



**REGULAMIN**  
**OTWARTYCH MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO**  
**W LEKKIEJ ATLETYCE W KATEGORII U14 I U16**  
**ORAZ**  
**MITYNG LA**

**1. Cel :**

- Wyłonienie Mistrzów Województwa Opolskiego Młodzików w Lekkiej Atletyce,
- Przygotowania do MMM oraz Małego Memoriału J. Kusocińskiego w Lekkiej Atletyce.

**2. Organizator:**

- Opolski Związek Lekkiej Atletyki,
- LUKS „PODIUM” Kup.

**3. Termin:**

**Sobota - 02.09.2017 r. godz. 10:00 / młot i chód 9:00**

**4 Miejsce:**

- Stadion Sportowy *im. Opolskich Olimpijczyków* w Opolu ul. Sosnkowskiego 12.

**5. Konkurencje:**

**K:** 100 m, 300 m, 600m, 80 m ppł., 100 m ppł., 200 m ppł., 400 m ppł., 4x100 m, w dal , wzwyż, kula, dysk, oszczep, młot, chód 2 km.

**M:** 100 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 100 m ppł., 110 m ppł., 200 m ppł., 400 m ppł., 4x100 m, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep, młot, chód 3 km.

**W zawodach ciężar sprzętu, rozstawy i wysokość płotków odpowiednie dla kategorii wiekowych od dzieci starszych do seniora.**

**Uwaga ! Zawody klasy I.**

**6. Zgłoszenia:**

Obowiązuje wyłącznie **elektroniczny system zgłoszeń PZLA** bez wymogu licencji. **Zgłoszenia będą przyjmowane do 31.08.2017 r. /czwartek/ - godz. 24.00. Weryfikacja zawodników w dniu zawodów do godz. 9.30.**

**7. Warunki uczestnictwa:**

W zawodach prawo startu mają zawodnicy urodzeni w **2002 - 2003 i starsi** oraz dzieci starsze rocznik **2004-2005**, posiadający **aktualną kartę zdrowia lub zgodę rodziców**.

Każdy zawodnik/czka ma prawo startu **w dwóch konkurencjach indywidualnych + sztafeta**.

**8. Sposób przeprowadzenia zawodów:**

- W konkurencjach technicznych eliminacje i finał z udziałem 8 zawodników.
- W konkurencjach rzutowych obowiązują wagi sprzętu odpowiednie dla kategorii wiekowej.

- Wszystkich zawodników obowiązują podwójne numery startowe za wyjątkiem skoku w wzwyż.
- Warunkiem przeprowadzenia danej konkurencji jest udział min 3 zawodników /czek.
- Obowiązuje długość kolców – 6 mm.
- Wyprowadzanie zawodników z bramki pod trybuną główną 15 min przed biegami i 20 min przed konkurencjami technicznymi w miejscu rozgrywania konkurencji.
- Dekoracja zwycięzców do 20 min po zakończeniu konkurencji.

#### **9. Nagrody:**

W Mistrzostwach Województwa Opolskiego Młodzików i Dzieci Starszych **zawodnicy za miejsca I - III otrzymują medale i dyplomy.**

#### **10. Zasady finansowania:**

Koszty organizacji zawodów pokrywają organizatorzy zawodów.

#### **UWAGA !!!**

**OPŁATA STARTOWA – 10 zł.**

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

Opłata startowa liczona jest wg ilości zgłoszeń.

#### **12. Badania:**

Wszyscy zawodnicy uczestniczący w zawodach organizowanych przez OZLA muszą posiadać aktualne badania sportowo-lekarskie, a dzieci starsze – zgodę rodziców.

Za posiadanie właściwych badań są zgłaszający oraz kluby zgodnie z Rozp. Min. Zdrowia z dn.22.12.2004/Dz.U.nr.282po.2815/

#### **13. Ubezpieczenie uczestników:**

Zgodnie z Ustawą o Sporcie obowiązek ubezpieczenia zawodnika od NNW należy do Klubu, który zawodnik reprezentuje. Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności za szkody materialne i z tytułu ubezpieczeń zdrowotnych .

#### **14. Sprawy końcowe :**

Interpretacja regulaminu należy do **organizatora zawodów.**

**Kontakt telefoniczny:** Jacek Dziuba 510227883 lub Stanisław Rosiński 609512712

**Kontakt elektroniczny:** jacentyduszko@wp.pl lub sekretarz.ozla@op.pl

## Projekt programu minutowego zawodów

<b>9.00</b>	Chód 2 km K		młot K	
<b>9.20</b>	Chód 3 km M			
<b>9.40</b>			młot M	
<b>10.00</b>	110 m ppł. M (serie na czas)	Wzwyż K		kula K
<b>10.15</b>	100 m ppł. M (serie na czas)			
<b>10.30</b>	100 m ppł. K (serie na czas)		dysk M	
<b>10.45</b>	80 m ppł. K (serie na czas)			
<b>11.05</b>	100 m K (serie na czas)			
<b>11.30</b>	100 m M (serie na czas)	Wzwyż M		kula M
<b>11.45</b>			dysk K	
<b>11.55</b>	1000 m M			
<b>12.05</b>	600 m K			
<b>12.15</b>	600 m M			
<b>12.25</b>	200 m ppł. K			
<b>12.40</b>	200 m ppł. M	W dal K		
<b>13.00</b>	400 m ppł. K			oszczep K
<b>13.10</b>	400 m ppł. M			
<b>13.30</b>	300 m K			
<b>13.45</b>	300 m M	W dal M		oszczep M
<b>14.15</b>	4 x 100m K			
<b>14.30</b>	4 x 100m M			
<b>15.00</b>	<b>Zakończenie zawodów</b>			

**Dekoracja zwycięzców do 20 min. po zakończeniu konkurencji.**

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