



# REGULAMIN XXII MIĘDZYNARODOWEGO MITYNGU LEKKOATLETYCZNEGO „KRAK” 12.05.2012

**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
- KS AZS AWF Kraków
- Urząd Miasta Krakowa

## • TERMIN I MIEJSCE

- 12.05.2012 r. stadion AWF Kraków al. Jana Pawła II 78
- godz. 10.30

## • ZGŁOSZENIA

- Zgłoszenia na **kartkach startowych** do 10.05.2012 r. drogą elektroniczną na adres: ewa.slu@poczta.fm z dopiskiem „Mityng Krak”

## • SPRAWY ORGANIZACYJNE

- W zawodach mają prawo startu zawodnicy urodzeni w roku 1997 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 -młodzik
- Zawodnik ma prawo startu w dwóch konkurencjach i w sztafecie
- Start w biegu na 600 m wyklucza możliwość startu w drugiej konkurencji
- **Oplata startowa: młodzicy 5zł, PK- 10zł**
- Obowiązek stawienia się na bramce 20 minut przed konkurencją

## • KONKURENCJE

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

## • NAGRODY

- Indywidualnie I-III m- medale, 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 )

## • PROGRAM MINUTOWY

10 <sup>30</sup>	otwarcie			
10 <sup>45</sup>	bieg dzieci klas I – III			
11 <sup>00</sup>	100 m ppł – K	wzwyż – K	w dal – M	oszczep - M
11 <sup>10</sup>	110 m ppł - M	kula - K		
11 <sup>20</sup>	100 m – K			
	<b>100 m – K SP 91(I seria)</b>			
11 <sup>40</sup>	100 m - M			
	<b>100 m – M SP 91(I seria)</b>			
12 <sup>00</sup>	300 m ppł– K	wzwyż- M	w dal – K	oszczep - K
12 <sup>10</sup>	300 m ppł– M	kula – M		
12 <sup>20</sup>	300 m – K			
	<b>300 m –K SP 91(I seria)</b>			
12 <sup>35</sup>	300 m – M			
	<b>300m – M SP 91(Iseria)</b>			
12 <sup>50</sup>	600 m – K			
13 <sup>00</sup>	600 m – M			
13 <sup>10</sup>	4x100 m - K			
13 <sup>15</sup>	4x100 m - M			

## Aktualne rekordy Mitingu

### DZIEWCZĘTA

100 m	Katarzyna Paluch	Wawel Kraków	12,31 s	2003
300 m	Wioletta Brągiel	UKS Technik T-ca	41,17s	2006
600 m	Katarzyna Broniatowska	KS Cracovia K-ów	1,36,14 min	2004
100 m ppł	Pawła Brodzakowa	Ostrawa	14,4 s	1995
300 m ppł	Gabriela Płocka	SP 79 Łódź	46,05 s	1998
w dal	Weronika Gaudyn	SKS Kusy K-ów	5,56 m	2007
wzwyż	Lucie Slaninowa	Ostrava	168 cm	2001
kula	Olga Cander	Grodno	13,90 m	1990
oszczep	Mirosława Tocha	Tczew	36,22 m	1999
4 x 100 m	Reprezentacja Łodzi		50,96 s	2005

### CHŁOPCY

100 m	Jakub Goździkiewicz	Żeglina Sieradz	11,33 s	2005
300 m	Mateusz Jędrusik	EC WKS Wawel	37;87s	2006
600 m	Koniński Daniel	ULKS Lipinki	1,26,05min	2006
110 mppł	Robert Budźko	AZS Łódź	15,00 s	2005
300 mppł	Tomasz Nowak	SKS Kusy K-ów	41.60 s	2010
w dal	Rafał Krzeszowski	MKS Kutno	6,56 m	2005
wzwyż	Tomasz Firaza	SP 79 Łódź	186 cm	1997
kula	Arkadiusz Grela	MKS MOS Płomień Sosnowiec	15,67	2005
oszczep	Aleksander Surowiec	Grodno	50,75 m	1990
4 x 100 m	Reprezentacja SKS Kusy		45,52 s	1992