



Śląskie.
Pozytywna energia

MITING OTWARCIA SEZONU

Sosnowiec, dn. 1.05.2010 r.

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

ORGANIZATORZY:

- MKS-MOS „Płomień” Sosnowiec
- Śląski Związek Lekkiej Atletyki
- Urząd Miejski w Sosnowcu

TERMIN: 1 maj 2010r. / sobota / godz. 11.00 (młot M – godz.9.30)

MIEJSCE: Stadion MOS Sosnowiec Al. Mireckiego 4 tel. 32 724 76 91

e-mail - mksmos1@wp.pl

KONKURENCJE :

K 100 m, 150 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 2000 m, 100mppł, w dal, wzwyż, tyczka, kula, oszczep, dysk, młot

M 100 m, 150 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 2000 m, 110mppł, w dal, wzwyż, tyczka, kula, oszczep, dysk, młot

ZGŁOSZENIA: do dnia 29.04.2010 r. na kartkach startowych

OPŁATA: 8 zł osobo/ start

NAGRODY: nagrody rzeczowe dla 6 najlepszych zawodników / 3 kobiet i 3 mężczyzn/
- wg uznania organizatora

UWAGI:

- Za ważność kart zdrowia odpowiada kierownik ekipy
- Zgodnie z art. 52 ust. o Kulturze Fizycznej z dn. 18.01.1996r. obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do klubów zgłaszających
- Obowiązuje długość kolcy 6 mm
- Rozgrzewka na bocznym stadionie
- W konkurencjach biegowych „bramka” na wysokości startu biegu na 200 m

PROGRAM ZAWODÓW

1.05.2010r.

9.30				młot M	
				młot K	
	110 mppł M	w dal K	wzwyż M		tyczka K + M
	100 mppł K			dysk M 1kg+1,5kg	
	100m K				
	100m M		kula K	dysk M 1,75kg+2kg	
	150 m K				
	150 m M				
	2000 m K	w dal M			
	2000 m M				
	1000 m K			dysk K	
	1000 m M		kula M 4kg+5kg		
	600m K	wzwyż K		oszczep M	
	600 m M				
	300m K				
	300 m M		kula M 6kg+7,26kg	oszczep K	