**REGULAMIN**

**Czwartków Lekkoatletycznych**

**sezon 2024 / 2025**

**1. ORGANIZATOR**

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sochaczewie; tel. 46 862-77-59, e-mail: mosir@mosir.sochaczew.pl

2. WSPÓŁORGANIZATOR

- Miasto Sochaczew

- Klub Maratończyka Aktywni

- Stowarzyszenie „Sport Dzieci i Młodzieży” w Warszawie, ul. Hoża 27/6 (strona www.czwartki.pl).

**2. CEL I ZADANIA IMPREZY**

- Popularyzacja i upowszechnianie lekkiej atletyki jako zdrowej i najprostszej formy aktywnego wypoczynku wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych

- niwelowanie skutków epidemii, szczególnie siedzącego trybu życia,

- przeciwdziałanie zagrożeniom cywilizacyjnym: nikotynizmowi, alkoholizmowi i narkomanii,

- kształtowanie nawyków zdrowego trybu życia, pomaganie w utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej.

- promocja miasta Sochaczew w mediach oraz podczas Finału Ogólnopolskiego w Łodzi

**3. UCZESTNICY**

Prawo startu w „czwartkach” mają uczniowie szkół podstawowych z terenu powiatu sochaczewskiego. Zawody będą przeprowadzone w trzech kategoriach wiekowych: grupa wiekowa 13 lat - rocznik 2012, II grupa wiekowa 12 lat - rocznik 2013, III grupa wiekowa 11 lat i młodsi - rocznik 2014. Każdy zawodnik może startować podczas jednych zawodów w dwóch konkurencjach: jednej biegowej i jednej technicznej.

**4. KONKURENCJE**

W trakcie zawodów rozgrywane są następujące konkurencje:

**Rocznik 2012:**

Dziewczęta: 60 m, 300 m, 600 m, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą – 2 kg, ;

Chłopcy: 60 m, 300 m, 1000 m, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą – 3kg;

Zawodnicy tego rocznika podczas Finałów Ogólnopolskich w konkurencji skoku w dal będą skakać z belki a nie ze strefy.

**Rocznik 2013, 2014 i młodsi:**

Dziewczęta: 60 m, 300 m, 600 m, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową;

Chłopcy: 60 m, 300 m, 1000 m, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową.

Dopuszcza się możliwość przeprowadzenia podczas zawodów dodatkowych konkurencji.

**5. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia przyjmowane będą mailowo: mosir@mosir.sochaczew.pl oraz bezpośrednio podczas zawodów

Kontakt tel. Renata Kubik tel.721-121-011, Emanuel Zimny tel.697-296-626

Reprezentacja danej szkoły może składać się maksymalnie z 30 zawodników

Opiekun zgłaszający grupę jest zobowiązany i odpowiedzialny zapoznać grupę uczestników z regulaminem zawodów i regulaminem stadionu

**6. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:**

Uczniowie startują z kartami startowymi, które przekazują sędziemu przed startem w danej konkurencji, (odbiór kart przed zawodami u organizatora lub na www.mosir.sochaczew.pl)

Na kartę startową należy wpisać (DRUKOWANYMI LITERAMI): imię i nazwisko zawodnika, rok urodzenia, konkurencję, szkołę i nazwisko opiekuna

Udział w danej konkurencji zaczynamy startami od najmłodszych zawodników

W biegach odbędą się serie na czas (w biegu 60 m eliminacje)

W konkurenci technicznej skok w dal – dwie próby

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z Regulaminem i przepisami PZLA

**7. PROGRAM ZAWODÓW:**

godz. 8.30 zgłoszenia

godz. 8.45 weryfikacja

godz. 8.55 otwarcie zawodów

godz. 9.00 rozpoczęcie imprezy

godz. 9.10 – pchnięcie kulą – dziewczęta

pchnięcie kulą - chłopcy

60 m- chłopcy

skok w dal - dziewczęta

skok wzwyż - chłopcy

skok wzwyż - dziewczęta

godz. 9.30/ - 300 m - chłopcy

godz. 9.50/ - 60 m - dziewczęta

skok w dal - chłopcy

rzut p. palantową - dziewczęta

rzut p. palantową - chłopcy

godz.10.20/ - 300 m - dziewczęta

godz.10.30/ - 600 m - dziewczęta

godz.10.50/ - 1000 m - chłopcy

Program zawodów może ulec zmianie.

**Terminy i godziny rozpoczęcia zawodów:**

**Runda jesienna**

27.09.2024 - godz. 9.00

30.09.2023 - godz.9.00

2.10.2023-godz. 9.00

8.10.2022 - godz.9.00

**9. NAGRODY**

Dyplomy za zajęcie od 1 do 3 miejsca w każdej konkurencji w poszczególnych kategoriach wiekowych w eliminacjach. Puchary, medale w finale miejskim.

**10. ZASADY PUNKTACJI I KWALIFIKACJI**

- Uzyskane przez zawodników wyniki przeliczane są wg tabel punktowych oddzielnych dla każdej

grupy wiekowej.

- O kolejności uczestników w „Czwartkach Lekkoatletycznych” w danej konkurencji, zadecyduje suma

punktów uzyskanych w pięciu (spośród wszystkich) najlepszych startach w tej imprezie (w biegach na 600 i 1000 m w trzech).

- Jeśli zawodnik zajmie w danej konkurencji jedno z trzech pierwszych miejsc oraz wypełni podstawowe wymagania regulaminowe ma prawo startu w Finale Ogólnopolskim, który odbędzie się w czerwcu 2025 r.

- Jeżeli zawodnik jest sklasyfikowany w pierwszej trójce w więcej niż jednej konkurencji, to przysługuje mu prawo wyboru konkurencji, w której wystartuje w Finale Ogólnopolskim, jednak nie może to być konkurencja, w której nie wystartował w Finale Miejskim.

- Jeżeli zawodnik zrezygnuje ze startu w Finale Ogólnopolskim w danej konkurencji, to prawo udziału

przechodzi na kolejnego sklasyfikowanego zawodnika, pod warunkiem udziału w Finale Miejskim w tej konkurencji.

- Prawo startu w Finale Ogólnopolskim uzyskają zawodnicy zgłoszeni przez organizatorów w poszczególnych Ośrodkach .

- Do Finału Ogólnopolskiego kwalifikuje się maksymalnie trzech zawodników z Ośrodka w każdej konkurencji.

**11. SPRAWY RÓŻNE**

- Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zaginione na terenie zawodów.

- Opiekunowie szkół, a także rodzice zawodników biorących udział w zawodach biorą odpowiedzialność za zachowanie i dyscyplinę swoich dzieci i młodzieży oraz za stan zdrowotny

podopiecznych (brak przeciwskazań lekarskich do udziału w zawodach sportowych).

- Do dyspozycji uczestników są szatnie i toalety; za stan pomieszczeń odpowiadają korzystający.

- Program minutowy może ulec zmianie

- Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną podczas zawodów.

- Uczestników obowiązuje obuwie i stroje sportowe

- Wszelkie sprawy sporne nieujęte w niniejszym regulaminie rozstrzygać będzie sędzia główny zawodów i organizatorzy.

- Organizatorzy zastrzegają sobie zmiany w regulaminie mając na celu dobro i bezpieczeństwo

uczestników oraz sprawny przebieg zawodów.