

RAMOWY REGULAMIN

XXI MIĘDZYNARODOWEGO MITYNGU LEKKOATLETYCZNEGO

„KRAK”

15.05.2011

CEL: Popularyzacja lekkiej atletyki wśród młodzieży, promowanie zdrowego, aktywnego trybu życia.

Dążenie do mistrzostwa sportowego, osiąganie jak najlepszych wyników.

- **ORGANIZATORZY**

- Zespół Szkół Ogólnokształcących Sportowych Nr 1
- SKS "Kusy" sekcja LA
- Małopolski Związek Lekkiej Atletyki

- **TERMIN I MIEJSCE**

- Zawody odbędą się w dniu 15.05.2011 r. na stadionie AZS AWF Kraków al. Jana Pawła II 78, godz. 10.30

- **ZGŁOSZENIA**

- Kluby przesyłają zgłoszenia na **kartkach startowych** do 12.05.2011 r. drogą elektroniczną na adres: kozla.pl@interia.pl z dopiskiem „Mityng Krak”

- **SPRAWY ORGANIZACYJNE**

- W zawodach mają prawo startu zawodnicy urodzeni w roku 1996 i młodsi.
- Konkurencje biegowe będą rozgrywane w seriach na czas; rozstawienie w seriach wg wyników podanych na kartach startowych.
- Do finałów w konkurencjach technicznych (kula, oszczep, skok w dal) kwalifikuje się po 8 zawodników. **W zależności od ilości zgłoszeń liczba prób konkursowych może zostać zmniejszona.**
- Rozstaw płotków i waga sprzętu w rzutach zgodna z kategorią wiekową.
- Zawodnik ma prawo startu w dwóch konkurencjach oraz w sztafecie.
- Start w biegu na 600 m wyklucza możliwość startu w drugiej konkurencji.
- Opłata startowa – 5 zł
- Obowiązek stawienia się na bramce 20 minut przed konkurencją
- Dystans 1000m K i M oraz rzut dyskiem nie są konkurencjami Mityngowymi, rozegrane zostaną w ramach Ligi Młodzików (dla zwycięzców przewidziane są nagrody).

- **KONKURENCJE**

- **Dziewczęta:** 100 m, 300 m, 600 m, 1000m, 100 m ppł, 300 m ppł, w dal, wzwyż, kula, oszczep, dysk, 4x100 m
- **Chłopcy:** 100 m, 300 m, 600 m, 1000m, 110 m ppł, 300 m ppł, w dal, wzwyż, kula, oszczep, dysk, 4x100 m

- **NAGRODY**

- Indywidualnie I-III m medale i nagrody rzeczowe za I miejsce (w zależności od możliwości finansowych organizatora)
- Dodatkowe nagrody za rekordy mityngu oraz za 3 najlepsze wyniki w kategorii dziewcząt i chłopców (według klas sportowych)

• PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO

10 ³⁰	otwarcie imprezy			
10 ⁴⁵	bieg dzieci klas I – III			
11 ⁰⁰	100 m ppł – K	wzwyż - K	w dal - M	dysk - K
11 ¹⁵	110 m ppł - M			
11 ³⁰	100 m – K			
	<i>100 m – K SP 91</i>			
11 ⁴⁵		kula - K	oszczep - M	
11 ⁵⁵	100 m - M			
	<i>100 m – M SP 91</i>			
12 ²⁰	300 m ppł– K	w dal - K		
12 ³⁰	300 m ppł– M	wzwyż - M	kula - M	oszczep - K
12 ⁴⁵	300 m – K			
	<i>300 m –K SP 91</i>			
13 ⁰⁰	300 m – M	dysk - M		
	<i>300 m – M SP 91</i>			
13 ¹⁵	600 m – K			
13 ²⁰	600 m – M			
13 ³⁰	1000 m – K			
13 ³⁵	1000 m – M			
13 ⁴⁵	4x100 m - K			
13 ⁵⁵	4x100 m - M			