



ZACHODNIOPOMORSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

71 – 346 Szczecin, ul. Wojska Polskiego 246
tel. + 48 91 439 55 17 fax. + 48 91 439 55 16
www.zzla.pl e-mail: zzla@pzla.pl



REGULAMIN

MIĘDZYWOJEWÓDZKICH ELIMINACJI do OOM i MP JUNIORÓW

1. Organizator: Zachodniopomorski Związek Lekkiej Atletyki w Szczecinie
2. Termin i m-ce: **5 – 6.06.2010r. Stadion im. W. Maniaka w Szczecinie ul. Litewska 20**
3. Uczestnictwo: - prawo startu w zawodach mają zawodnicy roczników 1991 – 94.
4. Zgłoszenia : - na listach zbiorczych - potrzebne do weryfikacji, na zawody będzie otwarte okienko elektroniczne na stronie PZLA. do dnia 3.06.2010 do godz. 18.00
zgłoszenie powinno zawierać : numer startowy, nazwisko i imię, rocznik, waga/wzrost, nazwisko i imię trenera , konkurencję/ w konkurencjach biegowych należy podać najlepszy wynik tegoroczny/
Zgłoszenia nie zawierające powyższych danych nie będą przyjmowane
5. Finansowanie: - organizator
6. Nagrody : - dla trzech pierwszych - medale
7. Sposób rozg. konk. - w biegach na 100m, 100 pł, 110 pł. odbędą się eliminacje i finały, w pozostałych biegach serie na czas.
8. Weryfikacja: w dn. 5- 6.06.2010r prowadzona będzie na stadionie od godziny 10.00 - 12.00. Do weryfikacji należy przedstawić : **aktualną kartę zdrowia, kartę zgłoszenia w okręgowym związku, licencję zawodnika, licencję klubową, oryginał zgłoszenia**
9. Uwagi: Obowiązkowe ubezpieczenie spoczywa na klubach zgłaszających zawodników.

10. Program: **5.06 – początek godz. 13.00**

K-(91-92) : 100m, 400m, 1500m, 2000 prz, 100pł, 4x100m, wżwyż, tyczka, 3-skok, kula, dysk, oszczep,
K-(93-94) : 100m, 400m, 1500m, 2000 prz, 100pł, 4x100m, wżwyż, tyczka, 3-skok, kula, dysk, oszczep, 7-bój,
M-(91-92) : 100m, 400m, 1500m, 2000prz, 110pł, 4x100m, tyczka, 3-skok, oszczep, młot, chód 10 km
M-(93-94) : 100m, 400m, 1500m, 2000prz, 110pł, 4x100m, tyczka, 3-skok, oszczep, młot, 8-bój, chód 10 km

Program zerowy:

godz. 12.00		młot M jun/jmł	100pł K 7-bój		tyczka K
12.30	100 M 8-bój				
12.30	chód 10 km M				
13.15				w dal M 8-bój	tyczka M
14.00	110pł M jun el 110pł M jmł el 100 K jmł el 100 M jmł el 100 K jun el 100 M jun el 100pł K F 110 pł M F 100 K jmł F	oszczep M jmł oszczep M jun	kula K 7-bój kula M 8-bój	3-skok K jmł/jun	wżwyż K 7-bój 3-skok M jun

100 M jmł F
 100 K jun F
 100 M jun F
 400 K jmł
 400 K jun oszczep K jun/jmł kula K jun/jmł
 400 M jmł 3-skok M jmł wzwyż K
 400 M jun
 1500 M jmł
 1500 M jun dysk K jun/jmł
 1500 K jmł
 1500 K jun
 2000 prz M
 2000 prz K
 4 x 100 K
 4 x 100 M
 400 M 8-bój
 200 K 7-bój

6.06 – początek godz. 12.45

K-(91-92) : 200m,800m,3000m, 400pł,w dal,4x400m, chód 5 km k, młot k
 K-(93-94) : 200m,800m,3000m, 400pł,w dal,4x400m, chód 5 km k, 7- bój, młot k
 M-(91-92) : 200m,800m,3000m,400pł,w dal,4x400m,wzwyż,kula,dysk,
 M-(93-94) : 200m,800m,3000m,400pł,w dal,4x400m,wzwyż,kula,dysk, 8 - bój

Program zerowy:

godz. 12.00	chód K 5 km	młot K jun/jmł		
12.55				w dal K 7-bój
13.00	110 pł 8-bój			
14.00	400 pł K	oszczep K 7-bój		w dal M jmł
	400 pł M		wzwyż M 8-bój	
	200 K jmł ser			
	200 K jun ser			
	200 M jmł ser			w dal M jun
	200 M jun ser		kula M jmł/ jun	
	800 K jmł			
	800 K jun			
	800 M jmł	oszczep M 8-bój		
	800 M jun		wzwyż M	w dal K jun
	800 K 7-bój			
	3000 K	dysk M jmł/ jun		
	3000 M			w dal K jmł
	1000 M 8-bój			
	4 x 400 K			
	4 x 400 M			

ORGANIZATOR

