



## REGULAMIN

### MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO W LEKKIEJ ATLETYCE W KATEGORII U18 i U20 ORAZ REGIONALNEJ RUNDY ELIMINACYJNEJ DRUŻYNOWYCH MISTRZOSTW POLSKI U20

**1. Organizator:**

Opolski Związek Lekkiej Atletyki  
Opolska Federacja Sportu  
MOSiR Opole

**2. Termin:**

20.05.2017 r. godz. **9.30** (młot K – 8.30)

**3. Miejsce:**

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

**4. Konkurencje: Seniorzy, Juniorzy, Juniorzy Młodszy i Młodzicy**

**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., 2000 m prz., 4x100 m, 4x400 m, w dal, wzwyż, trójskok, kula, dysk, oszczep, młot.

**Mężczyźni:** 100 m (serie na czas), 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 110 m ppł. (serie na czas), 200 m ppł., 400 m ppł., 2000 m prz., 4x100 m, 4x400 m, 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!**

**5. Zgłoszenia:**

Obowiązuje wyłącznie **elektroniczny system zgłoszeń PZLA** bez wymogu licencji.  
Zgłoszenia do 18.05.2017 r. do godziny 24.00.

**UWAGA !!!**

**OPŁATA STARTOWA – 10 zł.**

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

**6. 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.

**7. NAGRODY**

Medale i dyplomy za miejsca I – III w kategorii juniora młodszego oraz juniora.

**8. 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.

**ORGANIZATORZY**

## Propozycja programu minutowego

8.30	Młot K			
9.15	Młot M			
<b>9.30</b>	<b>Otwarcie zawodów</b>			
9.35	5000 m M			
10.00	110 m ppł. M (serie na czas),	Wzwyż M	Dysk K	W dal K
10.15	100 m ppł. K (serie na czas),			
10.30	80 m ppł. K (serie na czas)			
10.45	2000 m prz. M			
10.55	2000 m prz. K			
11.10	100 m K (serie na czas),			
11.30	100 m M (serie na czas),	Wzwyż K	Dysk M	W dal M
11.50	400 m K			
12.05	400 m M			
12.20	800 m K			
12.20	800 m M			
12.45	200 m K	Kula K	Oszczep K	
13.00	200 m M			
13.15	1500 m K			Trójskok K+M
13.25	1500 m M			
13.35	200 m ppł K			
13.50	200 m ppł M	Kula M	Oszczep M	
14.05	400 m ppł K			
14.20	400 m ppł M			
14.30	4x100 m K			
14.40	4x100 m M			
14.50	4x400 m K			
15.00	4x400 m M			
<b>15.30</b>	<b>Zakończenie zawodów</b>			

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