



Puchar Polski

Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza w biegach przełajowych

ORGANIZATORZY :

Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki

TERMIN I MIEJSCE:

21.11.2020 r. sobota, AWF Warszawa, ul. Marymoncka 34 - poligon

PROGRAM ZAWODÓW:

Dystanse biegowe:

<u>Dzieci 2007 i młodsi</u>	1000m K, 1000m M
<u>Młodzicy 2006-2005</u>	1000m, 2000m K 2000m, 3000m M
<u>J. Młodzi 2004-2003</u>	1500m, 2000m K 2000m, 3000m M
<u>Junior 2002-2001</u>	1500, 2000m K + open 2000, 3000m M + open

PUNKTACJA DRUŻYNOWA WOM

DZIECI - I m-ce – 3 pkt; II-III m-ce – 2 pkt; pozostali – 1 pkt

MŁODZICY - I m-ce – 6 pkt; II m-ce – 5 pkt; III-IV m-ce – 4 pkt; V-VIII m-ce – 3 pkt; IX-XVI m-ce – 2 pkt; XVII-XXXII m-ce – 1 pkt

JUNIORZY MŁODSI - I m-ce – 9 pkt; II m-ce – 7 pkt; III-IV m-ce – 5 pkt; V-VIII m-ce – 4 pkt;
IX-XVI m-ce – 3 pkt; XVII-XXXII m-ce – 1 pkt

JUNIORZY - I m-ce – 12 pkt; II m-ce – 10 pkt; III m-ce – 8 pkt; IV m-ce – 6 pkt; V m-ce – 4 pkt;
VI m-ce – 3 pkt; VII m-ce – 2 pkt; VIII m-ce – 1 pkt

WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach mogą brać udział zawodnicy zrzeszeni w klubach warszawskich i mazowieckich, posiadający aktualne badania lekarskie.

Zgłoszenia w dniu imprezy – opłata regulaminowa w wysokości 30 zł dla wszystkich zawodników w sekretariacie zawodów.

ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia zawodników w formie elektronicznej przez **INTERNETOWY SYSTEM ZGŁOSZEŃ - DOMTEL** <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia/> lub przez stronę PZLA w nieprzekraczalnym terminie do **CZWARTKU 19.11.2020 do godziny 15:00**

W dniu imprezy przedstawiciele klubów odbierają wypisane przez organizatora karty startowe w sekretariacie zawodów – hala LA.

PROTESTY:

Można składać 10 minut po zakończeniu konkurencji u Sędziego Głównego zawodów.

NAGRODY:

Za miejsca I–III w klasyfikacji WOM-u i Mistrzostw Mazowsza w kategorii wiekowej dzieci, młodzik, junior młodszy, junior, open zawodnicy otrzymają medale.

Impreza organizowana jest przy wsparciu finansowym:

Biura Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy

PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW / projekt /

12:00	1000m K dzieci (ur. 2007 i młodsi)
12:10	1000m M dzieci (ur. 2007 i młodsi)
12:20	1000m K młodzicy (ur. 2006-2005)
12:35	2000m M młodzicy (ur. 2006-2005)
12:50	2000m K młodzicy (ur. 2006-2005)
13:05	3000m M młodzicy (ur. 2006-2005)
13:25	1500m K juniorki młodsze + juniorki (ur. 2002 – 2001)
13:45	2000m M juniorzy młodsi + juniorzy (ur. 2002 – 2001)
14:05	3000m M Juniorzy młodsi + juniorzy + open
14:25	2000m K Juniorki młodsze + juniorki + open
14:50	Zakończenie zawodów

Dekoracje 10' po zakończeniu biegu.