



POLSKA  
SAMORZĄD  
WSPÓLNOTA



Współfinansowane  
przez Samorząd  
Województwa  
Opolskiego



## REGULAMIN

### MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO W LEKKIEJ ATLETYCE W KATEGORII MASTERS - SENIOR

#### 1. Cel :

- Wyłonienie Mistrzów Województwa Opolskiego w Lekkiej Atletyce w kategorii Masters - Senior.

#### 2. Organizator:

- Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego, przy wsparciu Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego
- Polski Związek Lekkiej Atletyki,
- LUKS „PODIUM” Kup.

#### 3. Termin:

**Sobota - 01.09.2018 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., 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., 4x100 m, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep, młot, chód 3 km.

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

#### 6. Zgłoszenia:

Zgłoszenia przesłane zgodnie z formularzem zgłoszeniowym przyjmowane będą do:

**30.08.2018 r. /czwartek/ - godz. 24.00. pod adresem e-mail: [sekretarz.ozla@op.pl](mailto:sekretarz.ozla@op.pl)**

**Weryfikacja zawodników w dniu zawodów do godz. 9.30.**

## 7. Warunki uczestnictwa:

W zawodach prawo startu mają zawodnicy w kategorii Masters, którzy ukończyli 35 lat.

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 wżwyż.
- 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 **zawodnicy za miejsca I - III otrzymują medale i dyplomy.**

## 10. Zasady finansowania:

Koszty organizacji zawodów pokrywają organizatorzy zawodów.

## 12. Badania:

Wszyscy zawodnicy uczestniczący w zawodach organizowanych przez OZLA muszą posiadać aktualne badania sportowo-lekarskie.

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:** Bożena Hasij-Domagala 506718055 lub [Stanisław Rosiński 609512712](tel:609512712)

**Kontakt elektroniczny:** [bozka43@wp.pl](mailto:bozka43@wp.pl) lub [sekretarz.ozla@op.pl](mailto:sekretarz.ozla@op.pl)

## Projekt programu minutowego zawodów

<b>9.00</b>		Chód 2 km K		młot K i M	kula K
<b>9.20</b>		Chód 3 km M			
<b>9.40</b>					
<b>10.00</b>	110 m ppł. M (serie na czas)	Wzwyż K			
<b>10.15</b>	100 m ppł. M (serie na czas)			dysk M	kula M
<b>10.30</b>	100 m ppł. K (serie na czas)				
<b>10.45</b>	80 m ppł. K (serie na czas)				
<b>11.30</b>		Wzwyż M			
<b>12.00</b>	100 m K (serie na czas)		W dal K		
<b>12.15</b>	100 m M (serie na czas)				
<b>12.30</b>	1000 m M			dysk K	
<b>12.40</b>	600 m K				
<b>12.50</b>	600 m M				
<b>13.10</b>	200 m ppł. K				
<b>13.20</b>	200 m ppł. M				
<b>13.40</b>	300 m K				
<b>14.00</b>	300 m M		W dal M		oszczep K i M
<b>13.20</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 !**

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY NA MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA  
OPOLSKIEGO  
W LEKKIEJ ATLETYCE W KATEGORII MASTERS - SENIOR**

<b>L.p.</b>	<b>Numer startowy</b>	<b>Nazwisko i imię</b>	<b>Data urodzenia</b>	<b>Miejscowość lub klub</b>	<b>1 konkurencja</b>	<b>2 konkurencja</b>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						