



# W-MZLA.PL

WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

## Mityng Otwarcia Sezonu WMZLA 06.05.2023 Olsztyn REGULAMIN

### 1. Organizatorzy

Warmińsko-Mazurski Związek Lekkiej Atletyki

### 2. Termin i miejsce

**06.05.2023 (SOBOTA)** - Stadion UWM w Kortowie Oczapowskiego 12 o godzinie 11.00

### 3. Program

**Kobiety:** 100m, 150m, 200m, 300m, 400m, 600m, 800m, 1500m, 4x100m, 80pł, 100pł, 300 pł, 400pł, wzwyż, trójskok, wieloskok, w dal kula 2/3/4kg, dysk 0,75/1kg, oszczep 400g/500g/600g,

**Meżczyźni:** 100m, 150m, 200m, 300m, 400m, 600m, 800m, 1500m, 4x100m, 110pł, 300pł, 400 pł, wzwyż, trójskok, wieloskok, w dal kula 4/5/6/7.26kg, dysk 1/1.5/1.75/2kg, oszczep 500/600/700/800g

### 4. Warunki uczestnictwa

Do udziału w zawodach uprawnieni są zawodnicy urodzeni w latach 2011 i starsi, posiadający aktualne badania lekarskie lub zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania lekkiej atletyki.

Każdy zgłoszony zawodnik musi podać numer startowy.

### 5. Zawody zostaną rozegrane zgodnie z regulaminem PZLA.

Biegi zostaną rozegrane w seriach na czas.

### 6. Zgłoszenia do dnia **03.05.2023** do godziny **21.00**.

**Potwierdzenia** startów **TOKENEM** do dnia **05.05.2023** do godziny 18.00.

**Brak potwierdzenia TOKENEM = WYKREŚLENIE ZAWODNIKA Z LIST STARTOWYCH.**

### 7. Opłata startowa: 30.00 zł od zgłoszonego zawodnika.

Płatne w dniu mityngu w biurze zawodów do godziny 14.00.

### 8. Ubezpieczenie.

Każdy zawodnik startujący w zawodach musi być posiadać aktualne ubezpieczenie. Organizator nie ubezpiecza uczestników.

Za ubezpieczenie zawodników odpowiedzialne są zgłaszające kluby.

### 9. Kontakt z organizatorem: [wmzla@pzla.pl](mailto:wmzla@pzla.pl)



[www.pzla.pl](http://www.pzla.pl)



**ORLEN**

[www.pknorlen.pl](http://www.pknorlen.pl)



# W-MZLA.PL

WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

## Program zawodów\* /projekt/

kolejność rozgrywania konkurencji\*

	BIEGI	SKOKI	RZUTY
11.00			DYSK K i M
11.40	400 płoćki K	Wzwyż K i M	
	400 płoćki M		
	300 płoćki K		
	300 płoćki M		Oszczep K 400,500, 600
	4x100 K		
	4x100 M		
	1500m K	Trójskok K i M	Oszczep M 600,700,800
	1500m M	Wieloskok K i M	
	110pł M		
	100pł K		Kula M 4kg
	80pł K	W dal M	Kula M 5kg
	100m M	W dal K	Kula M 6kg
	100m K		Kula M 7.26kg
	600m M		
	600m K		
	150m M		
	150m K		Kula K 4g
	800m M		Kula K 3kg
	800m K		Kula K 2kg
	400m M		
	400m K		
	300m M		
	300m K		
	200m K		
	200m M		

**\*Po weryfikacji zgłoszeń program może ulec zmianie.**

**Ostateczny program zawodów zostanie opublikowany  
na stronie [www.w-mzla.pl](http://www.w-mzla.pl) w dniu 5 maja 2023**



[www.pzla.pl](http://www.pzla.pl)



**ORLEN**

[www.pknorlen.pl](http://www.pknorlen.pl)