

„PUCHAR BAŁTYKU”

10 Międzynarodowy Mityng Weteranów w Lekkiej Atletyce Sopot, 2010.09.25

91 zawody organizowane przez Pomorski Klub Weteranów Lekkiej Atletyki od roku 1978



REGULAMIN

<u>Organizator:</u>	Pomorski Klub Weteranów Lekkiej Atletyki w Sopocie Sopocki Klub Lekkoatletyczny w Sopocie	
<u>Termin i miejsce:</u>	25.09.2010 (sobota) godz. 09.00 Stadion Leśny w Sopocie ul. Wybickiego 48	
<u>Konkurencje:</u>	Kobiety:	100 m, 200 m, 400 m, 5000 m, chód 5000 m, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep, młot.
	Mężczyźni:	100 m, 200 m, 400 m, 5000 m, chód 5000 m, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep, młot.
	Konkurs małżeński w pchnięciu kulą	polegający na zsumowaniu punktów żony i męża za wyniki uzyskane w konkursach indywidualnych.
	<u>Bieg na 5000 m</u>	kobiet i mężczyzn zostanie rozegrany jako <u>Bieg Memoriałowy im. Jana Kielasa.</u>
	<u>Rzut młotem mężczyzn</u>	zostanie rozegrany jako <u>Konkurs Memoriałowy im. Sławomira Zieleniewskiego.</u>

Warunki uczestnictwa: W zawodach mają prawo startu zawodniczki i zawodnicy **urodzeni przed dniem 25.09.1975** według kategorii wiekowych zgodnych z przepisami World Masters Athletics.

Dokonanie przelewu opłaty startowej na konto bankowe Pomorskiego Klubu Weteranów Lekkiej Atletyki w Sopocie w wysokości zgodnej z kartą zgłoszenia.

Zawodnik ma prawo startu w dowolnej ilości konkurencji.

Podpisanie oświadczenia o stanie zdrowia i przygotowaniu do startu w zawodach.

Posiadanie numeru startowego (do nabycia w biurze zawodów za kaucją 10 złotych).

Członkowie Pomorskiego Klubu Lekkiej Atletyki w Sopocie, którzy mają opłacone składki członkowskie za rok 2010 opłatę startową wpłacają w wysokości 50 %.

Na listach startowych będą umieszczone wyłącznie zgłoszenia nadesłane w terminie wraz z dokonaniem wpłaty opłaty startowej.

Zgłoszenie do startu w zawodach należy przesłać e-mailem na adres:

luniewskim@go2.pl

do dnia 20.09.2010

W dniu zawodów zgłoszenia nie będą przyjmowane !!!

<u>Program zawodów:</u>	08.00 – Rozpoczęcie pracy sekretariatu zawodów 09.00 – <u>Rozpoczęcie konkurencji rzutu młotem oraz chodu sportowego na 5000 m</u> 10.30 – Oficjalne otwarcie zawodów 10.50 – 14.45 – rozgrywanie pozostałych konkurencji zgodnie z programem minutowym. 15.00 – Wręczenia pucharów i zakończenie zawodów
<u>Ciężar sprzętu:</u>	Zgodny z przepisami World Masters Athletics.
<u>Nagrody:</u>	Medale – za trzy najlepsze wyniki według tabel punktowych World Masters Athletics w każdej konkurencji. Puchary – za trzy najlepsze wyniki w konkursie małżeńskim.
<u>Zakwaterowanie:</u>	We własnym zakresie. Proponujemy hotel na stadionie Leśnym w Sopocie ☎ 058 5512360
<u>Wyżywienie:</u>	Możliwość skorzystania z restauracji „Meta” znajdującego się na trybunach stadionu.
<u>Uwagi końcowe:</u>	Za rzeczy zagubione podczas trwania zawodów organizator nie ponosi odpowiedzialności.

Proponowany program minutowy

który może być zmieniony w zależności od ilości zgłoszeń (za wyjątkiem konkursu rzutu młotem i chodu na 5000 m.)

09.00 - Młot M 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65	Młot K + M 70+
09.00 - Chód sportowy na 5000 m K + M	
10.30 - Oficjalne otwarcie Pucharu Bałtyku	
10.50 - 100 m K + M	
11.00 - Kula M 35, 40,45	Kula M 50, 55
11.00 - Dysk M 60, 65	Dysk K + M 70+
11.50 - 200 m K + M	
12.00 - Kula M 60, 65	Kula K + M 70+
12.00 - Dysk M 35, 40, 45	Dysk M 50, 55
12.50 - 400 m K + M	
13.00 - W dal K + M	
13.00 - Bieg 5000 m K + M	Oszczep M 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65
14.00 - Wzwyż K + M	Oszczep K + M 70+
15.00 - Wręczenie pucharów i zakończenie zawodów	

