



OPOLSKIE



**REGULAMIN MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO LDK! U16  
ORAZ MITYNG LA  
„OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA”**

**1. Organizator:**

Polski Związek Lekkiej Atletyki  
Opolski Związek Lekkiej Atletyki

**2. Współorganizator:**

PKN ORLEN

**3. Termin:**

16.05.2026 r. godz. 10.00 (młot K i M – godz. 8.30)

**4. Miejsce:**

Opole - Stadion Lekkoatletyczny im. Opolskich Olimpijczyków, ul. Sosnkowskiego 12,

**5. Konkurencje:**

**Mistrzostwa LDK U16**

**Kobiety:** 100m, 300m, 600m, 1000m, 80m ppł., 300m ppł., 1000 m prz., wzwyż, w dal, wieloskok, kula 3 kg, dysk 0,75 kg, oszczep 500 g, młot, 4x100m.

**Mężczyźni:** 100m, 300m, 600m, 1000m, 110m ppł., 300m ppł., 1000 m prz., wzwyż, w dal, wieloskok, kula 5 kg, dysk 1 kg, oszczep 600 g, młot, 4x100m.

**Mityng**

**Kobiety:** 100m, 400m, 800m, 80m ppł. U14, 100m ppł., 300m ppł., wzwyż, w dal, kula, dysk, oszczep, młot, 4x100m.

**Mężczyźni:** 100m, 400m, 800m, 100m ppł. U14, 110m ppł., 300m ppł., wzwyż, w dal, kula, dysk, oszczep, młot, 4x100m.

**Konkurencje rzutowe będą rozgrywane podczas zawodów zgodnie z obowiązującymi przepisami PZLA dla poszczególnych kategorii wiekowych!**

**6. Zgłoszenia:**

Obowiązuje wyłącznie **elektroniczny system zgłoszeń PZLA - STARTER** z wymogiem ważnej licencji zawodniczej.

Zgłoszenia do 14.05.2026 r. do godziny 22.00.

**Potwierdzenie startu po zalogowaniu TOKENEM do 15.05.2026 r. do godziny 18.00**

**UWAGA !!!**

**OPŁATA STARTOWA DLA ZAWODNIKÓW Z WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO – 25 zł.**

**OPŁATA STARTOWA DLA ZAWODNIKÓW SPOZA WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO – 35 zł.**

**(płatność na podstawie liczby zgłoszeń w systemie STARTER, płatność tylko przelewem wg danych z panelu zgłoszeń, rachunek zostanie przesłany drogą e-mailową na adres podany w bazie PZLA).**

**ZGŁOSZENIA PO TERMINIE ORAZ ZMIANY W DNIU ZAWODÓW NIE BĘDĄ PRZYJMOWANE.**



[www.pzla.pl](http://www.pzla.pl)



[www.orten.pl](http://www.orten.pl)



OPOLSKIE



## 7. Uczestnictwo:

W zawodach prawo startu mają zawodniczki i zawodnicy od kategorii U14 do seniora z klubów zarejestrowanych w OZLA oraz PZLA. Za aktualne badania zawodników są odpowiedzialni kierownicy ekip lub zgłaszający trenerzy-opiekunowie.

Obowiązuje całkowity zakaz wchodzenia w trakcie zawodów na płytę stadionu z wyjątkiem zawodników, sędziów i organizatorów. Obowiązuje „bramka” do wyprowadzania zawodników do poszczególnych konkurencji.

## 8. Sposób przeprowadzenia zawodów:

- Zawodnik w kategorii U16 ma prawo startu tylko w dwóch konkurencjach indywidualnych oraz sztafecie.
- W konkurencjach biegowych rozgrywane będą serie na czas.
- W ramach Mistrzostw LDK oraz Mityngu LA w konkurencjach skok w dal, wieloskok, trójskok, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rozgrywane będą eliminacje i finał z udziałem 8 najlepszych zawodników.
- W konkurencjach rzutowych obowiązują wagi sprzętu odpowiednie dla kategorii wiekowej.
- Wszystkich zawodników obowiązują podwójne numery startowe za wyjątkiem skoku wzwyż.
- Warunkiem przeprowadzenia danej konkurencji jest udział min 3 zawodników/czek.
- Obowiązuje długość kolców – 6 mm.
- Wyprowadzanie zawodników z bramki startowej - 15 min przed konkurencjami biegowymi i 20 min przed konkurencjami technicznymi.
- Dekoracja zwycięzców do 20 min po zakończeniu konkurencji.

## 9. Nagrody:

W Mistrzostwach Województwa Opolskiego LDK U16 **zawodnicy za miejsca I - III otrzymują medale** (tylko zawodnicy z województwa opolskiego).

## 10. INNE

Zgodnie z art. 38 Ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2020 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 1669 z późn. zm.) za ubezpieczenie uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków są odpowiedzialne zgłaszające kluby.

Zaplanowane konkurencje odbędą pod warunkiem zgłoszenia się na starcie minimum 2 zawodników.

**Zgłoszenie do zawodów jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz wykorzystanie wizerunku uczestnika zawodów w materiałach promocyjnych sponsorów i organizatora tej imprez.**

Interpretacja regulaminu zawodów należy do organizatora.

**Kontakt do organizatora:** sekretarz.ozla@op.pl    tel. 609512712

**ORGANIZATORZY**



[www.pzla.pl](http://www.pzla.pl)



[www.orten.pl](http://www.orten.pl)



OPOLSKIE



## Projekt programu minutowego zawodów

8.30					młot K i M
9.50	<b>Otwarcie zawodów</b>				
10.00	80 m ppł. K U14	wieloskok K+M		oszczep K	kula K
10.10	80 m ppł. K U16				
10.25	100 m ppł. K				
10.35	100 m ppł. M U14				
10.45	110 m ppł. M U16				
10.55	110 m ppł. M				
11.05	100 m K				
11.15		w dal K	wzwyż M	oszczep M	kula M
11.25	100 m M				
11.45	800 m K				
11.55	800 m M				
11.35	300 m K ppł.				
11.55	300 m M ppł.				
12.15	1000 m prz. K				
12.25	1000 m prz. M			dysk K	
12.35	1000 m K	w dal M	wzwyż K		
12.45	1000 m M				
12.55	600 m K				
13.05	600 m M				
13.15	300 m K				
13.25	300 m M				
13.40	400 m K			dysk M	
13.50	400 m M				
14.00	4x100 m K				
14.10	4x100 m M				
15.00	<b>Zakończenie zawodów</b>				

**Program minutowy może ulec zmianie w zależności od ilości startujących zawodników!**



[www.pzla.pl](http://www.pzla.pl)



[www.orten.pl](http://www.orten.pl)