**Regulamin zawodów lekkoatletycznych**

**w ramach Dolnośląskiej Międzygminnej Olimpiady Sportowej**

**Cel:**

1. aktywne spędzanie czasu wolnego,
2. promocja zdrowego stylu życia,
3. promocja aktywnej rekreacji,
4. upowszechnianie biegania i marszobiegów, jako formy aktywnego wypoczynku.

**Termin i miejsce:**

Termin: 08.06.2025 Gmina Polkowice

• 10:30 lekkoatletyka sztafeta 4 x 100m - SP oraz dorośli

• 10:45 lekkoatletyka sztafeta 4 x 400m - dorośli

• 11:00 lekkoatletyka bieg 60m - SP oraz dorośli

• 11:15 lekkoatletyka bieg 1000m - SP oraz dorośli

Stadion lekkoatletyczny w Polkowicach, ul. 3 Maja 51

**Kategorie wiekowe:**



**Zasady:**

1. Długość trasy biegu sztafetowego to:
2. sztafeta 4 x 100m
3. sztafeta 4 x 400m
4. bieg 60m
5. bieg 1000m
6. We wszystkich konkurencjach biegowych należy przypiąć 2 numery startowe. Jeden numer umieszczony z przodu, drugi na plecach.
7. W biegach do 400m i w sztafetach 4×100 i 4x400m start musi nastąpić z bloku startowego.
8. Na komendę startera „na miejsca” należy niezwłocznie wejść do bloku startowego, tak samo postępujemy po komendzie „gotów”, po której należy przyjąć ostateczną pozycję startową.
9. Za opóźnienie wejścia do bloku lub przyjęcie pozycji na „gotów” narażacie się na otrzymanie ostrzeżenia za niewłaściwe zachowanie (żółtej kartki).

Ważne: przy starcie niskim stopy powinny mieć kontakt z płytkami bloku startowego, a dłonie nie mogą dotykać linii startu.

1. Kartki używane przez zespół starterów:

Żółta – ostrzeżenie za niewłaściwe zachowanie,

Czerwona – dyskwalifikacja (DQ) za powtórne niewłaściwe zachowanie,

Żółto/czarna – falstart w wieloboju,

Czerwono/czarna – DQ za falstart,

Zielona – przerwana procedura startu nie z przyczyn leżących po stronie zawodników.

1. We wszystkich konkurencjach rozgrywanych po torach (od 100 do 400m oraz w sztafecie 4x100m) należy biec po swoim torze od startu do mety.
2. Dyskwalifikacje (DQ).

– kiedy przeszkodzicie innemu zawodnikowi, który biegnie po swoim torze,

– kiedy skrócicie dystans (biegnąc po łuku dotkniecie wewnętrznej linii toru lub zbiegniecie na wewnętrzny tor).

1. Wszyscy zawodnicy są klasyfikowani w takiej kolejności, w jakiej dowolną częścią ciała (za wyjątkiem głowy, szyi, ramion, nóg, rąk i stóp) osiągną metę. Prościej ujmując decyduje tułów.
2. W sztafecie 4x100m wszyscy zawodnicy biegają po swoich torach. Najważniejsze, ale i najtrudniejsze jest właściwe przekazanie pałeczki sztafetowej. Każda strefa zmian ma 30m i wewnątrz tej strefy musi stać zawodnik biegnący na 2, 3 i 4 zmianie (możecie stać na początku lub w innym miejscu wewnątrz tej strefy). Kiedy zaczyna się i kończy przekazanie pałeczki sztafetowej? Rozpoczyna się kiedy po raz pierwszy jest ona dotknięta przez zawodnika odbierającego, a kończy kiedy znajduje się tylko w ręku tego zawodnika. O prawidłowości przekazania pałeczki decyduje położenie pałeczki względem strefy zmian, a nie położenie zawodnika odbierającego czy podającego.

Pamiętaj:

po podaniu pałeczki nie zmieniaj swojego toru, gdyż ktoś może po nim biec. Jeżeli upadnie pałeczka musi ją podnieść osoba, która ją upuściła. Musi to zrobić w taki sposób aby nie przeszkodzić innym zespołom, a także nie może skrócić sobie dystansu.

W sztafecie 4x400m zostaniecie wcześniej poinformowani w jaki sposób będzie rozgrywana konkurencja. Może być ona rozgrywana na dwa sposoby (w zależności od ilości startujących zespołów):

– po torach na pierwszej zmianie oraz częściowo na drugiej zmianie do linii zejścia na 800m,

– po torach tylko do linii zejścia na 800m.

Zawodnicy 2, 3 i 4 zmiany muszą ustawić się wewnątrz strefy zmian. Zawodnicy 3 i 4 zmiany (oraz 2 w przypadku rozgrywania sztafety tylko po torach do linii zejścia na 800m) pod kierunkiem wyznaczonego sędziego ustawiają się w takiej kolejności, w jakiej zawodnicy poprzedniej zmiany weszli w ostatni wiraż.

Pamiętaj:

po ustawieniu się w strefie zmian nie możesz zmienić kolejności (zamienić się z innym zawodnikiem miejscem) nawet jak Twój kolega wyprzedzi inny zespół.