



# Lekkoatletyka dla każdego!

## Regulamin Wojewódzkich Zawodów Halowych LDK!

Wałbrzych, 21 listopada 2020

### 1. Kierownictwo

- Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki – zespół LDK!

### 2. Organizator

- Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki
- LKS Górnik Wałbrzych

### 3. Sponsorzy i partnerzy zawodów

- Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
- Polski Związek Lekkiej Atletyki
- Dolnośląska Federacja Sportu
- PKN ORLEN
- Ministerstwo Sportu

### 4. Cel zawodów

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

### 5. Założenia Sportowe

- dla uczestników programu LDK! – rywalizacja indywidualna

#### Podstawowe założenia organizacyjne:

- Termin 21.11.2020

#### I TURA

GSP, GSU: Głogów, Oleśnica, Twardogóra, Wrocław

SP: Bogatynia, Domaniów, Dzierżoniów, Głogów, Jawor, Kłodzko, Lubin, Oleśnica, Twardogóra, Żórawina.



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU  
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

www.pzla.pl



www.pknorlen.pl



# Lekkoatletyka dla każdego!

## II TURA

GSP, GSU: Bolesławiec, Wałbrzych, Zgorzelec

SP: Bielawa, Bolesławiec, Bystrzyca Kłodzka, Jelenia Góra, Leśna, Nowogrodziec, Olszyna, Wałbrzych, Węgliniec, Wołów, Zgorzelec

### ▪ Miejsce

Hala lekkoatletyczna, Wałbrzych, ul. Chopina 1 a

### ▪ Godzina rozpoczęcia

I TURA - 11.00

II TURA - 13:30

### ▪ Uczestnicy

#### U13

1. W zawodach wezmą udział dzieci z programu LDK! z roczników 2008 i mł.
2. Rywalizacja indywidualna: udział po max. 8 zawodników z jednej grupy szkoleniowej

#### **Konkurencje:**

<b>KONKURENCJE INDYWIDUALNE dla dziewcząt i chłopców</b>	
	60 m
	300 m
	600 m
	60 m ppł.
	Skok w dal ze strefy
	Skok wzwyż
	rzut piłką lekarską 2 kg w przód z zamachem z dołu

#### **Sposób rozgrywania konkurencji:**

- konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas z podziałem na roczniki i płeć; rozstawienie na torach dokonywane będzie losowo,
- skok w dal (1 próba rozgrzewkowa + 3 próby w konkursie)
- skok wzwyż wg regulaminu PZLA
- rzuty (1 próba rozgrzewkowa + 3 próby w konkursie)
- rozstaw w biegu przez płotki:



**100** POLSKIEGO ZWIĄZKU  
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

www.pzla.pl



www.pknorlen.pl



# Lekkoatletyka dla każdego!

Dystans kategoria wiekowa	Liczba płotków	Wysokość płotków [cm]	Odległość [m]		
			1*	2*	3*
60 chł.	6	83.8	12.00	8.00	8.00
60 dz.	6	68.6	11.00	7.00	14.00

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

## U15

1. W zawodach wezmą udział zawodnicy z programu LDK! z roczników 2006, 2007.
2. Rywalizacja indywidualna: udział po max. 8 zawodników z jednej grupy szkoleniowej

### Konkurencje:

KONKURENCJE INDYWIDUALNE dla dziewcząt i chłopców	
	60 m
	300 m
	600 m
	1000 m
	60 m ppł.
	Skok w dal
	Skok wzwyż
	Pchnięcie kulą 3kg dz./ 5kg chł.

### Sposób rozgrywania konkurencji indywidualnych:

- konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas; rozstawienie w konkurencjach biegowych dokonywane będzie losowo,
- skok w dal i skok wzwyż wg regulaminu PZLA
- pchnięcie kulą (1 próba rozgrzewkowa + 3 próby w konkursie)
- rozstaw w biegu przez płotki (U14)

Dystans kategoria wiekowa	Liczba płotków	Wysokość płotków [cm]	Odległość [m]		
			1*	2*	3*
60 M	5	83.8	13.00	8.50	13.00
60 K	6	76.2	11.50	7.50	11.00

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



# Lekkoatletyka dla każdego!

- rozstaw w biegu przez płotki (U15)

Dystans kategoria wiekowa	Liczba płotków	Wysokość płotków [cm]	Odległość [m]		
			1*	2*	3*
60 M	5	91.4	13.72	9.14	9.72
60 K	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.

## Zawodnik ma prawo startu:

- w 1 konkurencji
- jeżeli posiada złożoną w PZLA zgodę rodziców na udział w programie Ldk!,
- jeżeli posiada zgodę na udział w zawodach w okresie epidemii,
- gdy jest członkiem klubu sportowego i posiada licencję PZLA

## ▪ Nagrody

Medale za miejsca I-III w każdej kategorii wiekowej (2006, 2007, 2008 i mł.) osobno dla dziewcząt i chłopców z podziałem na I i II turę.

## 6. Zgłoszenia

Zgłoszenia wyłącznie elektronicznie poprzez panel Domtel **do czwartku 19.11.2020 r., do godz. 12:00**

Prawo przesyłania zgłoszeń posiadają wszyscy trenerzy LDK!

## 7. Kwalifikacje do zawodów Ogólnopolskich

Zawody Ogólnopolskie LDK! odbędą się w dniu 29.11.2020 r. w Toruniu.

**Decyzją Koordynatora OLA, województwo dolnośląskie nie weźmie udziału w zawodach ogólnopolskich w Toruniu.**

## 8. Inne

- program minutowy zawodów zostanie udostępniony po zamknięciu zgłoszeń,
- wszyscy trenerzy zobowiązani są posiadać zgody rodziców na udział dzieci w zawodach i w trakcie epidemii,
- przy wejściu na halę nastąpi weryfikacja zawodników i trenerów: podczas weryfikacji należy przedłożyć aktualną zgodę rodziców na udział w zawodach oraz ważne badania lekarskie w przypadku zawodników U15.
- na halę organizator wpuści wyłącznie zgłoszonych zawodników wraz z opiekunem grupy zgodnie z prowadzonymi zgłoszonymi w programie LDK. Nie będzie możliwe wejście rodziców, prawnych opiekunów lub trenerów nie zgłoszonych w programie,
- w dniu zawodów nie będzie możliwości dopisania zawodników ani zmiany konkurencji, możliwe tylko wykreślenia,



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU  
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

www.pzla.pl



www.pknorlen.pl



# Lekkoatletyka dla każdego!

- z zawodów zostanie sporządzony jeden komunikat końcowy uwzględniający rywalizację z dwóch tur,
- organizator zapewnia środki do dezynfekcji,
- uczestnicy i organizatorzy zobligowani są do zasłaniania ust i nosa na terenie hali za pomocą maseczki,
- zawodnicy mogą zdejmować maseczkę wyłącznie na czas rozgrzewki i startu,
- koszty organizacji zawodów oraz uczestnictwa ponosi DZLA,
- koszty transportu ponoszą współpracujące jednostki,
- dzieci z programu LDK! są ubezpieczone od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- udział w Wojewódzkich halowych zawodach LDK! oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz wiąże się z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy w materiałach promocyjnych organizatora,
- kontakt do organizatora: bronska@dzla.pl

## **Obowiązki organizatora**

Obowiązki organizatora pełni Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki.

Interpretacja regulaminu należy do organizatorów, kwestie sporne rozstrzyga organizator.



**100** POLSKIEGO ZWIĄZKU  
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

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



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