

Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki
02-548 Warszawa, ul. Grażyny 13/15 tel/fax (0-22) 621-99-23

**KALENDARZ
REGULAMINY IMPREZ
2010 r.**

Warszawa, marzec 2010 r.

Kalendarz imprez WMOZLA 2010

MARZEC

| | | |
|-------|-----------|---|
| 06.03 | Józefów | Mistrzostwa Mazowsza i Warszawy Ju. Jun.mł.Młodz. w biegach przełajowych |
| 13.03 | Pasłęk | Eliminacje do OOM w biegach przełajowych Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików |
| 14.03 | Bydgoszcz | Mistrzostwa Polski / S+J / w biegach Przełajowych |
| 27.03 | Chorzów | OOM w biegach przełajowych |

KWIECIEŃ

| | | |
|-------|-----------|------------------------|
| 24.04 | Płock | Mityng LA Juniorów |
| 30.04 | Ostrołęka | Mityng Otwarcia Sezonu |

MAJ

| | | |
|----------|----------------|--|
| 02.05 | Sosnowiec | Mistrzostwa Polski Seniorów 10 000m K i M |
| 03.05 | Płońsk | Mityng Konstytucji 3-go Maja |
| 07.05 | Kozienice | Mistrzostwa Radomia Młodzików |
| 08.05 | Warszawa-Orzeł | Mityng Młodzików-Światowy Dzień LA |
| 09.05 | Warszawa-Orzeł | Mityng Warszawski |
| 10.05 | Kozienice | Mistrzostwa Radomia Juniorów Młodszych |
| 12.05 | Płońsk | Mistrzostwa Okręgu w LA |
| 13.05 | Ostrołęka | Mistrzostwa Młodzików Miasta i Powiatu Ostrołęckiego |
| 15.05 | Pruszków | Otwarte Mistrzostwa Powiatu Młodzików |
| 15.05 | Warszawa-Orzeł | II rzut Akademickich Mistrzostw Warszawy |
| 15-16.05 | Warszawa-AWF | Mistrzostwa Maz. Jun i Jun.Młodszych |
| 15-16.05 | Warszawa-AWF | Mistrzostwa Maz. Jun i Jun.Młodszych w Wielobojach |
| 17.05 | Kozienice | Mistrzostwa ROZLA Młodzików |
| 19.05 | Ostrołęka | Otwarte Mistrzostwa Ostrołęki Juniorów i Juniorów Młodszych |
| 19-20.05 | Warszawa-Orzeł | XXXIII WOM SZS Finał |
| 21.05 | Kozienice | Mistrzostwa ROZLA Juniorów Młodszych |
| 22.05 | Warszawa-Orzeł | III rzut Akademickich Mistrzostw Warszawy |
| 22-23.05 | | Akademickie Klubowe Mistrzostwa Polski |
| 23.05 | Warszawa-AWF | Liga Juniorów-II rzut 2009/2010 |
| 24.05 | Kozienice | Mistrzostwa ROZLA Juniorów |
| 27.05 | Siedlce | Międzynarodowe Zawody LA Szk.Podst. |
| 28-29.05 | Warszawa-AWF | Akademickie Mistrzostwa Polski Uczelni |
| 29-30.05 | Warszawa-Orzeł | Mistrzostwa Warszawy Jun. i Jun. Młodszych |
| 29.05 | B.Podlaska | Liga Seniorów |
| 29.05 | Kozienice | Nadzieje Olimpijskie Mazowsza-Młodzicy |

CZERWIEC

| | | |
|-----------------|-----------------------|---|
| 5-6.06 | Opole | Mistrzostwa Polski w Wielobojach (S+J) |
| 5-6.06 | Warszawa-AWF | Eliminacje do OOM |
| 07.06 | Siedlce | Mazowieckie Igrzyska Młodzieży Szkolnej-Gimnazjada |
| 08.06 | Warszawa-Orzeł | Memoriał J.Kusocińskiego |
| 10.06 | Siedlce | Memoriał im. Henryka Guta |
| 12.06 | Płock | Mazowiecka Olimpiada Młodzieży |
| 12.06 | Nowa Dęba | Mistrzostwa Polski w chodzie na 20km |
| 11.06 | Warszawa-Orzeł | Zawody Młodzików |
| 13.06 | Warszawa-AWF | Mityng Warszawski |
| 16.06 | Płock | Grand Prix PZLA |
| 19.06 | Kutno | Róża Kutna |
| 19-20.06 | Warszawa-AWF | Mistrzostwa Warszawy Młodzików/Mityng |
| 19-20.06 | Warszawa-AWF | Mistrzostwa Warszawy Jun. i Jun. Młodszych w wielobojach |
| 26-28.06 | Białystok | Mistrzostwa Polski Juniorów |

LIPIEC

| | | |
|-------------------|---------------------|------------------------------------|
| 03.07 | Warszawa | Mityng Warszawski |
| 8-10.07 | B.Biała | Mistrzostwa Polski Seniorów |
| 19-25.07 | Moncton | Mistrzostwa Świata Juniorów |
| 18.07 | Warszawa-AWF | Mityng Warszawski |
| 23-25.07 | Zielona Góra | OOM |
| 27.07-1.08 | Barcelona | Mistrzostwa Europy Seniorów |

SIERPIEŃ

| | | |
|-----------------|-----------------------|---|
| 07.08 | Gdańsk | Mistrzostwa Polski w biegu na 10km |
| 14.08 | Warszawa-Orzeł | Grand Prix PZLA „Cud nad Wisłą” |
| 14-26.08 | Singapore | IO U-18 |
| 28.08 | Gdańsk | Młodzieżowe Mistrzostwa Polski i MPJ w chodzie na 20km |
| 28-29.08 | Kraków | Młodzieżowe Mistrzostwa Polski |
| 28-29.08 | | Liga Juniorów-Finał 2009/2010 |
| 28.08 | Kozienice | Mazowiecki Mityng Młodzików |
| 28.08 | Płock | Mityng Lekkoatletyczny |

