

Ramowy program
XXII Ogólnopolskiego Finału
„Czwartków Lekkoatletycznych”
Łódź 18-19 czerwca 2016r

I dzień 18.06.2016 r

10,00 - uroczyste otwarcie

11,00 – 19,30 – zawody lekkoatletyczne – eliminacje i finały

Finały

11,00 - skok wzwyż dziewczęta i chłopcy - rocznik 2005 - finał

11,00 - 600 m - dziewczęta - rocznik 2005 - serie na czas - finał

11,30 - 600 m - dziewczęta - rocznik 2004 - serie na czas - finał

12,00 - 600 m - dziewczęta - rocznik 2003 - serie na czas - finał

Eliminacje konkurencje biegowe

12,30 - 60 m - dziewczęta - rocznik 2005

13,00 - 60 m - chłopcy - rocznik 2005

13,30 - 300 m - dziewczęta - rocznik 2005

14,00 - 300 m - chłopcy - rocznik 2005

15,30 - 60 m - dziewczęta - rocznik 2004

16,00 - 60 m - chłopcy - rocznik 2004

16,30 - 300 m - dziewczęta - rocznik 2004

17,00 - 300 m - chłopcy - rocznik 2004

17,30 - 60 m - dziewczęta - rocznik 2003

18,00 - 60 m - chłopcy - rocznik 2003

18,30 - 300 m - dziewczęta - rocznik 2003

19,00 - 300 m - chłopcy - rocznik 2003

Eliminacje - konkurencje techniczne

Dziewczęta i chłopcy rocznik 2005

12,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - dziewczęta

13,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - chłopcy

Dziewczęta i chłopcy rocznik 2004

15,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - dziewczęta

15,30 - skok wzwyż - dziewczęta

16,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - chłopcy

16,30 - skok wzwyż -chłopcy

Dziewczęta i chłopcy rocznik 2003

17,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - dziewczęta

17,30 - skok wzwyż - dziewczęta

18,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - chłopcy

18,30 - skok wzwyż - chłopcy

14,00-15,00 obiad

20,00 - kolacja

II dzień 19.06.2016 r.

8,00 – 9,00 – śniadanie

10,00 – 15,00 – zawody lekkoatletyczne - finały

10,00	60 m dz 2005 – półfinał	Skok wzwyż F dz i ch 2003
10,10	60 m ch 2005 – półfinał	
10,20	60 m dz 2004 – półfinał	
10,30	60 m ch 2004 – półfinał	Skok w dal F dz i ch 2004
10,40	60 m dz 2003 – półfinał	Piłka pal. F dz i ch 2005
10,50	60 m ch 2003 – półfinał	
11,00	1000 m ch 2005 Serie na czas	
11,40	1000 m ch 2004 Serie na czas	Skok wzwyż F dz i ch 2004
12,00	Dek skok w dal dz i ch 2004 Dek piłka palant. dz i ch 2005	Skok w dal F dz i ch 2005
12,20	1000 m ch 2003 Serie na czas	Piłka pal. F dz i ch 2003
12,40	300 m dz 2005 F Dek skok wzwyż dz i ch 2003	
12,45	Dek 300 m dz 2005 Dek 1000 m 2005	
12,50	300 m ch 2005 F	
12,55	Dek 300 m ch 2005 Dek 1000 m 2004	
13,00	300 m dz 2004 F	
13,05	Dek 300 m dz 2004 Dek skok w dal dz i ch 2005	
13,10	300 m ch 2004 F	
13,15	Dek 300 m ch 2004 Dek piłka palant. dz i ch 2003	Skok w dal F dz i ch 2003
13,20	300 m dz 2003 F	Piłka pal. F dz i ch 2004
13,25	Dek 300 m dz 2003	
13,30	300 m ch 2003 F	
13,35	Dek 300 m ch 2003	
13,40	60 m dz 2005 F	
13,45	60 m ch 2005 F	
13,50	60 m dz 2004 F	
13,55	60 m ch 2004 F	
14,00	60 m dz 2003 F	
14,05	60 m ch 2003 F	
14,10	Dek skok wzwyż dz i ch 2004	
14,15	Dek 60 m dz 2005 Dek 60 m ch 2005	
14,20	Dek 60 m dz 2004 Dek skok w dal dz i ch 2003	
14,25	Dek 60 m ch 2004 Dek 60 m dz 2003	
14,30	Dek 60 m ch 2003 Dek piłka palant. dz i ch 2004	
14,35		Dek skok wzwyż dz i ch 2005
14,40	Zakończenie zawodów Wręczenie pucharów dla miast	

15,00 – obiad, wyjazd ekip.

