



**REGULAMIN**  
**MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO W LEKKIEJ ATLETYCE**  
**W KATEGORII U16,U18 i U20**  
**ORAZ**  
**REGIONALNEJ RUNDY ELIMINACYJNEJ DRUŻYNOWYCH MISTRZOSTW POLSKI U20**

**1. Organizator:**

Polski Związek Lekkiej Atletyki  
Opolski Związek Lekkiej Atletyki

**2. Współorganizator:**

Opolska Federacja Sportu  
PKN ORLEN  
MOSiR Opole

**3. Termin:**

18.05.2018 r. godz. **10.00** (młot K – 8.30)

**4. Miejsce:**

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

**5. Konkurencje:**

**Seniorzy w ramach Mityngu**

**Juniorzy i Juniorzy Młodszy w ramach Mistrzostw Województwa Opolskiego w LA**

**Kobiety:** 100m (serie na czas), 200m, 400m, 800m, 1500m, 100m ppł. (serie na czas), 400m ppł., 2000m prz., 4x100m, 4x400m, skok w dal, skok wzwyż, trójskok, skok o tyczce, kula, dysk, oszczep, młot.

**Mężczyźni:** 100 m (serie na czas), 200m, 400m, 800m, 1500m, 110m ppł. (serie na czas), 400m ppł., 2000m prz., 4x100m, 4x400m, skok w dal, skok wzwyż, trójskok, skok o tyczce, kula, dysk, oszczep, młot.

**Młodzicy w ramach Wojewódzkich Zawodów LDK:**

**K;** 100m, 300m, 600m, 1000m, 80 ppł, 200 ppł, skok w dal, skok wzwyż, skok o tyczce, pchnięcie kulą, rzut oszczepem.

**M;** 100m, 300m, 600m, 1000m, 110 ppł, 200 ppł, skok w dal, skok wzwyż, skok o tyczce, pchnięcie kulą, rzut oszczepem.

**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 ważnej licencji zawodniczej.

Zgłoszenia do 16.05.2019 r. do godziny 20.00.

**UWAGA !!!**

**OPŁATA STARTOWA – 10 zł.**

**ZGŁOSZENIA PO TERMINIE ORAZ ZMIANY W DNIU ZAWODÓW BĘDĄ PRZYJMOWANE ZA ODPLATNOŚCIĄ 20 zł. OD ZAWODNIKA.**

**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 i dyplomy w ramach Mistrzostw Województwa za miejsca I – III w kategorii U16 – LDK oraz U18 i U20 tylko dla zawodników z województwa opolskiego.

**UWAGA!**

**Bieg na dystansie 1500 m M będzie rozegrany jako Memoriał Janusza Bułkowskiego.**

**Przewidziane nagrody w biegu to:**

**I miejsce – 500 zł.,**

**II miejsce – 300 zł.,**

**III miejsce – 200 zł.**

**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**

<b>8.30</b>				młot K	
<b>9.15</b>				młot M	
<b>10.00</b>	110 m ppł. M (serie na czas)	w dal M	wzwyż K	dysk K	kula M
<b>10.20</b>	100 m ppł. K (serie na czas)				
<b>10.35</b>	80 m ppł. K (serie na czas)				
<b>10.50</b>	2000 m prz. M				
<b>11.00</b>	2000 m prz. K			dysk M	kula K
<b>11.10</b>	100 m K (serie na czas)				
<b>11.25</b>	100 m M (serie na czas)	w dal K	wzwyż M		
<b>11.40</b>	800 m K				
<b>11.50</b>	800 m M				
<b>12.00</b>	400 m K				oszczep K
<b>12.10</b>	400 m M				
<b>12.25</b>	1500 m K				
<b>12.35</b>	1500 m M – bieg memoriałowy				
<b>12.45</b>	300 m K				
<b>12.55</b>	300 m M				
<b>13.05</b>	200 m K				
<b>13.15</b>	200 m M	trójskok Ki M	Tyczka K i M		
<b>13.25</b>	600 m K				oszczep M
<b>13.35</b>	600 m M				
<b>13.45</b>	1000 m K				
<b>13.55</b>	1000 m M				

<b>14.05</b>	200 m ppł. K				
<b>14.15</b>	200 m ppł. M				
<b>14.25</b>	400 m ppł. K				
<b>14.30</b>	400 m ppł. M				
<b>14.40</b>	4 x 100 m K				
<b>14.45</b>	4 x 100 m M				
<b>14.50</b>	4 x 400 m K				
<b>14.55</b>	4 x 400 m M				
<b>15.00</b>	Zakończenie zawodów.				

**Program minutowy może ulec zmianie w zależności od ilości startujących zawodników!**