



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			
9.30	Otwarcie zawodów			
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			
15.30	Zakończenie zawodów			

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