



REGULAMIN
OTWARTYCH MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO
W LEKKIEJ ATLETYCE W KATEGORII U23
ORAZ
REGIONALNEJ RUNDY ELIMINACYJNEJ DRUŻYNOWYCH MISTRZOSTW POLSKI U20

1. Organizator:

Polski Związek Lekkiej Atletyki
Opolski Związek Lekkiej Atletyki

2. Partnerzy:

Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego
PKN ORLEN
Opolska Federacja Sportu
MOSiR Opole

3. Termin:

15.06.2019 r. godz. 10.30 (młot K – 9.00)

4. Miejsce:

Opole - Stadion Lekkoatletyczny im. Opolskich Olimpijczyków, ul. Sosnkowskiego 12,

5. Konkurencje:

Kobiety: 100 m (serie na czas), 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 80 m ppł. (serie na czas), 100 m ppł. (serie na czas), 200 m ppł., 400m ppł., w dal, wzwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep, młot.

Mężczyźni: 100 m (serie na czas), 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 110 m ppł. (serie na czas), 200 m ppł., 400 m ppł., w dal, trójskok, wzwyż, kula, dysk, oszczep, młot.

Konkurencje rzutowe oraz biegi przez płotki będą rozgrywane podczas zawodów zgodnie z obowiązującymi przepisami PZLA dla poszczególnych kategorii wiekowych!

6. Zgłoszenia:

Obowiązuje wyłącznie **elektroniczny system zgłoszeń PZLA – STARTER** z wymogiem licencji zawodniczej.

Zgłoszenia do 13.06.2019 r. do godziny 16.00.

UWAGA !!!

OPŁATA STARTOWA – 10 zł. ZA OSOBOSTART.

ZGŁOSZENIA PO TERMINIE ORAZ ZMIANY W DNIU ZAWODÓW BĘDĄ PRZYJMOWANE ZA ODPLATNOŚCIĄ 15 zł. OD OSOBOSTARU.

WYKREŚLENIA ZAWODNIKÓW W DNIU ZAWODÓW DO GODZ. 9.30.



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

www.pzla.pl



ORLEN

www.pknorlen.pl

PO TYM CZSIE OPLATA STARTOWA NALICZANA BĘDZIE WEDŁUG ILOŚCI ZGŁOSZONYCH ZAWODNIKÓW JAK ZA START W ZAWODACH.

7. Uczestnictwo:

W zawodach prawo startu mają zawodniczki i zawodnicy (od kategorii młodzika do seniora) z klubów zarejestrowanych w Woj.ZLA oraz PZLA. Za aktualne badania zawodników są odpowiedzialni kierownicy ekip lub zgłaszający trenerzy-opiekunowie.

8. Nagrody:

Medale za miejsca I – III w kategorii U23.

9. Inne:

Za ubezpieczenie uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków są odpowiedzialne zgłaszające kluby. Zaplanowane konkurencje odbędą pod warunkiem zgłoszenia się na starcie minimum 2 zawodników. Interpretacja regulaminu zawodów należy do organizatora.

Zgłoszenie do zawodów jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych.

ORGANIZATORZY

PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO ZAWODÓW

9.00			Młot K	
9.45			Młot M	
10.10	3000 m M			
10.20	Otwarcie zawodów			
10.30	110 m ppł. M (serie na czas)	Wzwyż M	Dysk K	Trójskok K+M
10.45	100 m ppł. K (serie na czas)			
11.00	80 m ppł. K (serie na czas)			
11.15	100 m K (serie na czas)			
11.35	100 m M (serie na czas)			
11.55	1500 m K	Wzwyż K	Dysk M	W dal M
12.05	1500 m M			
12.15	400 m K			
12.25	400 m M			
12.35	800 m K			
12.45	800 m M			
12.55	200 m K	Kula K		



www.pzla.pl

100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI



ORLEN

www.pknorlen.pl

13.10	200 m M		Oszczep K	
13.25	200 m ppł K			W dal K
13.35	200 m ppł M			
13.50	400 m ppł K			
14.00	400 m ppł M	Kula M		
14.10			Oszczep M	
15.00	Zakończenie zawodów			

W zależności od ilości zgłoszeń program minutowy zawodów może ulec zmianie !



1919-2019

100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

www.pzla.pl



ORLEN

www.pknorlen.pl