WRZESIEŃ

| | | |
|--------------|-----------------------|---|
| 04.09 | Warszawa-Orzeł | Zawody Młodzików |
| 04.09 | | Liga Seniorów – II rzut |
| 05.09 | Pila | Mistrzostwa Polski w Półmaratonie |
| 05.09 | Otwock | Międz. Konkurs Skoku o Tycze im. Tadeusza Ślusarskiego |
| 05.09 | Warszawa-AWF | Mityng Warszawski |
| 11.09 | Warszawa-Orzeł | Mityng Warszawski w chodzie/Mityng |

| | | |
|-----------------|-----------------------|---|
| 11.09 | Zamość | Młodzieżowe Mistrzostwa Polski na 10000m |
| 11-12.09 | Olecko | Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików |
| 12.09 | Warszawa-Orzeł | Mityng Warszawski |
| 15.09 | Siedlce | Międz. Zawody LA Szk.Gimnazjalne |
| 18.09 | Kozienice | Mazowiecki Mityng Młodzików |
| | | „Szukamy Olimpijczyków” |
| 18.09 | Pruszków | Pruszkowski Mityng Młodzików „Szukamy |
| | | Olimpijczyków” |
| 18.09 | Warszawa-Orzeł | Zawody Młodzików |
| 19.09 | Warszawa-Orzeł | Liga Juniorów - III Rzut 2009/2010 |
| 22.09 | Ostrołęka | Mityng Młodzików |
| 25.09 | Warszawa-Orzeł | Mityng Warszawski |
| 25-26.09 | Toruń | Mały Memoriał J.Kusocińskiego |
| 28.09 | Płock | Otwarte Mistrzostwa Płocka LZS |

PAŹDZIERNIK

| | | |
|-----------------|-----------------|--|
| 02.10 | Warszawa | Memoriał Z. Szczypiora |
| 02.10 | Radom | Jesienne Biegi Przelajowe |
| 03.10 | Płońsk | XII Ogólnopolski Bieg im. P.Sękowskiego |
| 09.10 | Radom | XVII Bieg Kazimierzowski |
| 09-10.10 | Katowice | Mistrzostwa Polski w biegu 24h |
| 23.10 | Kalisz | Mistrzostwa Polski na 100km |

LISTOPAD

| | | |
|--------------|-------------------|---------------------------------------|
| 27.11 | B.Podlaska | Młodzieżowe Mistrzostwa Polski |
| | | w biegach przelajowych |

Ustalenia organizacyjne:

1. Termin zgłoszeń do wszystkich imprez ujętych z regulaminie WMOZLA jest terminem ostatecznym (po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane).
2. Wszystkich zawodników, począwszy od kategorii młodzika, obowiązują numery startowe (zgodnie z przepisami).
3. **Od 1 stycznia 2010 obowiązują nowe przepisy dotyczące falstartu, każdy zawodnik popełniający falstart karany jest dyskwalifikacją. Obowiązuje na wszystkich zawodach z kalendarza PZLA klasa MM, M, I.**
4. **Na wszystkich imprezach kalendarzowych WMOZLA obowiązują „Bramka”**
5. Opłata startowa podczas Mityngów dla zawodników z klubów, które nie są członkami WMOZLA wynosi 10,-zł. od osobostartu, kluby Mazowieckie 5, zł. Kluby, które nie uregulowały składki członkowskiej za 2010 r. (50,- zł.) obowiązują opłata startowa na wszystkich zawodach. Za zgłoszenia po terminie (obowiązuje wszystkich także zawodników z klubów WMOZLA) opłata startowa wynosi 20,- zł.
6. Komunikat z zawodów będzie dostępny na stronie internetowej WMOZLA
7. **Ubezpieczenie zawodników:** zgodnie z art. 52 obowiązującej ustawy o Kulturze Fizycznej z dnia 1.01.1996r. obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków wynikłych na skutek uprawiania sportu i startu w zawodach organizowanych przez WMOZLA **spoczywa na Klubach.**
8. Wszystkie Kluby zobowiązane są do aktualizowania w swoich klubach badań lekarskich swoich zawodników. Zawodnicy (bądź kierownicy lub trenerzy ekip) są zobowiązani do posiadania książeczek zdrowia na każdym zawodach i okazywania ich na każde żądanie sędziego bądź lekarza zawodów (bramka).

Wzór karty startowej obowiązującej na zawodach rozgrywanych w woj. mazowieckim

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | |
| Nazwisko, imię i rok urodzenia | | | | |
| Klub / szkoła | | | | |
| | | | | |
| Data | | | | |
| Konkurencja | | | | |

Adres e-mail wawozla@pzla.pl druki zgłoszeń dostępne na stronie

Okregu www.la.federacjasportu.pl (przez wyszukiwarkę – wpisać WMOZLA)

Kluby, które przesyłają zgłoszenia faksem (nie na kartach startowych) uiszczają dodatkową opłatę w wysokości 2,-zł. od osobostartu (żadne zwolnienia z opłaty nie obowiązują)

Zgłoszenia (kartki startowe) wypełnione nieczytelnie nie będą przyjmowane.

BRAMKA :

Zbiórka zawodników w celu sprawdzenia numerów startowych i badań lekarskich 60 minut przed wyprowadzeniem do poszczególnych konkurencji

WYPROWADZENIE NASTĘPUJE:

Tyczka – 1 godzina.

Konkurencje techniczne + płotki – 30 minut

Konkurencje biegowe – 20 minut

Rozdział I

Mityngi WMOZLA

1. Terminy, miejsca i godziny rozpoczęcia

| Data zawodów | | termin zgłoszeń | | | |
|---------------------|-------------------|------------------------|--------------------|---------|------------------------|
| 09.05 | Mityng Warszawski | 6.05 | godz. 10:00 | ORZEŁ | godz. 15 ⁰⁰ |
| 23.05 | Liga Juniorów | 20.05 | | AZS-AWF | godz. 13 ⁰⁰ |
| 13.06 | Mityng Warszawski | 10.06 | | AZS-AWF | godz. 16 ⁰⁰ |
| 19-20.06 | Mityng Warszawski | 17.06 | | AZS-AWF | godz. 15 ⁰⁰ |
| 18.07 | Mityng Warszawski | 15.07 | | AZS-AWF | godz. 16 ³⁰ |
| 05.09 | Mityng Warszawski | 2.09 | | AZS-AWF | godz. 15 ⁰⁰ |
| 11.09 | Mityng Warszawski | 09.09 | | ORZEŁ | godz. 15 ⁰⁰ |
| 12.09 | Mityng Warszawski | 09.09 | | ORZEŁ | godz. 15 ⁰⁰ |
| 19.09 | Liga Juniorów | 16.09 | | ORZEŁ | godz. 13 ⁰⁰ |
| 25.09 | Mityng Warszawski | 23.09 | | ORZEŁ | godz. 15 ⁰⁰ |