Regulamin XXII Finału „Czwartków Lekkoatletycznych”

1. Rozgrzewka zawodniczek i zawodników odbywa się wyłącznie na boisku rezerwowym – bocznym, a na płycie głównej mogą przebywać tylko aktualnie startujący zawodnicy. Trenerzy, opiekunowie grup i rodzice nie mają prawa przebywać na płycie głównej stadionu. Po zakończeniu swojej konkurencji zawodnicy natychmiast opuszczają płytę stadionu.
2. Zbiórka zawodników przed startem odbywa się pomiędzy stadionem bocznym, a stadionem głównym na tzw. bramce. Weryfikacja zawodników przed startem, sprawdzenie obuwia i numerów startowych oraz potwierdzenie zgłoszenia do startu odbywa się zawsze na tzw. „bramce”, skąd nastąpi wyprowadzenie na miejsce startu w grupach przez sędziego –
 - w konkurencjach biegowych – 15 min. przed startem,
 - w konkurencjach technicznych – 20 min przed startem.Zawodnicy startujący w finałach mają prawo używać obuwia z kolcami o maksymalnej długości wkrętu 9mm dopuszczonego do startów na powierzchniach syntetycznych. Posługiwanie się obuwem do startu na powierzchniach ziemnych (tzn. wkręt powyżej 9 mm) jest niedozwolone.
3. Zasady awansu do finałów w konkurencjach biegowych.
 - 60 m dz i ch - do półfinałów awansują zawodnicy z najlepszymi czasami – łącznie 16 zawodników,
 - w 2 biegach półfinałowych zawodnicy zostaną rozstawieni wg czasów uzyskanych w eliminacjach. Do finału kwalifikuje się 2 zawodników z każdego półfinału i 4 zawodników z najlepszymi czasami.
 - 300 m dz i ch - rozgrywane będą serie na czas, a do finału awansuje 8 zawodników z najlepszymi czasami.
 - 600 m dz i 1000 m ch – rozgrywane będą serie na czas.
 - Skok w dal odbywa się z 1 metrowej strefy odbicia.
4. Zasady awansu w konkurencjach technicznych.
 - Skok w dal i piłka palantowa – odbędą się eliminacje. Do finału awansuje 12 zawodników z najlepszymi wynikami.
 - Skok wzwyż - na dwóch pierwszych wysokościach zawodnicy mają dwie próby, a na wyższych trzy próby. Do finału kwalifikują się zawodnicy z 12 najlepszymi wynikami.
 - Wysokości skoków:

Finał Dz – 2005 r 100-110-115- 120-125-130-133 i co 3 cm
Eliminacje - Dz – 2004 r 105-115-120- i co 5 cm.
Eliminacje - Dz – 2003 r 115-125-130- i co 5 cm.
Finał Ch – 2005 r 105-115-120- 125-130-135-139-142 i co 3cm
Eliminacje - Ch – 2004 r 115-125-130- i co 5 cm.
Eliminacje - Ch – 2003 r 125-135-140- i co 5 cm
5. W skoku wzwyż, w przypadku jednakowych miejsc przewiduje się rozegranie dogrywki w celu wyłonienia pierwszych 3 miejsc.
6. **Zabrania się przebywania na płycie stadionu gdzie rozgrywane są zawody osobom nieupoważnionym - zawodnikom, którzy nie biorą udziału w rozgrywających się w danej chwili konkurencjach oraz rodzicom, opiekunom i trenerom.**
7. We wszystkich sprawach spornych dotyczących niniejszych zawodów i ich wyników ostateczne rozstrzygnięcie przysługuje organizatorowi.