



REGULAMIN

1. Organizatorem zawodów jest Uczniowski Klub Sportowy „Dąb” Suchy Las z siedzibą ul. Szkolna 18, 62-002 Suchy Las.
2. Zawody odbędą się w dniu 04.10.2018r. /czwartek/ na stadionie gminnym w Suchym Lesie. Początek zawodów o godzinie 10:00
3. Program zawodów :

Dziewczynki i chłopcy: 60m, 300m, skok w dal, rzut piłeczką palantową (kategorie U9, U11, U13), sztafeta 4x333m mieszana (2 dziewczynki + 2 chłopców), rzut piłką lekarską 2 kg zamachem z dołu w przód dla kategorii U15.

Obowiązuje limit zgłoszeń 4 osób ze szkoły (po 2 chłopców i 2 dziewczynki) na każdą konkurencję w każdej kategorii wiekowej.

Zawodnik/zawodniczka mają prawo do startu w jednej konkurencji + sztafeta.

Każda szkoła ma prawo do wystawienia 1 sztafety w każdej kategorii wiekowej (obowiązuje start wysoki).

W konkurencjach technicznych zawodnik ma prawo do 3 prób. Skok w dal dla U9, U11, U13 – odbicie ze strefy 1 m, dla U15 – odbicie z belki.

4. Zawody mają charakter zamknięty i prawo startu mają zawodnicy i zawodniczki zaproszonych szkół w swoich kategoriach wiekowych.

5. Kategorie wiekowe:

U9: Roczniaki 2010-2011 (dzieci najmłodsze)

U11: Roczniaki 2008-2009 (dzieci młodsze)

U13: Roczniaki 2006-2007 (dzieci starsze)

U15: Roczniaki 2004-2005 (młodzicy/młodziczki)

6. Wszystkie konkurencje biegowe odbędą się seriami na czas.

Poszczególne konkurencje odbędą się tylko w przypadku zgłoszenia się co najmniej trzech zawodników lub zespołów na starcie.

7. Zgłoszenia mailowo kontakt@uks-dab.pl do organizatorów najpóźniej do 3 października godz. 16:00. Każda szkoła ma obowiązek przysłania organizatorowi imiennej listy zawodników zgłoszonych do każdej konkurencji. W dniu zawodów dopuszczalne są pojedyncze zmiany zawodników.

8. W dniu zawodów każdy zawodnik ma obowiązek posiadać kartkę startową, którą podaje sędziemu konkurencji. Wzory kartek startowych stanowią załącznik do regulaminu. Opiekun drużyny ma obowiązek wydruku kartek i ich wypełnienia przed rozpoczęciem zawodów.

9. Koszty organizacyjne zawodów pokrywa organizator.
10. Każdy zawodnik startujący w zawodach musi być ubezpieczony oraz posiadać zgodę opiekunów prawnych o braku przeciwwskazań na udział w zawodach sportowych.
- Za powyższe odpowiada zgłaszająca szkoła.
11. Nagrody: medale za miejsca 1 – 3 w każdej konkurencji; puchary dla reprezentacji szkół w klasyfikacji drużynowej za miejsca 1- 7
12. Program minutowy podany w regulaminie ma charakter poglądowy. Szczegółowy program minutowy zostanie ogłoszony 3 października do godz. 24:00 na stronie internetowej klubu www.uks-dab.pl oraz rozesłany mailowo opiekunom drużyn.

Zerowy program minutowy:

10:00 Uroczyste otwarcie zawodów.

10:10 Bieg na 60 m U9 dz i ch (6s)

Bieg na 60 m U11 dz i ch (6s)

Bieg na 60m U13 dz i ch (6s)

Bieg na 60m U15 dz i ch (6s)

Bieg na 300m U15 dz i ch (4s)

Bieg na 300m U13 dz i ch (4s)

Bieg na 300m U11 dz i ch (2s)

Bieg na 300m U9 dz i ch (2s)

Bieg sztafetowy mix U15 (1s)

Bieg sztafetowy mix U13 (1s)

Bieg sztafetowy mix U11 (1s)

Bieg sztafetowy mix U9 (1s)

10:10 Skok w dal dz + ch U9 + U11

Skok w dal dz + ch U13 + U15

10:10 Rzut piłeczką palantową dz + ch U13 + rzut piłką lekarską dz + ch U15

Rzut piłeczką palantową dz + ch U9 + U11

Po zakończeniu wszystkich konkurencji odbędą się dekoracje zwycięzców w klasyfikacji indywidualnej i drużynowej.