



# Lekkoatletyka dla każdego!

## Regulamin

Otwartych Wojewódzkich Halowych Zawodów LDK! dla gimnazjalistów

Otwartych Halowych Zawodów LDK! dla uczniów szkół podstawowych

4 listopada 2017

### I. Kierownictwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki – zespół LDK!

### II. Organizator

Małopolski Związek Lekkiej Atletyki, ul. Śląska 5/1, 30-003 Kraków

### III. Sponsorzy i partnerzy zawodów

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Urząd Miasta Krakowa
- Zespół Szkół Ogólnokształcących Sportowych nr 1

### IV. Cel zawodów

- popularyzacja lekkiej atletyki,
- promowanie atrakcyjnych form rywalizacji,
- zachęcenie rodziców do zainteresowania się prozdrowotną aktywnością dzieci.

### V. Założenia Sportowe

- dla uczniów szkół podstawowych – rywalizacja indywidualna i sztafetowa,
- dla uczniów gimnazjów – rywalizacja indywidualna i sztafetowa,

### VI. Podstawowe założenia organizacyjne:

- Termin 4.11.2017
- Miejsce obiekty sportowe ZSOS nr 1 w Krakowie, 31-935 Kraków os. Handlowe 4
- Godzina rozpoczęcia 11.00
- Warunki uczestnictwa



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

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



# Lekkoatletyka dla każdego!

## SZKOŁY PODSTAWOWE

### Założenia

1. Rywalizacja indywidualna: udział uczniów z rocznika: 2004, 2005, 2006, 2007 i młodszych.
2. Konkurencje indywidualne:

Dzieci starsze – 2004-2005

Konkurencja indywidualne
60m
600m K i 1000m M
skok w dal ze strefy
skok wzwyż
rzut piłką lekarską w przód z zamachem z dołu (2kg)

Dzieci młodsze – 2006-2007 i młodzi

Konkurencja indywidualne
60m
600m K i 1000m M
skok w dal ze strefy
rzut piłką lekarską w przód z zamachem z dołu (2kg)

3. Rywalizacja zespołów sztafetowych złożonych z 4 uczniów:

Dzieci starsze – 2004-2005

Dziewczęta	Chłopcy
2004-2005	2004-2005
2	2

Dzieci młodsze – 2006-2007 i młodzi

Dziewczęta	Chłopcy
2006-2007 i młodsze	2006-2007 i młodzi
2	2

- Zawodnik ma prawo startu w jednej konkurencji indywidualnej oraz w biegu sztafetowym.

### Sposób rozgrywania konkurencji indywidualnych:

- konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas z podziałem na roczniki i płeć, rozstawienie na torach dokonywane będzie losowo,
- w skoku w dal ze strefy każdy zawodnik ma prawo do 3 prób,



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

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



# Lekkoatletyka dla każdego!

- w rzucie piłką lekarską w przód z zamachem z dołu każdy zawodnik ma prawo do 3 kolejno oddanych prób (ciężar piłki: 2kg),
- w skoku wzwyż zawodnik ma prawo do 4 prób nieważnych w przebiegu całego konkursu (zakończenie udziału w konkursie po 3 próbach nieważnych na wysokości lub po 4 nieważnych próbach).

## Sposób rozgrywania sztafety mieszanej 4x200m:

- w seriach na czas z podziałem na roczniki i płeć, rozstawienie na torach dokonywane będzie losowo,

## Nagrody dla wszystkich uczestników rywalizacji:

- dyplom uczestnictwa dla wszystkich zawodników.

## Nagrody za rywalizację indywidualną i sztafetową:

- medale za miejsca I-III w poszczególnych kategoriach wiekowych i płci.

## Gimnazja

### Założenia

1. Rywalizacja indywidualna: udział uczestników z rocznika 2002 i 2003 z podziałem na płeć
2. Konkurencje:

Konkurencja indywidualne
60m
600m K i 1000m M
60m ppł.
skok w dal
skok wzwyż
rzut piłką lekarską w przód z zamachem z dołu (3kg)

3. Rywalizacja zespołów sztafetowych złożonych z 4 uczniów z rocznika 2002-2003:

Dziewczęta	Chłopcy
2002-2003	2002-2003
2	2

- Zawodnik ma prawo startu w jednej konkurencji indywidualnej oraz w biegu sztafetowym.

### Sposób rozgrywania konkurencji indywidualnych:

- konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas; rozstawienie w konkurencjach biegowych dokonywane będzie losowo,
- bieg przez płotki:

Dystans	kategoria wiekowa	Liczba płotków	Wysokość płotków [cm]	Odległość [m]
---------	-------------------	----------------	-----------------------	---------------



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

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



# Lekkoatletyka dla każdego!

			1*	2*	3*
60 M młodzicy	5	91,4	13,60	8,90	10,80
60 K młodziczki	6	76,2	12,00	8,00	8,00

1\* - od linii startu do pierwszego płotka, 2\* - między płotkami, 3\* - od ostatniego płotka do linii mety.

- w skoku w dal każdy zawodnik ma prawo do 3 prób,
- w rzucie piłką lekarską w przód z zamachem z dołu dziewcząt 3kg/ chłopców 3kg każdy zawodnik ma prawo do 3 prób,
- w skoku wzwyż zawodnik ma prawo do 4 prób nieważnych w przebiegu całego konkursu (zakończenie udziału w konkursie po 3 próbach nieważnych na wysokości lub po 4 nieważnych próbach).

### Sposób rozgrywania sztafety mieszanej 4x200m:

- w seriach na czas z podziałem na roczniki i płeć, rozstawienie na torach dokonywane będzie losowo,

### Nagrody dla wszystkich uczestników rywalizacji:

- dyplom uczestnictwa dla wszystkich zawodników.

### Nagrody za rywalizację indywidualną i sztafetową:

- medale za miejsca I-III w poszczególnych kategoriach wiekowych i płci.

### Zgłoszenia

Obowiązuje wyłącznie system zgłoszeń elektronicznych, który zamieszczony jest pod adresem: <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia/>.

System zgłoszeń zamknięty zostanie w dniu 2.11.2017. o godz. 20.00.

### Inne

- weryfikacja zawodników: podczas weryfikacji należy przedstawić aktualną zgodę rodziców na udział w zawodach oraz złożyć ważne badania lekarskie w przypadku gimnazjalistów i uczniów klas VII SP,
- dzieci z programu LDK! są ubezpieczone od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- udział w zawodach LDK! oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz wiąże się z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy w materiałach promocyjnych organizatora.

### Obowiązki organizatora

Obowiązki organizatora pełni Małopolski Związek Lekkiej Atletyki.

Interpretacja regulaminu należy do organizatorów, kwestie sporne rozstrzyga organizator.

Małopolski Związek Lekkiej Atletyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

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