-501-123-272
4.	Ostrołęka	Ostrołęka – gr. ostrołęcki ostrowski przasnyski makowski wyszkowski	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 0-608-483-157
6.	Płock	Płock – gr. płocki gostyniński sierpecki	Ul. Chopina 62 09-402 Płock	0-24	262-84-42	Wojciech Lewandowski 608-426-650
7.	Radom	Radom – gr. radomski białobrzeski grójecki kozienicki lipski przysuski szydłowiecki zwoleński	ul. Młynarska 17 26-600 Radom	0-48	385-14-38	Jarosław Ludwiński 0-509-241-114
8.	Siedlce	Siedlce – gr. garwoliński łosicki miński siedlecki sokołowski węgrowski	Ul. Kolejowa 16 08-110 Siedlce	0-25	644-73-61	Wojciech Witkowski 0-601-385-352