

MITING KWALIFIKACYJNY - ZAWODY LIGOWE I RZUT Sosnowiec, dn. 12.06.2010r.

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

KIEROWNICTWO : POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI
ORGANIZATORZY:

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

TERMIN: 12 czerwca 2010r. /sobota / godz. 15.00 (młot – godz. 13.30)

MIEJSCE: Stadion MOS Sosnowiec Al. Mireckiego 4 tel/fax 32 299 73 39

e-mail : mksmos1@wp.pl

KONKURENCJE :

K 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000m, 5000m, 100mppł, 400mppł, w dal, trójskok, wzwyż, tyczka, kula, dysk, młot

M 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000m, 110mppł, 400mppł, w dal, trójskok, wzwyż, tyczka, kula, dysk, młot

ZGŁOSZENIA: do dnia 10.06.2010r. kartki startowe i lista zbiorcza PZLA

OPŁATA: 8 zł osobo/start

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 zawodników do mitingu
- W biegach obowiązują podwójne numery startowe
- Obowiązuje długość kolcy 6 mm
- Rozgrzewka na bocznym boisku
- W konkurencjach biegowych „bramka” na wysokości startu biegu na 200 m
- Ciężary sprzętu w rzutach dla seniorów, juniorów i juniorów mł.

PROGRAM ZAWODÓW

12.06.2010r.

13.30				młot M
15.00	400 m ppł K	trójskok M	kula M	młot K
	400 m ppł M			
	100 m K el			
	100 m M el		kula K	
	400 m K			
	400 m M	trójskok K		dysk M
	800m K			
	800m M		wzwyż K	
	100 m K finał			
	100 m M finał	w dal M		
	1500 m K			
	1500 m M		wzwyż M	dysk K
	110mppł M			
	100mppł K	w dal K		
	200 m K			
	200 m M			
	5000 m K			
	5000m M			
	3000m K			

Za najlepsze wyniki zawodów w kategorii seniorów organizator ufunduje 10 nagród rzeczowych (dla 5 kobiet i 5 mężczyzn wg. tabel Ligi Seniorów).