LICEALIADA
2026/2027

OGÓLNOPOLSKI SYSTEM ZAWODÓW DLA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ
W ROCZNIKACH 2007 I MŁODSI

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z niniejszymi regulaminami.
W sprawach przepisów dyscyplin nieujętych w regulaminie stosuje się przepisy Polskich Związków Sportowych.

REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY

1. SZTAFETOWE BIEGI PRZEŁAJOWE

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół www.srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi.

I. Uczestnictwo:

- w zawodach startują reprezentacje szkół oddzielnie dziewcząt i chłopców,
- reprezentacja składa się 6 zawodniczek/zawodników, urodzonych w latach 2007 i młodsi. Zawodnicy nie mogą startować w kolcach lekkoatletycznych

II. Program zawodów:

Biegi sztafetowe na dystansach uzależnionych od ukształtowania terenu i innych czynników:

- dziewczęta 6 x 1000 m – 1500 m,
- chłopcy 6 x 1000 m – 1500 m.

Do Finału Wojewódzkiego awansują I i II zespół z Mistrzostw Łodzi

2. SZKOLNA LIGA LEKKOATLETYCZNA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół www.srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi.

I. Uczestnictwo:

- drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły urodzeni w 2007 r. 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 na 800 m, 1500 m K i M),
- szkoła ma prawo wystawić nie więcej niż 3 zawodników w 1 konkurencji oraz jedną sztafetę.

II. Sposób realizacji:

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

III. Program zawodów:

Na zawodach niższego szczebla niż wojewódzki, organizatorzy ustalają program dostosowany do możliwości bazowych wybierając konkurencje z poniżej wymienionych.
Na finałach wojewódzkich rywalizacja odbywa się we wszystkich konkurencjach. Zaleca się aby finały wojewódzkie odbywały się z elektronicznym pomiarem czasu i wiatromierzem, żeby wyniki osiągnięte przez startujących na zawodach mogły być zaliczone do tabel PZLA.

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).

IV. Punktacja:

- osiągnięte w bezpośredniej rywalizacji wyniki przelicza się na punkty wg tabel punktowych,
- na wynik drużyny składa się 10 (lub mniej) wyników tj. po 2 najlepsze wyniki z każdego z bloków (szybkościowy, wytrzymałościowy, skocznościowy, rzutowy) oraz 2 najlepsze z pozostałych (w tym ewentualnie sztafeta jeśli punkty za nią uzyskane są wyższe od 2 pozostałych),
- przy jednakowej liczbie punktów uzyskanych przez szkoły zajmujące miejsca od I do III o wyższej lokacie decydują wynik przeliczony na punkty najlepszego zawodnika jeżeli to nie wyłoni I – III miejsca to kolejno wyniki kolejnych zawodników.

Finału Wojewódzkiego awansują I i II zespół z Mistrzostw Łodzi.

3. TENIS STOŁOWY

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa są zobowiązane zarejestrować się przez system rejestracji szkół www.srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi.

I. Uczestnictwo:

- W zawodach biorą udział drużyny dziewcząt i chłopców.
- Drużynę stanowią uczniowie szkoły urodzeni w latach 2007 i młodsi (szkoły dzienne).

Zespół liczy:

- 2-3 dziewczynki lub 2-3 chłopców,
- obowiązuje ten sam skład przez cały turniej.

II. Sposób przeprowadzenia zawodów:
Kolejność gier:

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

1. Mecz rozgrywany jest do trzech wygranych gier.
2. Gry rozgrywane są do dwóch - trzech wygranych setów (w zależności od liczby drużyn w turnieju). Sety gra się do 11 pkt z zachowaniem min. 2-punktowej przewagi.
3. Zawodnik rezerwowy może zastąpić zawodnika podstawowego w każdym momencie meczu, ale tylko po zakończonej grze. Dalej może być zawodnikiem podstawowym.
4. W przypadku kontuzji gra zakończona jest przegraną a zawodnik rezerwowy od gry następnej jest zawodnikiem podstawowym.
5. System wyłaniania mistrza uzależniony jest od liczby uczestniczących drużyn.

Do Finału Wojewódzkiego awansują I i II zespół z Mistrzostw Łodzi.

4. PŁYWANIE

1. Uczestnictwo

- w zawodach startują zespoły szkolne dziewcząt i chłopców urodzonych w 2007 i młodsi
- zespół składa się z 6 zawodniczek/zawodników
- zawodnikowi wolno startować w sztafecie i jednej konkurencji indywidualnej
- w konkurencjach indywidualnych mogą startować jedynie uczestnicy sztafet
- sztafeta 6 x 50 m stylem dowolnym dziewcząt.
- sztafeta 6 x 50 m stylem dowolnym chłopców
- podczas tych zawodów odbędą się również zawody indywidualne wliczane do punktacji drużynowej, na dystansach 50 m stylem : dowolnym, klasycznym, motylkowym, grzbietowym
- szkoła powinna obsadzić wszystkie style, maksymalnie może zgłosić 2 osoby do każdego stylu.
- warunkiem udziału szkoły jest umieszczenie w zgłoszeniu do zawodów przy nazwisku ucznia stylu oraz czasu zawodów ½ FW.

2. Sposób przeprowadzenia zawodów

- według ustaleń organizatorów poszczególnych etapów.
- W zawodach 1/2 FW i powiatowych w konkurencjach indywidualnych dopuszcza się skrócenie dystansu do 25 m.

3. Punktacja w finale wojewódzki :

- Sztafety: I m. – 30 pkt., II – 27, III – 25, IV – 23, V- 21, VI – 20
- Indywidualnie : Im-10 pkt., II-8, III-6, IV-5, V-4, VI – 3, VII-2, VIII i dalsze (po ukończeniu konkurencji) 1 pkt.
- O miejscu szkoły decyduje większa liczba zdobytych punktów uzyskanych łącznie w sztafecie i wyścigach indywidualnych .
- Przy takiej samej ilości punktów o lepszym miejscy decyduje miejsce sztafety.

Do Finału Wojewódzkiego awansuje I zespół z Mistrzostw Łodzi.