

**REGULAMIN ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH**  
**XV ŚWIATOWE LETNIE IGRZYSKA POLONIJNE**  
**DOLNY ŚLĄSK 2011**

**1. Cel:**

Celem zawodów jest wyłonienie najlepszych zawodników i zawodniczek XV ŚLIP oraz popularyzacja lekkoatletyki w środowiskach polonijnych.

**2. Termin i miejsce:**

Zawody zostaną rozegrane w dniach 05 – 06.08.2011 r.

Obiekt lekkoatletyczny w kompleksie Stadionu Olimpijskiego we Wrocławiu, al. Paderewskiego 35.

**3. Kategorie wiekowe:**

a) grupy wiekowe kobiet i mężczyzn (przynależność do danej kategorii wiekowej zależy od roku urodzenia)

- Gr.1 – do 18 lat (urodzeni 1993 i młodszy)
- Gr.2 – od 19 do 35 lat (urodzeni 1976 – 1992 r.)
- Gr.3 – od 36 do 49 lat (urodzeni 1962 – 1975 r.)
- Gr.4 – powyżej 50 lat (urodzeni 1961 r. i starsi).

b) ostateczny podział na kategorie wiekowe nastąpi po zamknięciu listy zgłoszeń,

c) do rozegrania danej konkurencji w kategorii wymagane jest zgłoszenie minimum PIĘCIU uczestników,

d) w przypadku braku odpowiedniej liczby uczestników w danej grupie wiekowej, organizator automatycznie przesunie uczestników do grupy młodszej lub starszej - jeśli dotyczy grupy najmłodszej.

**4. System rozgrywania zawodów:**

a) zawody rozgrywane będą w następujących konkurencjach:

- Kobiety: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 100 m ppł, 4 x 100 m, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep.
- Mężczyźni: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 110 m ppł, 4 x 100 m, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep, tyczka;  
(wysokość płotków oraz ciężar sprzętu zgodny z załącznikiem nr 1).

- b) w biegach na 100 m rozegrane zostaną eliminacje i finały (w przypadku mniejszej ilości uczestników, tylko finały),
- c) w pozostałych biegach serie na czas,
- d) w konkurencjach technicznych zawodnicy mają po 3 próby (poza skokiem wzwyż i tyczką), najlepszych 8 zawodników dodatkowo 3 próby finałowe,
- e) zawody przeprowadzone będą zgodnie z regulaminem PZLA.

### **5. Zgłoszenia i losowanie:**

- a) zgłoszenie chęci uczestnictwa w XV ŚLIP uczestnik dokonuje wypełniając formularz „Karty Zgłoszenia”, za pośrednictwem oficjalnej strony internetowej XV ŚLIP : [www.igrzyskapolonijne.dolnyślask.pl](http://www.igrzyskapolonijne.dolnyślask.pl)
- b) odprawa techniczna odbędzie się w terminie podanym w komunikacie sportowym na stronie internetowej XV ŚLIP,

### **6. Warunki uczestnictwa:**

- a) posiadanie stroju sportowego.
- b) dobry stan zdrowia potwierdzony własnoręcznym podpisem na zgłoszeniu do XV ŚLIP Dolny Śląsk 2011
- c) **do danej konkurencji zawodnik powinien zgłosić się na tzw. „bramkę” na 20 minut przed rozpoczęciem, brak potwierdzenia udziału na bramce jest równoznaczne ze skreśleniem z listy startowej.**

### **7. Organizator zapewnia:**

- a) sprzęt sportowy, tj. dyski, kule, oszczepy,
- b) obsługę medyczną, sędziowską i techniczną,
- c) nagrody w postaci medali i dyplomów.

### **8. Uwagi końcowe**

- a) szczegółowy program turnieju zostanie przedstawiony po zamknięciu listy zgłoszeń,
- b) ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Załącznik 1.

Szczegółowe informacje dotyczące konkurencji technicznych i biegowych.

**KOBIETY**

KATEGORIE	KULA	DYSK	OSZCZEP
do 18 lat	4 kg	1 kg	600 g
19 - 35 lat	4 kg	1 kg	600 g
36 – 49 lat	4 kg	1 kg	600 g
powyżej 50 lat	4 kg	1 kg	600 g

**MĘŻCZYŹNI**

KATEGORIE	KULA	DYSK	OSZCZEP
do 18 lat	5 kg	1,5 kg	700 g
19 - 35 lat	7 kg	2 kg	800 g
36 – 49 lat	7 kg	2 kg	800 g
Powyżej 50 lat	6 kg	1,5 kg	700 g

**100 m przez płotki Kobiet**

KATEGORIE	Wysokość płotków	Dobieg do 1 pł.	Pomiędzy płotkami
do 18 lat	76,2 cm	13,00m/	8,20m
19 - 35 lat	84,0 cm	13,00m/	8,50m
36 – 49 lat	76,2 cm	13,00m/	8,20m
Powyżej 50 lat	76,2 cm	13,00m/	8,20m

## 110 m przez płotki Mężczyzn

KATEGORIE	Wysokość płotków	Dobieg do 1 pł.	Pomiędzy płotkami
do 18 lat	91,4 cm	13,72 m	9,14 m
19 - 35 lat	106,7 cm	13,72 m	9,14 m
36 – 49 lat	99,0 cm	13,60 m	8,90 m
Powyżej 50 lat	84,0 cm	13,00 m	8,50 m

Załącznik 2.

Podział konkurencji lekkoatletycznych na dni XV Światowych Letnich Igrzysk Polonijnych:

Mini Igrzyska: 60 m, skok w dal, rzut piłeczką palantową, 300m,

I dzień

Kobiety: 100 m, 400 m, 1500 m, 100 m ppł, skok wzwyż, pchnięcie kulą, rzut oszczepem

Mężczyźni: 100 m, 400 m, 1500 m, 110 m ppł, skok w dal, rzut oszczepem

II dzień

Kobiety: 200 m, 800 m, 3000 m, skok w dal, rzut dyskiem, 4x100 m

Mężczyźni: 200 m, 800 m, 5000 m, skok wzwyż, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, tyczka, 4 x 100 m.

Minutowy program zawodów ogłoszony będzie po zamknięciu list startowych.