

2. HALOWE DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA POLSKI WOJEWÓDZTW W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS - TORUŃ' 2017

SPRAWDZIAN PRZED 8. HALOWYCH MISTRZOSTWAMI ŚWIATA W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS TORUŃ' 2019

Komunikat Organizacyjny

- TERMIN:** 17.12.2017 r. godzina 10.00 – 16.00
- MIEJSCE:** Hala Sportowa Widowiskowa „ARENA” Toruń, ul. Bema 73/89
- ORGANIZATOR:** Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters w Toruniu
- ZGŁOSZENIA:** pocztą lub e-mail !!! na adres: Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters, 87-100 Toruń, ul. Bema 23/29 **wraz z kserokopią dowodu wpłaty opłat startowych na konto PZLAM - w nieprzekraczalnym terminie do 11.12.2017 r. Decyduje data dostarczenia informacji.**
Wzór "Karty zgłoszenia" do wypełnienia i odesłania oraz powielenia dla zainteresowanych - w załączeniu i w Internecie www.pzlam.pl
Nie przewiduje się przyjmowania zgłoszeń oraz opłat od członków związku po w/w terminie, tym bardziej w dniu zawodów !
- OPŁATY:** kwoty i sposób zapłaty podany w "Karcie zgłoszenia".
- NAGRODY:** puchary dla 3 najlepszych województw, upominki od sponsorów i ewentualnie inne w zależności od możliwości organizatorów.
- PRZEJAZD:** we własnym zakresie.
- ZAKWATEROWANIE:** rezerwacja noclegów we własnym zakresie, koszty pokrywają uczestnicy, polecamy:
- Hotel „Meeting” (Hala Sp.), ul. J. Bema 73-89, tel. 56 665 00 50
 - Hotel Uniwersytecki (Liceum Akademickie .) ul Szosa Chelmińska 83, 56 611 28 00,
 - Hotel "Tramp" ul. Kujawska 14, tel. (056) 654 71 87, tramp@mosir.torun.pl
 - Pływalnia z Hotelikiem ul. Bażyńskich 9/17 tel/fax 056 623 36 34,
 - Dom Pielgrzyma ul. Św. Józefa 23/25 tel. 056 651 18 41
- WYŻYWIENIE:** we własnym zakresie.

Regulamin Techniczny

1. Zawodniczki i zawodnicy którzy w dniu zawodów ukończyli przynajmniej 35 r. życia mają prawo wystartować maks. w 3 konkurencjach.
2. Do klasyfikacji końcowej mistrzostw liczone będą najlepsze wyniki danego województwa :
 - Klasyfikacja 1 (wszystkie wyniki kobiet i 15 najlepszych wyników mężczyzn)
 - Klasyfikacja 2 (wyniki mężczyzn o wartości punktowej + 600 wg tabel przeliczeniowych) + punkty bonusowe – 20 za każdą startującą kobietę i 10 punktów z każdego mężczyzny.
 - Klasyfikacja 3 (oddzielnie kobiet), (oddzielnie mężczyzn)

Ostateczny regulamin klasyfikacji i nagradzania ogłoszony zostanie po zebraniu Zarządu w dniu 4.11.2017 r.
1. Zawodnicy różnych kategorii wiekowych ze względów organizacyjnych będą startować wspólnie.
2. W konkurencjach biegowych:
 - serie na czas bez finałów, każdy fałstart wiąże się z dyskwalifikacją
 - 60m - nie więcej niż 8 osób w serii;
 - 60mppł – K+ M w jednej serii; wysokość płotków w zależności od płci i kategorii wiekowej,
 - 1000 m – nie więcej niż 14 osób w serii
 - 3000 m, Chód 3000 m - nie więcej niż 18 osób w serii;
6. Konkurencje techniczne:
 - skok wzwyż, tyczka – pierwsza, minimalna wysokość- ustalana z zawodnikami
 - skok w dal, trójskok, kula, i w zależności od pogody: ciężarek, młot, dysk, oszczep - 5 prób bez ścisłego finału
7. Dopuszczalna długość kołców w obuwiu wynosi: 7 mm

Kategoria wiekowa	WAGA SPRZĘTU W KONKURENCJACH RZUTOWYCH				KOBIETY
	kula	ciężarek	dysk	oszczep	
K35-K49	4,00 kg	9,08	1	600	
K50-59	3,00 kg	7,26	1	500	
K60-74	3,00	5,45	1	400	
K75+	2,00	4,00	0,75	400	
M35-M49	7,26 kg	15,88 kg	2	800	MEŻCZYŹNI
M50-M59	6,00 kg	11,34 kg	1,5	700	
M60-M69	5,00 kg	9,08 kg	1	600	
M70-M79	4,00 kg	7,26 kg	1	500	
M80+	3,00 kg	5,45 kg	1	400	

