

**REGULAMIN**  
**INDYWIDUALNYCH HAŁOWYCH MISTRZOSTW**  
**ZRZESZENIA LZS WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEG**  
**W LEKKIEJ ATLETYCE**  
**Spała, dn. 26.03.2024 r.**

**1. CEL**

- popularyzacja lekkiej atletyki w Zrzeszeniu LZS
- wyłonienie najlepszych zawodników/czek Z LZS w województwie Łódzkim

**2. ORGANIZATOR**

- Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w Łodzi

**3. TERMIN I MIEJSCE**

**26.03.2024 r. – Centralny Ośrodek Sportu w Spałe k/Tomaszowa Maz.**

do godz.	9:00	przyjazd ekip – weryfikacja,
godz.	9:45	otwarcie Mistrzostw,
godz.	10:00	rozpoczęcie zawodów.

**4. UCZESTNICTWO**

W zawodach mogą brać mieszkańcy województwa Łódzkiego i posiadający aktualne badania lekarskie. Uczestnicy muszą być ubezpieczeni od NNW.

Zgłoszenia w terminie do 24.03.2024 przez [formularz elektroniczny](#)

**Nie ma możliwości zgłaszania zawodników i wprowadzania poprawek w dniu zawodów.**

**5. PROGRAM**

**roczniki 2011 i młodsi :**

dziewczęta: 60m, 200m, 600m, skok w dal, sztafeta 4 x 200m.

chłopcy: 60m, 200m, 1000m, skok w dal, sztafeta 4 x 200m.

**roczniki 2009 i 2010 :**

dziewczęta: 60m, 200m, 800m, skok w dal, pchnięcie kulą(2kg), sztafeta 4 x 200m.

chłopcy: 60m, 200m, 1000m, skok w dal, pchnięcie kulą(4kg), sztafeta 4 x 200m.

**roczniki 2008 - 2004 :**

dziewczęta: 60m, 200m, 800m, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą(3kg), sztafeta 4 x 200m.

chłopcy: 60m, 200m, 1500m, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą(5kg), sztafeta 4 x 200m.

**W każdej konkurencji mogą startować maksymalnie po dwie osoby z danej reprezentacji.  
Każdy zawodnik może wziąć udział w jednej konkurencji i sztafecie.  
Każda reprezentacja może wystawić jedną sztafetę.**

**6. ZASADY FINANSOWANIA**

- koszty organizacyjne zawodów i nagród pokrywa organizator
- koszty przejazdu, diet, jednostki delegujące

**7. NAGRODY**

Za zajęcia I – III miejsca w konkurencjach – medale.

**8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

W sprawach nie ujętych w regulaminie decyduje Wojewódzkie Zrzeszenie LZS w porozumieniu z sędzią głównym. Obsługę sędziowską wyznaczy OZLA w Łodzi.

W zawodach nie będą mogli startować zawodnicy poza konkursem.

Medale wręczane będą 15 minut po zakończeniu konkurencji.

Zawody odbędą się zgodnie z przepisami PZLA

**Wizerunek.** Wszyscy uczestnicy, trenerzy, członkowie drużyn i inny powiązany personel biorący udział w Zawodach WZ LZS wyrażają zgodę na rozpowszechnienie swojego wizerunku przez WZ LZS w Łodzi oraz Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, utrwalonego w formie zdjęć lub relacji video, sporządzanych w trakcie zawodów, w tym np. w czasie udziału w zawodach, również w obecności innych uczestników. Zdjęcia i relacje video mogą być dostępne w prasie, na stronach internetowych Organizatorów, branżowych stronach internetowych, kontakt Organizatorów w mediach społecznościowych oraz w informatorach branżowych.

WZ LZS w Łodzi



## PROGRAM RAMOWY

Spała – 26.03.2024 r.

Data: 26.03.2024 r.

Miejsce: Hala lekkoatletyczna OPO w Spałej, pow. tomaszowski

Do godz. 9:00 – przyjazd ekip, zgłoszenia

godz. 9:35 – ustawienie ekip do otwarcia

godz. 9:45 – UROCZYSTE OTWARCIE

godz. 10:15 – 60 m dz (2011 i młodsi)	skok w dal dz	kula K (2009 i 2010) (2kg)
60 m ch (2011 i młodsi)	skok w dal ch	kula M (2009 i 2010) (4kg)
60 m dz (2009 i 2010)	skok w dal dz	kula K (2004-2008) (3kg)
60 m ch (2009 i 2010)	skok w dal ch	kula M (2004-2008) (5kg)
60 m K (2004-2008)		
60 m M (2004-2008)		
200 m dz (2011 i młodsi)		skok wzwyż M (2004-2008)
200 m ch (2011 i młodsi)		skok wzwyż K (2004-2008)
200 m dz (2010 i 2011)		
200 m ch (2009 i 2010)		
200 m K (2004-2008)		
200 m m (2004-2008)		
600m dz (2011 i młodsi)		
800m dz (2009 i 2010)		
800m K (2004-2008)		
1000m ch (2011 i młodsi)		
1000m ch (2009 i 2010)		
1500m M (2004-2008)		
sztafeta 4x200m dziewcząt		
w kolejności (2011 i młodsi)-> (2009 i 2010) -> (2004-2008)		
sztafeta 4x200m chłopców		
w kolejności (2011 i młodsi)-> (2009 i 2010) -> (2004-2008)		

ok. godz. 15:15 – zakończenie mistrzostw

Uwagi:

- **Podany program ramowy jest programem informującym o kolejności przeprowadzania dyscyplin w poszczególnych sektorach. Program minutowy zostanie skonstruowany po wpłynięciu zgłoszeń i przedstawiony w dniu zawodów.**
- ewentualne protesty po wpłaceniu wadium 100 zł należy składać do 10 minut po zakończeniu konkurencji,
- kierownicy ekip, trenerzy ustawiają swoje ekipy na miejscu zbiórki do otwarcia,
- wszyscy zawodnicy którzy aktualnie nie uczestniczą w odbywającej się konkurencji znajdują się na widowni hali lekkoatletycznej.