

**Regulamin zawodów regionalnych w lekkiej atletyce,**

**w ramach programu Lekkoatletyka dla każdego!**

**I. Organizator:**

* Województwo Dolnośląskie
* Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki
* Ministerstwo Sportu i Turystyki
* Polski Związek Lekkiej Atletyki
* LKS Górnik Wałbrzych

**II. Miejsce i termin zawodów:**

Wałbrzych, Hala lekkoatletyczna, ul. Chopina 1a, **05 listopada 2016, godz. 11:00**

**III. Uczestnictwo, zasady:**

W zawodach wezmą udział 10 osobowe reprezentacje w kategoriach wiekowych:

1. Dziewczęta i Chłopcy IV klasy - rocznik 2006

2. Dziewczęta i Chłopcy V klasy - rocznik 2005

3. Dziewczęta i Chłopcy VI klasy – rocznik 2004

4. Dziewczęta i Chłopcy Gimnazjum – rocznik 2003, 2002 i 2001

**IV. Konkurencje:**

Indywidualne:

- 500m.

4-bój:

- 60 m,

- skok w dal (SP ze strefy, GIM z belki),

- rzut piłką lekarską w przód znad głowy (po rzucie można przekroczyć linię), **(waga piłek dla SP i GIM)**

- 200 m.

Sposób rozegrania konkurencji:

60 m, 200 m, 500 m, - serie na czas.

Skok w dal – 3 próby (do punktacji wlicza się najdłuższy skok).

Rzut piłką – 3 próby (do punktacji wlicza się najdłuższy rzut).

Punkty przyznawane będą odpowiednio za miejsce: I- 9 pkt, II- 7 pkt, III- 6 pkt, IV- 5 pkt, V- 4 pkt, VI- 3 pkt, VII- 2 pkt, VIII- 1 pkt.

W 4-boju o wyniku końcowym stanowi suma punktów, w biegu indywidualnym na 500 m czas w poszczególnych kategoriach wiekowych.

**V Projekt programu zawodów:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Bieżnia** | **Skocznia w dal** | **RZUTNIA**  |
| **11.00** | **otwarcie** |  |  |
| **11.10** | **60 m dz. kl. IV, V, VI** | **Dz. kl. I G** | **Chł. kl. I G** |
| **11.40** | **60 m chł. kl. IV, V, VI** | **Dz. kl. II-III G** | **Chł. kl. II-III G**  |
| **12.10** | **60 m dz. kl. I, II- III G** | **Dz. kl. IV** | **Chł. kl. IV**  |
| **12.40** | **60 m chł. kl. I, II- III G** | **Dz. kl. V**  | **Chł. kl. V**  |
| **13.10** | **500 m. dz. kl. IV** | **Dz. kl. VI** | **Chł. kl. VI**  |
| **13.20** | **500 m. dz. kl. V** |  |  |
| **13.30** | **500 m. dz. kl. VI** | **Chł. kl. IV**  | **Dz. kl. IV**  |
| **13.40** | **500 m. dz. kl. I G** |  |  |
| **13.50** | **500 m. dz. kl. II-III G** | **Chł. kl. V**  | **Dz. kl. V**  |
| **14.00** | **500 m. chł. kl. IV** |  |  |
| **14.10** | **500 m. chł. kl. V** | **Chł. kl. VI** | **Dz. kl. VI**  |
| **14.20** | **500 m. chł. kl. VI** |  |  |
| **14.30** | **500 m. chł. kl. I G** | **Chł. kl. I G** | **Dz. kl. I G** |
| **14.40** | **500 m. chł. kl. II-III G** |  |  |
| **14.50** | **200 m. dz. kl. IV, V,VI** | **Chł. kl. II-III G** | **Dz. kl. II-III G** |
| **15.10** | **200 m. dz. I, II-III G** |  |  |
| **15.30** | **200 m. chł. kl. IV, V,VI,I, II-III G** |  |  |

**VI. Zgłoszenia:**

Zgłoszenia wyłącznie mailowo na załączonym pliku na adres:....................................... **do dnia 03.11.2016 do godz. 15.00.**

**VII. Nagrody:**

Medale i dyplomy będą przyznawane za zajęcie miejsc I-III w poszczególnych konkurencjach 4-boju, w całym 4-boju oraz w biegu na 500 m.

**VIII. Postanowienia organizatora:**

* Zasady finansowania: koszty organizacji zawodów oraz uczestnictwa ponosi LDK. Koszty dojazdu pokrywają delegujące jednostki zgodnie z podpisanym porozumieniem.
* Dzieci z programu LDK są ubezpieczone od następstw nieszczęśliwych wypadków.
* Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w formie pisemnej w niniejszym regulaminie z zachowaniem, co najmniej dwudniowego okresu na powiadomienie zainteresowanych.
* Każdy uczestnik ma prawo startu w 4-boju lub w biegu na 500 m. Uczestnicy mogą startować w kolcach lekkoatletycznych.
* Każdy trener LDK zobowiązany jest do posiadania pisemnych zgód rodziców/ opiekunów na udział dzieci w zawodach.
* Dopuszcza się możliwość udziału dzieci spoza programu LDK na odpowiedzialność rodziców/opiekunów prawnych.
* Wszelkie sprawy nie ujęte w regulaminie rozstrzyga organizator.