ZAWODY KLASA M – 29-30.05, 5-6.06, 13.06, 19-20.06

ZAWODY KLASA I – 9.05,15-16.05,23.05, 17.07, 5.09, 11.09, 12.09, 19.09, 25.09

UWAGA:

1. We wszystkich wymienionych mityngach można zdobywać minima do Mistrzostw Polski oraz klasy sportowe – **M- tylko w w/w imprezach, I i niższe.**
2. W zawodach startować mogą wyłącznie zawodnicy urodzeni w roku 1994 i starsi. Za zgodą organizatora mogą być dopuszczeni młodzicy.
3. Zgłoszenia do w/w imprez, jeżeli nie został wydany szczegółowy regulamin imprezy, należy składać na kartkach startowych w pełni wypełnionych na 3 dni przed rozpoczęciem zawodów do organizatora,(w Warszawie organizatorem jest WMOZLA) do godziny 10:00.
4. Programy zawodów

Mityngi 1-dniowe

| | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|---------|--------|-----------|
| - 100m ppł K serie Finał A,B,C | tyczka M/K | wzwyż M | w dal K | kula K | młot K |
| - 110m ppł M serie Finał A,B,C | | oszczep M | | | |
| - 100m K serie Finał A,B,C | wzwyż K | w dal M | kula M | młot M | oszczep K |
| - 100m M serie Finał A,B,C | | | | | |
| - 400m K/M | | 3-skok K/M M | | dysk K | |
| - 200m K/M | | | | | |
| - 800m K/M | | | | dysk M | |
| - 1500m K/M | | | | | |
| - 3000m K/M | | | | | |

(Finał A – sen, B – jun., C – j.mł)

400ppł minimum 3 zawodników

UWAGA:

1. Na lidze juniorów 23.05, 19.09 seniorzy startują na warunkach pk – opłata startowa.
2. W zawodach 09.05/18.07 możliwe dodatkowe konkurencje 300,600,1000,2000m
3. **Zgłoszenia (kartki startowe) wypełnione nieczytelnie nie będą przyjmowane.**

Mityng w chodzie sportowym – 11.09.2010

- Tyczka K/M
- Oszczep K/M
- Trójskok K/M

chód sportowy: młodzicy 3km K, 5km M, juniorzy 5km K, 10km M (Makroregion, Liga Jun.)

Mityng 19-20.06.2010

Konkurencje

19.06

K – 100, 100ppł, 400, 1500, tyczka, w dal, oszczep, młot

M – 100, 110ppł, 400, 1500, wzwyż, oszczep, w dal, dysk, młot

20.06

K – 200, 800, 400ppł, wzwyż, kula, dysk

M – 200, 800, 400ppł, tyczka, kula

Kolejność rozgrywania rzutu młotem w Mityngu

STADION RKS SKRA ul. Wawelska 5 godzina 10:00 początek konkursu

- DYSK M
- Młot K
- Młot M

Mityng „Cud nad Wisłą” 14.08.2010

Grand Prix PZLA

- 100 ppł K (im. J.Szyszko)
- 100 K/M
- 400 K
- 800 K/M
- W dal K/M, wzwyż M, kula M, tyczka M (im. L.Nitkowskiego)

Konkurencje w ramach mityngu

K – 1500, tyczka, kula

M – 110ppł, 200

Memoriał Z. Szczypiora

STADION RKS SKRA ul. Wawelska 5, 02.10.2010 godzina 9:00

- młot szkocki
- młot K/M
- dysk grecki
- dysk K/M
- kula
- pchnięcie kamieniem

Zgłoszenia w dniu zawodów

Akademickie Mistrzostwa Warszawy i Województwa Mazowieckiego

II rzut 15.05.2010 stadion KS Orzeł, godzina 10:00

Zgłoszenia do zawodów będą przyjmowane na 30 min. Przed rozpoczęciem na drukach obowiązujących do AMWiWM 2009/10. Warunkiem uczestnictwa jest złożenie druku ostatecznego i okazanie ważnej legitymacji studenckiej i AZS z opłaconymi składkami.

W biegu na 100m odbędą się serie na czas. W skoku w dal i trójskoku, rzucie dyskiem, pchnięci kula wszyscy zawodnicy mają po 3 próby.

Program:

K – 200, 800, 4x100, w dal, dysk, oszczep, kula, wzwyż

M – 200, 800, 3000, 4x100, w dal, 3-skok, dysk, oszczep, kula, wzwyż

III rzut 22.05.2010 stadion KS Orzeł, godzina 10:00

Zgłoszenia do zawodów będą przyjmowane na 30 min. Przed rozpoczęciem na drukach obowiązujących do AMWiWM 2009/10. Warunkiem uczestnictwa jest złożenie druku ostatecznego i okazanie ważnej legitymacji studenckiej i AZS z opłaconymi składkami.

W biegu na 100m odbędą się serie na czas. W skoku w dal i trójskoku, rzucie dyskiem, pchnięci kula wszyscy zawodnicy mają po 3 próby.

Program:

K – 100, 400, 4x100, w dal, dysk, oszczep, kula, wzwyż

M – 100, 400, 1500, 4x100, w dal, 3-skok, dysk, oszczep, kula, wzwyż

Mistrzostwa Mazowska Juniorów i Juniorów Młodszych Światowy Dzień LA

1. Organizator: WMOZLA

2. Termin i miejsce: 15-16.05.2010 – stadion AWF godz. 15⁰⁰, wieloboje 10⁰⁰

3. Zasady uczestnictwa:

Juniorzy i Juniorzy Młodzi – uczestniczą zawodnicy zgłoszeni przez Kluby.

