

Mistrzostwa Zrzeszenia LZS w lekkiej atletyce Zamość- 11-13.06.2010 r.



KOMUNIKAT ORGANIZACYJNO-TECHNICZNY

1. ZGŁOSZENIA:

Zgodnie z regulaminem zawodów w terminie:

- do dnia 24.05.2010- noclegi i wyżywienie
- do dnia 8.06.2010r.- zgłoszenia indywidualne- Domtel-Sport

2. PRZYJMOWANIE EKIP:

W dniu 11.06.2010 r. w Biurze KS „AGROS” Zamość

ul. Królowej Jadwigi 8 (pokoje nad trybuną główną), w godz. 14:00- 19:00.

3. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW:

Weryfikacja zawodników odbędzie się w hotelu „Sportowy” OSiR Zamość

ul. Królowej Jadwigi 8, świetlica I piętro, wg następującego schematu:

- 11.06.2010r. w godz. 17:00- 19:00
- 12.06.2010r. w godz. 8:00- 10:00

Warunki dopuszczenia do startu określa pkt. 5 Regulamin Mistrzostw.

Weryfikacja obejmuje sprawdzanie badań lekarskich, licencji zawodników, legitymacji LZS, kart zgłoszenia do OZLA lub PZLA, licencja klubowa.

Kierownicy i trenerzy otrzymają przy weryfikacji sportowej:

- Komunikat organizacyjno- techniczny
- Program minutowy

Komunikat końcowy zawodów będzie dostępny w Internecie po zakończeniu zawodów.

Jeżeli chcą państwo otrzymać komunikat w formie pisemnej prosimy o informację i zapłatę 10 zł w miejscu opłacenia zakwaterowania i wyżywienia.

Kierownicy ekip i trenerzy odpowiedzialni za sprawy finansowe regulują gotówkowo należności za zamówione zakwaterowanie i wyżywienia zgodnie z pkt. 10 Regulaminu w biurze KS „AGROS” Zamość.

Kierownicy i trenerzy otrzymają następujące dokumenty:

- skierowanie na zakwaterowanie
- kartki żywieniowe
- fakturę za wyżywienie/ zakwaterowanie wg stawki 70 zł/ osobodzień.

W celu usprawnienia wystawienia faktur kierownik ekipy powinien posiadać wszystkie dane (pełny adres, NIP klubu/ Instytucji)

ODPRAWA TECHNICZNA- kierownictwa ekip w dniu 11.06.2010r., godz. 20:00- sala konferencyjna OSiR.

4. ZAKWATEROWANIE

1. Domy Studenta, Bursy Nr 1 i Nr 2, Hotel OHP- zawodnicy i trenerzy.
2. Hotel „Sportowy”: OSiR Zamość ul. Królowej Jadwigi 8- sędziowie i goście, VIP.

5. WYŻYWIENIE- w miejscach zakwaterowania.

Sędziowie i goście VIP korzystają z posiłków na stołówce OSiR ul. Królowej Jadwigi 8.

Godziny wydawania posiłków tylko na podstawie talonów:

Piątek -	11.06.2010r.	Kolacja	- 18.30- 21:00
Sobota -	12.06.2010r.	Śniadanie	- 6:30- 9:00
		Obiad	-13:00-15:00
		Kolacja	-18:30-21:00
Niedziela-	13.06.2010r.	Śniadanie	- 7:30-9:00
		Obiad	-13:00-15:00

6. ROZGRZEWKI I TRENINGI

Treningi można przeprowadzić na terenie boisk wielofunkcyjnych OSiR Zamość lub ścieżkach biegowych w parku komunalnym za OSiR przylegającym do stadionu.

Szatnie dla zawodniczek i zawodników usytuowane są w budynku przy Hali Sportowej.

Samochody i autokary prosimy ustawiać na parkingach OSiR (tereny przyległe do stadionu OSiR).

7. OPIEKA MEDYCZNA

Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Zamościu.

8. CEREMONIA OTWARCIA

-12.06.2010r. (sobota), godz. 15:30- stadion OSiR.

