



Lekkoatletyka dla każdego!

REGULAMIN

Zawody Lekkoatletyka dla każdego! na Dolnym Śląsku



1919-2019

100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

www.pzla.pl



www.pknorlen.pl

Wydarzenie dofinansowane ze środków Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz PKN Orlen

1. Kierownictwo

Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki - zespół Lekkoatletyka dla każdego!

2. Organizator

- OLA Bolesławiec
- MKS Bolesłavia
- Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki
- MOSiR Bolesławiec
- Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. H. Sucharskiego w Bolesławcu

3. Sponsorzy i partnerzy zawodów

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Województwo Dolnośląskie
- Polski Związek Lekkiej Atletyki
- PKN ORLEN

4. Cel zawodów

- popularyzacja lekkiej atletyki wśród dzieci i młodzieży szkolnej,
- wyrównywanie szans dzieci i młodzieży w dostępie do usystematyzowanej aktywności fizycznej,
- promocja zdrowego i aktywnego stylu życia,
- promowanie atrakcyjnych form rywalizacji,
- stworzenie możliwości szerokiego udziału w systemowej rywalizacji sportowej uczniów z mniejszym potencjałem sportowych umiejętności i dzieci niezależnie od statusu materialnego rodziców,
- zachęcenie rodziców do zainteresowania się prozdrowotną aktywnością fizyczną dzieci,
- zwiększenie aktywności i efektywności działań stowarzyszeń i klubów sportowych – uczniowskich, szkolnych, międzyszkolnych, ludowych oraz innych organizacji pozarządowych, w zakresie upowszechniania sportu dzieci i młodzieży,
- aktywizacja lokalnych struktur samorządu terytorialnego i lokalnych środowisk gospodarczych do współpracy i współfinansowania projektu,



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki.



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI



Dolnośląski Związek
Lekkiej Atletyki





Lekkoatletyka dla każdego!

5. Termin i miejsce

- Bolesławiec – 19.05.2019 r.

6. Uczestnicy

Obowiązkowy start dla wszystkich grup LDK!, po max. 10 uczestników z jednej grupy szkoleniowej.

- **U12, U14** - uczestnicy programu LDK! zgłoszeni przez trenerów LDK!
- **U12, U14** - dzieci spoza programu LDK! zgłoszone za zgodą organizatora

7. Konkurencje i kategorie

Kategoria:

U12 (2008 i młodszy) rywalizacja indywidualna (jedna konkurencja obowiązkowa i jedna do wyboru)

Dz. i Chł.:

60 m – konkurencja obowiązkowa,

skok w dal ze strefy, rzut piłką lekarską w przód (zamachem z dołu), 200 m – druga konkurencja do wyboru

U14 (2006, 2007) rywalizacja indywidualna

Dz.: 60m, 300m, skok w dal ze strefy, skok wzwyż, 600m, rzut piłką palantową

Chł.: 60m, 300m, skok w dal ze strefy, skok wzwyż, 600m, rzut piłką palantową

Sztafety:

U14 i mł.: 6 x 200 m – sztafeta mieszana dz. i chł. (w składzie sztafety min. 3 dziewczynki)

8. Sposób rozgrywania konkurencji

- konkurencje biegowe - serie na czas
- w skoku w dal i w rzutach po 3 próby eliminacyjne, 4 próba dla 4 najlepszych.
- pozostałe konkurencje wg regulaminu PZLA

9. Nagrody

- **U12, U14** - dyplomy uczestnictwa dla wszystkich, medale za miejsca I-III.

10. Zgłoszenia

- Zgłoszenia wyłącznie na załączonym druku, w formie elektronicznej na adres: maja.nadala@lekkoatletykadlakazdego.pl do dnia: 15.05.2019 do godz. 20:00
- Po wskazanym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane, w dniu zawodów możliwe wyłącznie wykreślenia najpóźniej na godzinę przed rozpoczęciem zawodów

11. Inne

- podczas weryfikacji należy przedstawić aktualną zgodę rodziców na udział w zawodach
- zasady finansowania: koszty organizacji zawodów oraz uczestnictwa ponosi DZLA, koszty transportu pokrywają delegujące jednostki
- dzieci z programu LDK! są ubezpieczone od następstw nieszczęśliwych wypadków



Lekkoatletyka dla każdego!

- udział w Zawodach LDK! na Dolnym Śląsku, oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz wiąże się z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy w materiałach promocyjnych organizatora i Programu LDK!
- wyniki z Zawodów LDK! na Dolnym Śląsku będą służyły do kwalifikacji reprezentacji województwa na zawody Nestle CUP, które odbędą się 7 czerwca 2019 r. w Warszawie oraz na letnie zgrupowania sportowe Wakacje z LDK!
- dzieci z programu LDK! i pozostali uczestnicy, mogą startować tylko w jednej, wybranej imprezie (w Bolesławcu, Wałbrzychu lub Długołęce) wg wskazanego podziału
- dodatkowo w Bolesławcu odbędą się konkurencje dla miejscowych dzieci z klas I-III, w szczególnych przypadkach dopuszcza się możliwość startu dzieci I-III spoza Bolesławca
- zawodnicy z kat. U12 mogą wystartować w dwóch konkurencjach (na 60 m – obowiązkowo i do wyboru skok w dal/rzut piłką/ 200 m) oraz w sztafecie
- zawodnicy z kat. U14 mogą wystartować w jednej konkurencji indywidualnej i w sztafecie
- w konkurencji 6 x 200 m jeden trener może wystawić tylko jedną sztafetę U14 i mł., w której skład będą wchodziły min. 3 dziewczynki (sugerowany skład to 3 dz. i 3 chł.)

12. Podział lokalizacji

BOLESŁAWIEC
Zgorzelec
Bogatynia
Głogów
Góra
Kopaniec
Leśna
Lubin
Nowogrodzic
Olszyna
Pisarzowice
Polkowice
Rakowice
Węgliniec



Lekkoatletyka dla każdego!

13. Proponowany program minutowy (program może ulec zmianie w zależności od ilości zgłoszeń)

Boleśławiec – klasy I-III SP

Godzina	Konkurencja		
10:00	60 m dz.	Vortex dz. i chł.	
10:30	60 m chł.		
11:00	300 m dz.		Skok w dal z miejsca dz. i chł.
11:30	300 m chł.		

Boleśławiec U12 i U14

Godzina	Konkurencja			
12:00	60 m DZ.. U12	Skok w dal DZ. U14	Skok wzwyż DZ. U14	Rzut piłką palantową DZ. U14
12:30	60 m CHŁ. U12			
13:00	60 m DZ. U14	Skok w dal CHŁ. U14	Skok wzwyż CHŁ. U14	Rzut piłką palantową CHŁ. U14
14:00	60 m CHŁ. U14	Skok w dal DZ. U12		Rzut piłką lekarską DZ. U12
14:30	200 m DZ. U12	Skok w dal CHŁ. U12		Rzut piłką lekarską CHŁ. U12
14:45	200 m CHŁ. U12			
15:00	300 m DZ. U14			
15:15	300 m CHŁ. U14			
15:35	600 m DZ. U14			
15:55	600 m CHŁ. U14			
16:15	Sztafeta 6x200 U14 i mł.			

13. Obowiązki organizatora

Obowiązki organizatora pełni DZLA. Interpretacja regulaminu należy do organizatorów.