Seniorzy mogą startować poza konkursem bez prawa udziału w finałach – opłata startowa.

Zawodnicy mają prawo startu w 2 konkurencjach indywidualnych i w 1 sztafecie lub w 1 konkurencji indywidualnej i 2 sztafetach.

W zależności od ilości zgłoszeń oraz możliwości technicznych zawodów poszczególne konkurencje mogą być rozgrywane łącznie dla obu kategorii wiekowych.

4. Program zawodów

I dzień zawodów

- 110m ppł M (J+Jmł)

- 100m ppł K(j+jm). tyczka K wzwyż M 3-skok M **młot K/M** oszczep K

- 100m K

dysk M

- 100m M

- 400m K

- 400m M

- 110 ppł M Finały

- 100m ppł K Finały

- 100m K Finały

- 100m M Finały

- 1500m M

3-skok K

oszczep M

- 1500m K

- 5000m M oszczep M (jm)
- 4x100m K
- 4x100m M
- 5km chód K + młodziczki
- 10km chód M + młodzicy

DYSK M, Młot K/M - stadion RKS Skra godzina 10:00

II dzień zawodów

- 400m ppł. K tyczka M wzwyż K w dal M kula M dysk K
 - 400m ppł. M
 - 800m K kula M(jm)
 - 800m M
 - 200m K w dal K
 - 200m M
 - 2000m prz. K
 - 2000m prz. M kula K
 - 3000m M
 - 3000m K
 - 4x400m K
 - 4x400m M
5. Do finałów w konkurencjach biegowych kwalifikacje odbywają się na podstawie czasów uzyskanych w eliminacjach - przewiduje się rozgrywanie tylko finałów A.
6. Zgłoszenia należy składać na kartkach startowych w Biurze WMOZLA na 3 dni przed imprezą do 13 maja do godziny 10:00.

LIGA JUNIORÓW

1. Kierownictwo: Polski Związek Lekkiej Atletyki.
2. Organizator: WMOZLA
3. Terminy i Miejsca: AZS-AWF Warszawa

II-rzut Ligi 23.05.2010 – Stadion AWF godz. 13⁰⁰

III rzut II Ligi 2010 19.09.2010 – Stadion ORZEŁ godz. 13⁰⁰

4. Zasady uczestnictwa:

w zawodach uczestniczą kluby wyznaczone przez PZLA posiadające licencje klubowe.

Klub wystawia reprezentację składającą się z 25 zawodników urodzonych w latach 1991-94 do konkurencji indywidualnych oraz po jednej sztafecie na każdym dystansie. W biegach sztafetowych mogą brać udział zawodnicy urodzeni w latach 1995-96. Zawodnik ma prawo startu w jednej konkurencji indywidualnej i w jednej sztafecie lub tylko w dwóch sztafetach (zawodnicy startujący tylko w sztafetach nie obciążają limitu drużynowego). Klub może wystawić do jednej konkurencji (jun. + jun.mł.) najwyżej 4 zawodników. Zespół który zgłosi mniej niż 15 zawodników (zweryfikowanych) nie zostanie dopuszczony do zawodów. W zawodach obowiązują rozstawy i wysokości płotków oraz ciężar sprzętu oddzielnie dla juniorów i juniorów młodszych. W skokach długich i rzutach każdy zawodnik ma prawo do 4 prób (nie przeprowadza się finałów).

5. Program zawodów

10⁰⁰ młot K, młot M – RKS SKRA

- 13⁰⁰ 400m ppł K w dal K wzwyż M tyczka K dysk K kula K
- 13¹⁰ 400m ppł M jm
- 13²⁰ 400m ppł M
- 13⁴⁵ 400m K

| | | | | |
|------------------|--|---------|---------------------------|-----------------|
| 13 ⁵⁵ | 400m M | | | kula M |
| 14 ¹⁰ | 100m K | w dal M | | |
| 14 ²⁵ | 100m M | | dysk M | |
| 14 ⁴⁰ | 200m K | wzwyż K | tyczka M | |
| 14 ⁵⁵ | 200m M | | | |
| 15 ¹⁰ | 800m K (liga + mityng razem) | | | kula M j.mł + j |
| 15 ¹⁵ | 800m M | | trójskok K oszczep M j.mł | |
| 15 ²⁵ | 1500m K (liga + mityng razem) | | | |
| 15 ³⁵ | 1500m M (liga + mityng razem) | | | |
| 15 ⁴⁵ | 100m ppł K | | | |
| 15 ⁵⁰ | 100m ppł K jm | | | |
| 16 ⁰⁰ | 110m ppł M | | oszczep M j.mł. | |
| 16 ¹⁰ | 110m ppł M jm | | trójskok M | |
| 16 ²⁰ | 3000m K (liga + mityng razem) | | | |
| 16 ³⁵ | 3000m M (liga + mityng razem) | | | |
| 16 ⁵⁰ | 5000m M | | oszczep K | |
| 17 ¹⁰ | 2000m prz. M | | | |
| 17 ²⁰ | 4x100m K | | | |
| 17 ²⁵ | 4x100m M | | | |
| 17 ³⁰ | 4x400m K | | | |
| 17 ³⁵ | 4x400m M | | | |

6. Punktacja:

Zgodna z Regulaminem PZLA, do punktacji zespołu zalicza się 25 najlepszych wyników.

- Zgłoszenia: należy składać na kartkach startowych WMOZLA oraz na zgłoszeniu zbiorczym (wg wzoru PZLA) na 3 dni przed datą imprezy do godziny 10:00.
- Weryfikacja odbędzie się 21.05 (piątek) i 17.09 (piątek) w godzinach 14:00-16:00 w siedzibie Okręgu przy ul. Grażyny 13/15 oraz na hali AWF-u – Warszawa, ul. Marymoncka 34 – 23.05, i 19.09. w sali konferencyjnej KS Orzeł ul. Podskarbińska 14 o godz.10⁰⁰. Podczas weryfikacji należy przedstawić licencję klubową, licencje zawodników, karty zgłoszeń, oraz aktualne badania lekarskie.