9. TRANSPORT:

-ekipy na stadion dojeżdżają własnym środkiem lokomocji.

Zamość, 04.05.2010r.

Prezes
KS „AGROS”
Konrad Firek

W załączniku:

Projekt programu minutowego.

I. Projekt na 2dni – 3 sesje

Biegi 100ppł, 110ppł, 100 K i M, eliminacje i finały, pozostałe serie na czas

12.06.2010

Godzina				
8:00	Chód K 10km	Kula M(5kg)		
9:10	100ppł K serie – j. młodsza – elim	Młot K (open)	W dal K (open)	W dal M j. młodszy
9:20	100ppł K (open) elim			
9:30	110M j. młodszy – elim			W dal M junior
9:40	110M junior – elim			
9:50	110M młodzieżowiec+ - elim			
10:00	100K j. młodsza – elim			W dal M młodzieżowiec+
10:10	100K juniorka – elim			
10:20	100K młodzieżowiec+ – elim	Młot M(5kg)		
10:30	100M j. młodszy – elim			W dal K j. młodsza
10:40	100M junior – elim			
10:50	100M młodzieżowiec+ – elim			W dal K juniorka
11:10	2000prz K – serie			
11:30	2000prz M – serie			W dal K młodzieżowiec+
11:40		Młot M(6kg)		
15:30	Uroczyste Otwarcie			
16:00	100ppł K – j. młodsza – finał	Młot M (7kg)		
16:10	100ppł K – open – finał			
16:20	110ppł M – j. młodszy – finał			
16:30	110ppł M – junior – finał			
16:40	110ppł M – młodzież+ – finał			
16:55	100K – j. młodsza – finał			
17:00	100K – juniorka – finał	Oszczep K j. młodsza	Kula M(6kg)	
17:05	100K – młodzieżowiec+ – finał			
17:10	100M – j. młodszy – finał			
17:15	100M – junior – finał	Oszczep K juniorka		
17:20	100M – młodzieżowiec+ – finał			
17:25	400K serie – j. młodszy	Oszczep K młodzieżowiec+		
17:35	400K serie – juniorka			
17:45	400K serie – młodzieżowiec+			
17:55	400M serie – j. młodszy	Oszczep M j. młodszy 700g		
18:05	400M serie – junior		Kula M(7kg)	
18:15	400M serie – młodzieżowiec+			
18:25	1500K serie – j. młodszy			
18:35	1500K serie – juniorka	Oszczep M junior 800g		
18:45	1500K serie – młodzieżowiec+		Kula K	
18:55	1500M serie – j. młodszy			
19:05	1500M serie – junior			

19:15	1500M serie – młodzieżowiec+	Oszczep młodzieżowiec+ 800g		
19:25	4x400K – serie			
19:45	4x400 M – serie			
20:05	3000prz K – serie			
20:20	3000prz M – serie			

13.06.2010(niedziela)

9:00	Chód 5km K	Dysk K		Wzwyż K j. młodszy
9:30	400ppł K – serie – open		3-skok M	Wzwyż K juniorka
9:50	400ppł M – serie – j. młodszy			
10:00	400ppł M – serie – open			
10:10	3000K – serie			Wzwyż K młodzieżowiec+
10:30	3000M – serie			
10:50	800 K – j. młodszy – serie			
10:55	800 K – juniorka – serie	Dysk M		Wzwyż M j. młodszy
11:00	800 K – młodzieżowiec+ – serie			
11:05	800 M – j. młodszy – serie		3-skok K	
11:10	800 M – junior – serie			Wzwyż M junior
11:20	800 M – młodzieżowiec+ – serie			
11:30	200K – j. młodsza – serie			
11:40	200K – juniorka – serie			
11:50	200K – młodzieżowiec+ – serie			Wzwyż M młodzieżowiec+
12:00	200M – j. młodsza – serie			
12:10	200M – junior – serie			
12:20	200M – młodzieżowiec+ – serie			
12:40	4x400K – open serie			
13:00	4x400 M – open serie			
14:00	Zakończenie mistrzostw			