

**REGULAMIN**  
**„Wakacyjnego Ogólnopolskiego Mityngu Lekkoatletycznego”**  
**Sieradz, 18.08.2019**

1. **Nazwa:** Wakacyjny Ogólnopolski Mityng Lekkoatletyczny i PZLA Mistrzostwa Polski w biegu na 5000 metrów.
2. **Klasa:** MM
3. **Organizator:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, 98-200 Sieradz, ul. Sportowa 1, tel. 43 822 38 82, e-mail: [osrodek@mosirsieradz.pl](mailto:osrodek@mosirsieradz.pl)
4. **Termin i miejsce:** 18 sierpnia 2019 (niedziela), godz. 15:00, Stadion MOSiR, Sieradz, ul. Sportowa 1
5. **Konkurencje:** (K i M): 100, 200, 400, 800, 5000 (w ramach PZLA Mistrzostw Polski), skok wzwyż, skok w dal, trójskok, rzut oszczepem.  
**Uwaga !** W biegach na 100 metrów K i M rozegrane zostaną eliminacje i finały. W pozostałych biegach: serie na czas.
6. **Zasady uczestnictwa:** w zawodach mogą wziąć udział zgłoszeni w terminie zawodnicy, posiadający aktualne badania lekarskie, ubezpieczenie NW i wyniki na poziomie, co najmniej II klasy sportowej (na podstawie danych oficjalnych statystyk PZLA), oraz zawodnicy zaproszeni przez Organizatora. Udział w zawodach jest **BEZPŁATNY**.
7. **Zgłoszenia:** od 19.07.2019 do 16.08.2019 przez internetowy system zgłoszeń STARTER PZLA ([www.starter.pzla.pl](http://www.starter.pzla.pl))
8. **Nagrody/medale:** Organizator zapewnia pakiety startowe dla wszystkich startujących. Dla zawodników, którzy zajęli trzy pierwsze miejsca (w klasyfikacji OPEN lub w kategorii wiekowej SENIOR) Organizator zapewnia: medale, dyplomy i upominki.
9. **Biuro zawodów:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sieradzu, 98-200 Sieradz, ul. Sportowa 1, czynne w dniu zawodów od 11:30. Tel. 43 822 38 82, e-mail: [osrodek@mosirsieradz.pl](mailto:osrodek@mosirsieradz.pl)
10. Udział w Wakacyjnym Mityngu Lekkoatletycznym jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika zawodów w materiałach promocyjnych sponsorów i organizatora zawodów.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu oraz zmian w programie minutowym w uzasadnionych przypadkach.
12. Mistrzostwa Polski w biegu na 5000 m objęte są osobnym regulaminem PZLA.

**Projekt programu minutowego:**

15:00 Skok wzwyż K  
15:05 Skok w dal K  
15:10 100 K el  
15:15 Rzut oszczepem K  
15:35 100 M el  
15:50 800 K  
16:05 800 M  
16:30 100 K F  
16:35 Skok w dal  
16:40 100 M F  
16:50 Rzut oszczepem M  
17:00 400 K  
17:10 Skok wzwyż M  
17:15 400 M  
17:35 200 K  
17:45 200 M  
17:50 Trójskok K i M  
18:00 5000 K  
18:40 5000 M