Mistrzostwa Warszawy Juniorów i Juniorów Młodszych

- Organizator: WMOZLA
- Termin i miejsce: 29-30.05.2010 godz.15⁰⁰ (Mityng) – stadion KS ORZEŁ
19-20.06.2010 Godz. 10⁰⁰ (wieloboje) STADION AZS-AWF
- zasady uczestnictwa: prawo startu mają zawodnicy z rocznika 1994 i starsi.
- Program zawodów: zgodnie z regulaminem – 7-bój K i 8-bój M, 10-bój M
- Zgłoszenia: należy składać w biurze WMOZLA na 3 dni przed datą zawodów, do 27.05.2010 do godziny 10:00
Obowiązuje opłata startowa w wysokości 15,- zł wszystkich zawodników (wieloboje).
- Dodatkowe konkurencje biegowe po uzgodnieniu z organizatorem.
- DYSK M, MŁOT K/M – 29.05 początek konkurencji 10:00 - Stadion RKS Skra**
- 3000m i 1500m biegi prowadzone na minima (do uzgodnienia z trenerami)**
- Chód 3km K, 5km M**

Mazowiecka Olimpiada Młodzieży

1. Organizator: MUKS Płock, MZOS w Płocku, Urząd Miasta Płocka, WMOZLA

2. Termin i miejsce: 12.06.2010r stadion MCS, ul. Sportowa 3, godzina 13:00

Program zawodów:

100 ppł K (serie)

110 ppł M (serie) dysk M dysk K

300m ppł. K wzwyż M w dal K kula K oszczep M tyczka K

300m ppł. M

100m K (eliminacje)

100m M (eliminacje)

300m K

300m M

600m M

600m K

1000m K wzwyż K w dal M kula M oszczep K tyczka M

1000m M

2000m M

4x100m K

4x100m M

3. Zgłoszenie:

NA KARTKACH STARTOWYCH do 9 czerwca 2010 na adres e-mail la@plocman.pl

lub piotr.mieszkowski@gazeta.pl

Zgłoszenie w dniu zawodów opłata w wysokości 20 zł

4. Zasady uczestnictwa: zawodnicy z roczników 1995-96. Zawodnik ma prawo startu w 1 konkurencji oraz w sztafecie, **możliwe starty poza konkursem (bez nagradzania) – starty pk opłata startowa 10zł, kluby mazowieckie 5zł.**

6. Nagrody:

Indywidualnie za miejsca I-III , medale i dyplomy, klasyfikacja drużynowa.

Rozdział II

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Jun.mł. i Juniorów, eliminacje do OOM

Warszawski Memoriał J.Kusocińskiego

1. Organizator: WMOZLA

2. Termin i miejsce: 5-6.06.2010, godz. 14³⁰ – stadion AZS-AWF

3. Zasady uczestnictwa: prawo startu mają zawodnicy urodzeni w latach 1991-94, zgłoszeni przez kluby. Zawodników obowiązują ograniczenia startowe jak na OOM i Mistrzostwach Polski Juniorów.

4. Program zawodów:

I dzień zawodów

- **Dysk M, młot K i M RKS Skra 10:00**
- 100m ppł. K el. tyczka M wzwyż K w dal M kula M oszczep K
- 100m K el.
- 100m M el.
- 400m K
- 400m M kula K oszczep M(jm)
- 100m ppł K Finał
- 100m K Finał trójskok K

- 100m M Finał
- 1500m K kula M(jm) oszczep M (jun)
- 1500m M
- chód 5000m K/M
- 4x100m K
- 4x100m M
- **DYSK M stadion RKS Skra godzina 10:00**
- **Młot K/M stadion RKS Skra godzina 10:00**

II dzień zawodów

- 110m ppł. M el. tyczka K wzwyż M 3-skok M
- 400m ppł M
- 400m ppł. K
- 110m ppł. M Finał
- 800m K dysk K
- 800m M
- **3000m M bieg memorialowy w kategorii J. Młodszego**
- 3000m K
- 200m K w dal K
- 200m M
- 2000m prz. M
- 2000m prz. K
- 4x400m K
- 4x400m M

W biegu Memorialowym 3000M w kategorii Junior Młodszy miejsca I-III nagrody

W zależności od ilości zgłoszeń oraz możliwości technicznych zawodów poszczególne konkurencje mogą być rozgrywane łącznie dla obu kategorii wiekowych

5. Zgłoszenia: należy składać na drukach zgłoszeniowych PZLA na adres Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki 02-548 Warszawa, ul. Grażyny 13/15 tel/fax. 0-22 621-99-23, do dnia 02.06.2010r. adres e-mail wawozla@pzla.pl
Badania lekarskie i karty „sztywne” oraz licencje klubowe i zawodnicze sprawdzane będą w dniu 5-6.06.2010 w godzinach 12:00 - 13:00.

Rozdział III

Zawody Młodzików

1. Organizatorzy: WMOZLA
2. Zasady uczestnictwa: w zawodach startują zawodnicy reprezentujący kluby sportowe rejonu warszawskiego z roczników 1995-96 w zawodach dopuszcza się rocznik dzieci 97.
3. Terminy i miejsca zawodów:

| | | |
|------------------|---------------------------------|---|
| | 08.05 – ORZEŁ Światowy Dzień LA | godz. 10 ⁰⁰ |
| | 11.06 – ORZEŁ | godz. 16 ⁰⁰ |
| Mistrzostwa W-wy | 19-20.06 – AWF | godz. 15 ⁰⁰ / 15 ⁰⁰ |
| | 04.09 – ORZEŁ | godz. 10 ⁰⁰ |
| | 18.09 – ORZEŁ | godz. 10 ⁰⁰ |

Program zawodów:

- 300m ppł K tyczka K+M wzwyż K w dal M kula M oszczep K
- 300m ppł M
- 100m K el.