Kategoria wiekowa	WYSOKOŚCI I USTAWIENIE PŁOTKÓW W BIEGU NA 60mpps.					
	Wysokość płotków	Dobieg do 1. płotka	Odstępy pom. płotkami	Wybieg po 5. płotku	Ilość płotków	Obciążenie płotka
K 35-39	84,00 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5	3,6kg
K 40-49	76,20 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5	2,7kg
K 50-59	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg
K 60 +	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg
M 35-49	100,00 cm	13,72 m	9,14 m	9,72 m	5	4,6kg
M 50-59	91,40 cm	13,00 m	8,50 m	13,00 m	5	3,6kg
M 60-69	84,00 cm	12,00 m	8,00 m	16,00 m	5	3,6kg
M 70-79	76,20 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg
M 80 i starsi	68,60 cm	12,00 m	7,00 m	20,00 m	5	2,7kg

WSTĘPNY PROGRAM ZAWODÓW - organizator zastrzega możliwość dokonania zmian

17.00	16.12.2017 SOBOTA	ROZPOCZĘCIE PRACY SEKRETARIATU ZAWODÓW				
7.30		ROZPOCZĘCIE PRACY SEKRETARIATU ZAWODÓW				
9.45		OTWARCIE ZAWODÓW				
10.00	60mpps K+M	w dal K	tyczka		kula M60-80	
10.20	60m K					
10.30	60m M					
11.00		w dal M 55-60			kula M50-55,	
11.10	3000m chód			Wzwyż M35-55		
11.40	800 M35-45					
11.50	800 M50-65					
12.00	800 K+M70+	w dal M 35-50			kula M35-45	Cięż. M60-80 R2
12.30			trójskok K,M55-60 S2			
12.15	200m K					
12.40	200m M					
13.00		w dal M 65-85			Kula K	Cięż. M50-55 R2
13.20	400m K			Wzwyż K+M60-80		
13.30			trójskok M35-50 S2			
13.40	400m M					
14.00		trójskok M65+				Cięż. M35-45 R2
14.20	3000m K					
14.40	3000m M 35-50					
15.00	3000m M 55-85					
15.30		ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW		WRĘCZENIE NAGRÓD		

Podsumowanie mistrzostw 10 min. po zawodach

S2 - skocznia nr 2, R2 – rzutnia nr 2 na zewnątrz

**2. HALOWE DRUŻYNOWE MISTRZOSTWA POLSKI WOJEWÓDZTW
W LEKKIEJ ATLETYCE MASTERS - TORUŃ' 2017**
SPRAWDZIAN PRZED 8. HALOWYMI MISTRZOSTWAMI ŚWIATA MASTERS - TORUŃ' 2019

KARTA ZGŁOSZENIA

Nazwisko				Imię	
Data urodzenia >>	Dzień	Miesiąc	Rok	Kategoria wiekowa	Płeć (K/M)
Adres zamieszkania z kodem miejscowości					
Tel.			E-mail		

KONKURENCJE (proszę zakreślić liczbę wybranych konkurencji – maks. 3):

Kobiety : 60 m, 60m ppł, 200 m, 400 m, 800m, 3000m, 3000 m chód, skok w dal, trójskok, skok wzwyż, kula

Mężczyźni : 60 m, 60m ppł, 200 m, 400 m, 800m, 3000m, 3000 m chód, skok w dal, wzwyż, trójskok, tyczka, kula

UWAGA: W PRZYPADKU SPRZYJAJĄCYCH WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH ROZEGRANE ZOSTANĄ RÓWNIEŻ KONKURENCJE RZUTOWE NA STADIONIE: CIĘŻAREK, MŁOT, DYSK, OSZCZEP

1. Startowe: konkurencja 1-3 po 25 zł za konkurencję	1, 2, lub 3 X	25.00Zł	
3. Dodatkowa opłata na PZLAM - dotyczy zawodników nie będących członkami PZLAM		50,00 zł	
4. Składka członkowska za rok 2017		80,00 zł	
6. Wpisowe - dla nowych członków		10,00 zł	
7. Zaległa składka członkowska za rok 2016 i wcześniejsze – po 80 zł		80,00 zł	
9. Komunikat końcowy		10,00 zł	
RAZEM (proszę zsumować powyżej zaznaczone pozycje) >>			

Opłaty startowe, tylko przelewem na konto PZLAM – Bank Millennium Nr 39 1160 2202 0000 0000 6171 8777

KATEGORIE WIEKOWE Uwaga !!! w dniu rozgrywania zawodów czyli 13.12. trzeba mieć ukończone odpowiednio 35, 40, 45, itd. lat

OŚWIADCZENIE

Niniejszym oświadczam, że jestem zdrowy i odpowiednio przygotowany do uczestnictwa w zawodach lekkoatletycznych. Zwalniam organizatorów 2. Halowych Drużynowych Mistrzostw Polski Województw w Lekkiej Atletyce Masters - TORUŃ' 2017 z odpowiedzialności za kontuzje, uszkodzenia ciała, utratę sprawności oraz utratę własności których mogę doznać w trakcie lub w związku z Mistrzostwami.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w karcie zgłoszenia na mistrzostwa

.....
data

i czytelny podpis zawodnika

Moje najlepsze wyniki w zgłoszonych konkurencjach

Data	Konkurencja	Wynik