

**Regulamin wojewódzkich NESTLE CUP 2016**

**w wielobojach ukierunkowanych dla gimnazjów**

**1. KIEROWNICTWO - Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki – Zespół LDK!**

**2. TERMIN I MIEJSCE – 21.05.2016 r. godz. 11:00, stadion Olimpijski we Wrocławiu**

**3. ORGANIZATORZY**

* Województwo Dolnośląskie
* Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki
* Ministerstwo Sportu i Turystyki
* Polski Związek Lekkiej Atletyki

**4. PROGRAM ZAWODÓW**

Czwórbój ukierunkowany:

* **Sprinterski wielobój ukierunkowany:**

- 200 m ppł. lub 80 m ppł. K /110 m ppł. M,

- skok w dal lub wzwyż,

- pchnięcie kulą lub oszczep,

- **100 m lub 300 m** .

Uwaga: W przypadku wyboru, jako wiodącej konkurencji 300m wykluczony jest udział w biegu na 200 m ppł.

* **Płotkarski wielobój ukierunkowany:**

- 100 m,

- skok w dal lub wzwyż,

- pchnięcie kulą lub oszczep,

- **80m ppł. K/ 110m ppł. M lub 200m ppł**.

* **Skocznościowy wielobój ukierunkowany:**

- 200 m ppł. lub 80 m ppł. K /110m ppł. M,

- pchnięcie kulą lub oszczep,

- **skok w dal + skok wzwyż lub skok o tyczce**

* **Rzutowy wielobój ukierunkowany:**

- 100 m,

- skok w dal lub skok wzwyż,

- **kula + oszczep lub dysk lub młot**

* **Wytrzymałościowy wielobój ukierunkowany:**

- 200 m ppł. lub 80 m ppł. K /110 m ppł. M,

- pchnięcie kulą lub oszczep,

- skok w dal,

- **600 m lub 1000 m lub 3000 m /5000 m chód**.

PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO:

(właściwy program minutowy zostanie opracowany po zakończeniu zgłoszeń).

|  |  |
| --- | --- |
| rzutowy | **100, w dal/wzwyż, kula + oszczep/dysk/młot** |
| sprinterski | **100/300, w dal/wzwyż, kula/oszczep, 80ppł/110pp/200ppł** |
| płotkarski | **80ppł/110pp/200ppł, 100, w dal/wzwyż, kula/oszczep** |
| skocznościowy | **w dal + wzwyż/tyczka, kula/oszczep, 80ppł/110pp/200ppł** |
| wytrzymałościowy | **600/1000,** **80ppł/110pp/200ppł, kula/oszczep,** **w dal** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.00 |   |   |   | tyczka K i M oraz mityng | młot K i M |   |
| 12.00 | 200ppł K/M s/p/w/sk |   |   |   | dysk K | oszczep M |
| 12.30 | 80ppł K/M s/p/w/sk |   |   |   | dysk M | oszczep K |
| 12.45 | 110ppł M – s/p/sk/w/mityng |   |   |   |   |   |
| 13.00 | 100ppł K - mityng | w dal K | w dal M | wzwyż K i M | kula K | oszczep K  |
| 13.15 | 100m K - mityng |   |   |   | kula M | oszczep M |
| 13.30 | 100m M - mityng |   |   |   |   |   |
| 14.00 |   | w dal K - mityng | w dal M - mityng | wzwyż K - mityng | kula K | oszczep K  |
| 14.30 | 800m K - mityng |   |   |   | kula M | oszczep M  |
| 14.40 | 800m M - mityng |   |   |   |   |   |
| 15.00 |   |   |   | wzwyż K  | kula K | oszczep K  |
| 15.30 |   | w dal K  | w dal M | wzwyż M | kula M | oszczep M  |
| 16.00 | 100 K | w dal K  | w dal M |   | kula K sk | oszczep K sk |
| 16.15 | 100 M |   |   | wzyż K **s/p** |   |   |
| 16.30 |   | w dal K | w dal M | wzyż M **s/p** | kula M sk | oszczep M sk |
| 17.00 | 100 K |   |   |   | kula K | oszczep K i M - mityng |
| 17.15 | 100 M |   |   |   |   |   |
| 17.30 | 100 K | w dal K | w dal M | wzwyż K | klua M |   |
| 17.45 | 100 M |   |   | wzwyż M |   |   |
| 18.00 | 300 K |   |   |   |   |   |
| 18.15 | 300 M |   |   |   |   |   |
| 18.30 | 600 K i M |   |   |   |   |   |
| 18.45 | 1000 K i M |   |   |   |   |   |

**5. WARUNKI UCZESTNICTWA, AWANS DO FINAŁU**

 W zawodach uczestniczą zawodnicy z programu LDK oraz dzieci zaproszone przez organizatorów.

Zawody mają charakter otwarty dla wszystkich chętnych pod warunkiem wypełnienia wymogów niniejszego regulaminu. Każdy trener LDK będzie oceniany za wyniki minimum 10 zawodniczek/ zawodników startujących w zawodach.

**Kategorie wiekowe:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Klasa I-II | 2002-2001 |
| Chłopcy | Klasa I-II | 2002-2001 |

Do zawodów finałowych awansują zwycięzcy zawodów wojewódzkich w poszczególnych wielobojach ukierunkowanych oraz zawodnicy, którzy zostaną uzupełnieni wg rankingu krajowego do 30 osób w każdym wieloboju ukierunkowanym. Podstawą do opracowania list będą wyniki uzyskane w wielobojach ukierunkowanych rozegranych. Ponadto każde województwo może zgłosić jedną dziewczynkę i jednego chłopca do dowolnych wielobojów ukierunkowanych.

W zawodach wojewódzkich będzie prowadzona klasyfikacja wspólna dla obu roczników. W finale zawodnicy zostaną nagradzani oddzielnie dla rocznika 2002 i 2001.

Zawodnik ma prawo startu w jednym wieloboju ukierunkowanym.

Finał NESTLE CUP 2016 odbędzie się 02-03.09.2016 r. w Toruniu.

**6.** **SPOSÓB ROZGRYWANIA KONKURENCJ**I

* Konkurencje biegowe odbywają się seriami na czas. Rozstawienie w biegach dokonywane będzie losowo.
* W skoku w dal i w każdej konkurencji rzutowej każdemu zawodnikowi przysługują 3 próby.
* Punktacja: Wyniki uzyskane przez zawodników, przeliczane są na podstawie tabel ligi młodzików na punkty i sumowane. Suma punktów decyduje o zajętym miejscu.
* Nagrody, klasyfikacja: zawodnicy, którzy zajmą miejsca I-III w każdym wieloboju otrzymają medale, I-VIII dyplomy. Klasyfikacja będzie oddzielna dla każdego rocznika.

**7. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszeń można dokonywać do 19.05.2016 r. do godz. 15.00. na załączonym druku zgłoszeniowym.

**8. INNE**

* Weryfikacja zawodników - podczas weryfikacji należy przedstawić aktualną zgodę rodziców na udział w zawodach.
* Zasady finansowania: koszty organizacji zawodów oraz uczestnictwa ponosi LDK.
* Dzieci z programu LDK są ubezpieczone od następstw nieszczęśliwych wypadków.
* Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w formie pisemnej w niniejszym regulaminie z zachowaniem, co najmniej dwudniowego okresu na powiadomienie zainteresowanych.