- 100m M el.
- 600m K
- 100m ppł K
- 600m M
- 110m ppł M
- 100m K Finał
- 100m M Finał
- 300m K
- 300m M
- 1000m K/M
- 2000m M
- 4x100m K
- 4x100m M

wzwyż M

kula K oszczep M

w dal K dysk K

dysk M

Młot K/M stadion RKS Skra

W dniach 09.05, 13.06, 19.06, 05.09 o godzinie 10:00

W dniu 18.09 – 10:00

4. Zgłoszenia: należy składać na kartkach startowych w biurze WMOZLA na 3 dni przed datą zawodów do godziny 10:00.

5. **Na zawodach 08.05 na kartce startowej dodatkowo wpisujemy SZKOŁĘ zawodnika.**

Mistrzostwa Warszawy Młodzików

I dzień

19.06 K – 100m, 600m, 300m ppł., wzwyż, kula, młot, chód 3km

M – 100m, 600m, 2000m, 300m ppł., tyczka, kula, młot, oszczep, chód 5km

Chód na jako ostatnia konkurencja zawodów

Młot K/M stadion RKS Skra godzina 10:00

II dzień

20.06 K – 300m, 1000m, 100m ppł., 4x100m, tyczka, w dal, dysk, oszczep,

M – 300m, 1000m, 110m ppł., 4x100m, wzwyż, w dal, dysk,

Mistrzostwa Warszawy Juniorów i Juniorów Młodszych

I dzień

29.05

- 100m ppł K el. tyczka K i M wzwyż K w dal K młot M oszczep K

- 100m M el.

- 100m K el.

- 400m K w dal M młot K

- 400m M

- 100m ppł K Finał dysk M oszczep M

- 100m M Finał

- 100m K Finał

- 1500m K

- 1500m M

- 4x100m K

- 4x100m M

DYSK M stadion RKS Skra 29.05 godzina 10:00

Młot K/M stadion RKS Skra

BIEGI PRZEŁAJOWE

Mistrzostwa Warszawy Juniorów Młodszych

K/M 16-17 lat

1. Program

K – 2 km, 3 km, M – 3 km, 5 km

Punktacja

| | | | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|------|-------|----|
| Lok | 1 | 2 | 3-4 | 5-8 | 9-16 | 17-32 | |
| PKT | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 1 | 82 |

Mistrzostwa Warszawy Młodzików

K/M 14-15 lat

Program K – 1.5 km, 2.5 km, M – 2 km, 3 km

Punktacja

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----|-----|------|-------|----|
| Lok. | 1 | 2 | 3-4 | 5-8 | 9-16 | 17-32 | |
| PKT | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 63 |

Mistrzostwa Warszawy Juniorów Młodszych i Juniorów

K/M 16-17 lat, 18-19 lat

Program

K – 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 110ppł, 400ppł, 1500prz, 100+200+300+400, 4x400, wzwyż, w dal, trójskok, tyczka, kula, dysk, oszczep, młot, chód 5km, 7-bój

M – 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 110ppł, 400ppł, 2000prz, 4x100, 100+200+300+400, wzwyż, tyczka, w dal, trójskok, kula, dysk, oszczep, chód 10km, 8-bój

Punktacja

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|-----|-----|------|-------|-------|----|
| Lok | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-12 | 13-16 | 17-20 | |
| PKT | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 68 |

Mistrzostwa Warszawy Młodzików

K/M 14-15 lat

Program

K – 100, 300, 600, 1000, 100ppł, 300ppł, w dal, wzwyż, tyczka, kula, dysk, oszczep, młot, chód 3km, 4x100

M – 100, 300, 600, 1000, 2000, 110ppł, 300ppł, w dal, wzwyż, tyczka, kula, dysk, oszczep, chód 5km, 4x100

Punktacja

| | | | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|-----|------|----|
| Lok | 1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-12 | |
| PKT | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 33 |

Rozdział IV

PŁOCK

Mityng Lekkoatletyczny Juniorów Płock

Organizator: MUKS Płock, MZOS w Płocku, Urząd Miasta Płocka

Termin i miejsce: 24.04.2010 – godz. 13:00 (młot 12:00), stadion MCS ul. Sportowa 3

Zasady uczestnictwa: W mityngu mogą startować zawodnicy z roczników 1991-96 zgłoszeni przez Kluby (pozostałe roczniki po uzgodnieniu z organizatorem). Obowiązuje aktualna karta zdrowia oraz ważna licencja klubowa.

Zawody odbywają się zgodnie z przepisami PZLA. Opłata startowa 10 zł za osobostart, 5 zł zawodnicy z klubów mazowieckich.

Dodatkowe zgłoszenia w dniu zawodów opłata startowa wynosi 20 zł- (obowiązuje również kluby mazowieckie)

Konkurencje:

K – 100m (serie), 300m, 600m, 1000m, wzwyż, w dal, kula, oszczep, młot.

M – 100m (serie), 300m, 600m, 1000m, 2000m, wzwyż, w dal, trójskok, kula, oszczep, młot

Zgłoszenia: na kartkach startowych do dnia 22.04.2010 na adres

e-mail la@plocman.pl lub piotr.mieszkowski@gazeta.pl

GRAND PRIX PZLA

Organizator: Urząd Miasta Płocka, MUKS Płock, MZOS w Płocku

Termin i miejsce: 16.06.2010 (środa) – godz. 16:30 stadion MCS w Płocku, ul. Sportowa 3

Zasady uczestnictwa: w zawodach uczestniczą

- zawodnicy zaproszeni przez organizatora
- zawodnicy posiadający II i wyższą klasę sportową
- zawodnicy z niższą klasą sportową po uzyskaniu potwierdzenia przez organizatora

UWAGA !

W związku z ograniczoną liczbą serii organizator zastrzega sobie prawo weryfikacji zgłoszeń zawodników z klasą II.

Potwierdzenie startu można uzyskać w dniu 15.06.2010 pod numerami:

691-715-171, 602-809-610

Zgłoszenia:

Obowiązuje wyłącznie system zgłoszeń elektronicznych zamieszczony pod adresem:

<http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia>

system otwarty do dnia 14.06.2010 do godziny 15:00.

Opłata startowa 10 zł za osobostart.

Konkurencje:

K – 100, 400, 1500, 3000prz, oszczep, 3-skok

M – 100, 400, 1500*, w dal, kula, dysk

1500m M – bieg dla uczczenia pamięci Marka Zarychty (nagrody za miejsce I-VI)

Nagrody:

Nagrody rzeczowe za konkurencje indywidualne o wartości:

I m – 500zł, II m – 300zł, III m – 200 zł

Nagrody będą przyznawane, jeżeli konkurencję ukończy minimum 6 zawodników, a zawodnik uzyska minimum wynik I klasy sportowej.

