**REGULAMIN OTWARTYCH MISTRZOSTW**

######  OSTROŁĘKI W LEKKIEJ ATLETYCE JUNIORÓW

**I JUNIORÓW MŁODSZYCH**

**1.)Kierownictwo :** *Warszawsko-Mazowiecki* *Okręgowy Związek Lekkiej*

 *Atletyki,*

**2)Sponsorzy :** *U M Ostrołęka, Starostwo Powiatowe Ostrołęka*

**2.)Organizator :** *Ostrołęcki Klub Lekkiej Atletyki, Powiatowy*

 *Grodzko- Ziemski SZS w Ostrołęce*

**3.)Termin i miejsce :** *18 maja (środa) 2016 r. Godz.1100,stadion*

 *MZOS-T i IT w Ostrołęce.*

**4.)Program :**

 **-Kobiety ;** *100 m, 200 m, 400 m,800 m,4 x 100 m, w dal, wzwyż,*

 *trójskok, kula, dysk, oszczep.*

 **-Mężczyźni ;** *100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 4 x 100 m,*

 *w dal , wzwyż , trójskok , kula ,dysk ,oszczep.*

**5.)Warunki uczestnictwa :**

 *Do udziału w zawodach uprawnieni są zawodnicy urodzeni*

 *w latach 2000 -1997 i posiadający aktualne badania lekarskie.*

 *Zawodnik ma prawo startu w dwóch konkurencjach i sztafecie.*

 *Bieg na 800 m i dłuższy uważa się za dwie konkurencje.*

**6.)Sposób rozgrywania konkurencji :**

*- bieg na 100 m - eliminacje na czas i finał ( 6 - osobowy ),*

 *- pozostałe biegi - serie na czas ,*

*-w konkurencjach technicznych - eliminacje + finał (8 - osób).*

**7.)Nagrody :**

 *- za zajęcie miejsca w konkurencjach w ramach mistrzostw I - III ;*

 *medale i dyplomy*

**8.)Zgłoszenia :** *na kartach startowych z podaniem numeru startowego*

 *do dnia* ***14 maja*** *na adres e-mail okla-ostroleka@wp.pl*

 ***Zgłoszenia w dniu zawodów nie zostaną uwzględnione.***

**9.)Koszty :***organizacyjne- WMOZLA Warszawa i OKLA Ostrołęka,*

 *osobowe – zgłaszające kluby i szkoły.*

**Zgodnie z art. 31 obowiązującej Ustawy o sporcie kwalifikowanym z dnia 29.07.2005 r. obowiązek ubezpieczenia zawodnika od następstw nieszczęśliwych wypadków wynikłych na skutek uprawiania sportu spoczywa na klubie, którego zawodnik jest członkiem albo z którym jest związany umową.**

**10.)Orientacyjny program minutowy :**

***1100*** *100 m K wzwyż M kula K oszczep M*

*100 m M*

*1500 m M w dal K*

 *dysk K*

*200 m K kula M*

*200 m M wzwyż K*

*800 m K w dal M. oszczep K*

*800 m M*

*100 m K i M Finał dysk M*

*400 m K*

*400 m M trójskok K i M*

*4 x 100 m K*

*4 x 100 m M*