

REGULAMIN mityngu dla osób dorosłych

4. Sucholeski Mityng Lekkoatletyczny im. Marka Kasprzyka

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 10.10.2019r. /czwartek/na stadionie gminnym w Suchym Lesie. Początek zawodów o godzinie 16:30
3. Program zawodów :

Kobiety i mężczyźni: 60m, 300m, 1000m, skok w dal, rzut oszczepem, pchnięcie kulą. Obowiązuje limit do konkurencji technicznych 10 osób w jednej serii konkursu. Jeżeli podczas trwania mityngu dana seria konkursu się zakończy, może się rozpocząć kolejna seria konkursu z limitem 10 osób.

Zawodnik/zawodniczka mają prawo do startu w dwóch konkurencjach.

W konkurencjach technicznych zawodnik ma prawo do 3 prób.

4. Zawody mają charakter otwarty.
5. Prawo startu mają zawodnicy od r. 2000 i starsi. Nie są wyszczególnione kategorie wiekowe.
6. Wszystkie konkurencje biegowe odbędą się seriami na czas.

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

7. **Zgłoszenia mailowo kontakt@uks-dab.pl do organizatorów najpóźniej do 9 października godz. 20:00. W zgłoszeniu należy podać imię, nazwisko, datę urodzenia i maksymalnie dwie wybrane konkurencje.** W dniu zawodów dopuszczalne są dodatkowe zgłoszenia w ramach limitu zawodników.
8. W dniu zawodów każdy zawodnik ma obowiązek posiadać kartkę startową, którą podaje sędziemu konkurencji. Wzory kartek startowych stanowią załącznik do regulaminu. Kartki startowe zapewni organizator.
9. Koszty organizacyjne zawodów pokrywa organizator.
10. Każdy zawodnik startujący w zawodach musi być ubezpieczony oraz posiadać aktualne badania lekarskie i brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych. Każdy zawodnik przed startem jest zobowiązany podpisać oświadczenie o udziale w zawodach na własną odpowiedzialność.
11. Nagrody: dyplomy uczestnictwa dla każdego zawodnika.
12. Program minutowy podany w regulaminie ma charakter poglądowy. Szczegółowy program minutowy zostanie ogłoszony przed rozpoczęciem zawodów.

Zerowy program minutowy:

16:30 Otwarcie zawodów.

16:40 Bieg na 60 m K

Bieg na 60 m M

Bieg na 300 m K

Bieg na 300 m M

Bieg na 1000 m K

Bieg na 1000 m M

16:40 Skok w dal K, M

16:40 Rzut oszczepem K, M

16:40 Pchnięcie kulą K, M