Mityng Lekkoatletyczny Juniorów – Płock

Organizator: MUKS Płock, MZOS w Płocku, Urząd Miasta Płocka, WMOZLA

Termin i miejsce: 28.08.2010 – godz. 16:00 (dysk 15:00), stadion MCS ul. Sportowa 3

Zasady uczestnictwa: W mityngu mogą startować zawodnicy z roczników 1991-96 zgłoszeni przez Kluby. Obowiązuje aktualna karta zdrowia oraz ważna licencja klubowa.

Zawody odbywają się zgodnie z przepisami PZLA. Opłata startowa 10 zł za osobostart, 5 zł zawodnicy z klubów mazowieckich.

Dodatkowe zgłoszenia w dniu zawodów opłata startowa wynosi 20 zł- (obowiązuje również kluby mazowieckie)

Konkurencje:

K – 300 ppł, 100m (serie), 300m, 600m, 1000m, 100pł, wzwyż, w dal, kula, oszczep, dysk.

M – 300 ppł, 100m (serie), 300m, 600m, 1000m, 2000m, 110pł, wzwyż, w dal, kula, oszczep, dysk.

Zgłoszenia: na kartkach startowych do dnia 25.08.2010 na adres e-mail la@plocman.pl lub piotr.mieszkowski@gazeta.pl

Otwarte Mistrzostwa Płocka LZS

Organizator: MLKL Płock, MUKS Płock, MZOS w Płocku, Urząd Miasta Płocka

Termin i miejsce: 28.09.2010 – godz. 10:00 stadion MCS w Płocku, ul. Sportowa 3

Zasady uczestnictwa: W mityngu mogą startować zawodnicy z roczników 1990-96 zgłoszeni przez Kluby (pozostałe roczniki po uzgodnieniu z organizatorem). Obowiązuje aktualna karta zdrowia oraz ważna licencja klubowa.

Zawody odbywają się zgodnie z przepisami PZLA. Opłata startowa 10 zł za osobostart, 5 zł zawodnicy z klubów mazowieckich.

Dodatkowe zgłoszenia w dniu zawodów opłata startowa wynosi 20 zł- (obowiązuje również kluby mazowieckie)

Konkurencje:

Młodzicy:

100m , 300m, 600m K, 1000m M, wzwyż, w dal, kula, oszczep, dysk, 4x100.

Juniorzy i juniorzy młodsi:

100m, 400m, 800m K, 1500m M, wzwyż, w dal, kula, oszczep, dysk, 4x100.

Zgłoszenia: na kartkach startowych do dnia 24.09.2010 na adres e-mail la@plocman.pl lub piotr.mieszkowski@gazeta.pl

RADOM

Mistrzostwa ROZLA Młodzików

1.Organizator: ROZLA, 26-600 Radom, ul. Narutowicza 9 tel. 048 360-25-55,
fax 385-10-03, 505-277-344, e-mail: rozla.radom@gmail.com

2.Termin i miejsce: 17.05.2010 stadion Kozienice, ul. Sportowa 3

Mistrzostwa ROZLA Juniorów Młodszych

1.Organizator: ROZLA, 26-600 Radom, ul. Narutowicza 9 tel. 048 360-25-55
fax 385-10-03, 505-277-344, e-mail: rozla.radom@gmail.com

2.Termin i miejsce: 21.05.2010 stadion Kozienice, ul. Sportowa 3

Mistrzostwa ROZLA Juniorów

1.Organizator: ROZLA, 26-600 Radom, ul. Narutowicza 9 tel. 048 360-25-55
fax 385-10-03, 505-277-344, e-mail: rozla.radom@gmail.com

2.Termin i miejsce: 24.05.2010 stadion Kozienice, ul. Sportowa 3

Mityng Młodzików „Nadzieje Olimpijskie Mazowska”

1.Organizator: ROZLA, 26-600 Radom, ul. Narutowicza 9 tel. 048 360-25-55,
fax. 395-10-03, 505-277-344, e-mail: rozla.radom@gmail.com

2.Termin i miejsce: 29.05.2010 stadion Kozienice, ul. Sportowa 3, godzina 11:00

3.Program zawodów:

K – 100m, 300m, 600m, 1000, 100pł, 4x100, w dal, wzwyż, dysk, kula, oszczep

M – 100m, 300m, 600m, 1000, 110pł, 4x100, w dal, wzwyż, dysk, kula, oszczep

4.Zgłoszenie: do 25 maja na adres ROZLA

5.Zasady uczestnictwa: w mityngu mogą startować zawodnicy urodzeni w latach 1995/96
start w 2 konkurencjach, start w biegu na 300m i dłuższym wyklucza udział w drugiej
konkurencji, prowadzona będzie klasyfikacja klubowa

Mazowiecki Mityng Młodzików

1.Organizator: ROZLA, 26-600 Radom, ul. Narutowicza 9 tel. 048 360-25-55,
fax 385-10-03, 505-277-344, e-mail: rozla.radom@gmail.com

2.Termin i miejsce: 28.08.2010 stadion Kozienice, ul. Sportowa 3, godzina 11:00

3.Program zawodów:

100m, 300m, 600m, 1000, 100ppł, 110ppł, w dal, wzwyż, tyczka, kula, dysk, oszczep

4.Zgłoszenie: do 25 sierpnia na adres ROZLA

5.Zasady uczestnictwa: w mityngu mogą startować zawodnicy urodzeni w latach 95/96
start w biegu na 300m i dłuższym wyklucza udział w drugiej konkurencji.

Mazowiecki Mityng Młodzików „Szukamy Olimpijczyków”

- 1.Organizator: ROZLA, 26-600 Radom, ul. Narutowicza 9 tel. 048 360-25-55, fax 385-10-03, 505-277-344, e-mail: rozla.radom@gmail.com
- 2.Termin i miejsce: 18.09.2010 stadion Kozienice, ul. Sportowa 3, godzina 11:00
- 3.Program zawodów:
K – 100m, 300m, 600m, 1000, 100pł, w dal, wzwyż, dysk, kula, oszczep
M – 100m, 300m, 600m, 1000, 110pł, w dal, wzwyż, dysk, kula, oszczep
- 4.Zgłoszenie: do 15 września na adres ROZLA
- 5.Zasady uczestnictwa: w mityngu mogą startować zawodnicy urodzeni w latach 1995/96 start w 2 konkurencjach, start w biegu na 300m i dłuższym wyklucza udział w drugiej konkurencji

XVII Bieg Kazimierzowski

Organizator: ROZLA , 26-600 Radom, ul. Narutowicza 9

Termin i miejsce: 09.10.2010 godz. 11⁰⁰

Radom, ul. Narutowicza 9 (hala MOSiR)

| | | | | |
|---------|-----------------|---------------|---------|---------|
| Program | open | 1990 i starsi | K-1000m | M-2000m |
| | Juniorzy | 1992-91 | K-1000m | M-2000m |
| | Juniorzy młodsi | 1994-93 | K-1000m | M-2000m |
| | Młodzicy | 1996-95 | K-1000m | M-2000m |
| | Dzieci | 1997 i młodsi | K-1000m | M-1000m |

Zgłoszenia: do dnia 05.10.2010 na adres ROZLA ul. Narutowicza 9, 26-600 Radom, tel. (0-48) 360-25-55, fax. 385-10-03), 505-277-344, e-mail: rozla.radom@gmail.com

OSTROŁĘKA

Mityng Otwarcia Sezonu

Organizator: Ostrołęcki Klub Lekkiej Atletyki-Stora Enso

Miejsce zawodów: stadion MOSiR 30.04.2010, godzina 15:00

Program:

K – 100m, 200m, 400m, 800m, wzwyż, kula, dysk

M – 100m, 200m, 400m, 1500m, wzwyż, kula, dysk

-Starują zawodnicy urodzeni w latach 1996 i starsi

-Zgłoszenia na kartkach startowych, (obowiązują numery startowe) do 26.04.2010 na adres: OKLA StoraEnso Ostrołęka 07-410 Ostrołęka, ul. Konopnickiej 4/13

-Sposób rozgrywania konkurencji:

w biegach-serie na czas

konkurencje techniczne-eliminacje + finał (8 osób)

-Nagrody

za trzy najlepsze wyniki wg młodzieżowych tabel ligi juniorów dla K i M nagrody rzeczowe w kategoriach – junior młodsi, junior, (po uzyskaniu III klasy sportowej)

Mistrzostwa Miasta i Powiatu Ostrołęckiego Młodzików

Organizator – Ostrołęcki Klub Lekkiej Atletyki-Stora Enso

Miejsce zawodów: stadion MOSiR 13.05.2010, godzina 10:00

Program:

K – 100, 300, 600, 1000, 4x100, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep

M – 100, 300, 600, 1000, 2000, w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep

-Starują zawodnicy urodzeni w latach 1995 i młodsi

-Start w biegu na 600m i dłuższym wyklucza start w innej konkurencji

-Sposób rozgrywania konkurencji:

bieg na 100m-eliminacje, finał 6 osobowy

pozostałe biegi-serie na czas

konkurencje techniczne-eliminacje (finał 8 osób)

-Nagrody

za zajęcie I-III miejsca medale

puchary za 3 najlepsze wyniki dla dziewcząt i chłopców

-Zgłoszenia na kartkach startowych z podaniem numeru startowego do 07.05.2010 na adres:

OKLA StoraEnso Ostrołęka 07-410 Ostrołęka, ul. Konopnickiej 4/13, **zgłoszenia w dniu zawodów nie zostaną uwzględnione.**

Otwarte Mistrzostwa Ostrołęki Juniorów i Juniorów Młodszych

Organizator – Ostrołęcki Klub Lekkiej Atletyki-Stora Enso

Miejsce zawodów: stadion MOSiR 19.05.2010, godzina rozpoczęcia 10:00

Program:

K – 100, 200, 400, 800, 4x100, w dal, wzwyż, 3-skok, kula, dysk, oszczep

M – 100, 200, 400, 800, 1500, 4x100, w dal, wzwyż, 3-skok, kula, dysk, oszczep

-Starują zawodnicy urodzeni w latach 1994 – 1991

-Zawodnik ma prawo do startu w 2 konkurencjach i sztafecie, bieg na 800m i dłuższy uważa się za dwie konkurencje.

-Sposób rozgrywania konkurencji:

bieg na 100m-eliminacje, finał 6 osobowy

pozostałe biegi-serie na czas

konkurencje techniczne-eliminacje (finał 8 osób)

-Nagrody

za zajęcie I-III miejsca medale i dyplomy

-Zgłoszenia na kartkach startowych z podaniem numeru startowego do 14.05.2010 na adres:

OKLA StoraEnso Ostrołęka 07-410 Ostrołęka, ul. Konopnickiej 4/13, **zgłoszenia w dniu zawodów nie zostaną uwzględnione.**

Mityng Młodzików

Organizator – Ostrołęcki Klub Lekkiej Atletyki-Stora Enso

Miejsce zawodów: stadion MOSiR 22.09.2010, godzina rozpoczęcia 15:00

Program:

K – 100, 300, 600, w dal, wzwyż, kula, dysk

M – 100, 300, 1000, w dal, wzwyż, kula, dysk

-Starują zawodnicy urodzeni w latach 1995 i młodszy

-Start w biegu na 600m i dłuższym wyklucza start w innej konkurencji

-Sposób rozgrywania konkurencji:

bieg na 100m-eliminacje, finał 6 osobowy

pozostałe biegi-serie na czas

konkurencje techniczne-eliminacje (finał 8 osób)

-Nagrody

za zajęcie I-III miejsca medale

puchary za 3 najlepsze wyniki dla dziewcząt i chłopców

-Zgłoszenia na kartkach startowych z podaniem numeru startowego do 18.09.2010 na adres:

OKLA StoraEnso Ostrołęka 07-410 Ostrołęka, ul. Konopnickiej 4/13, **zgłoszenia w dniu zawodów nie zostaną uwzględnione.**

SIEDLCE

Memoriał im. Henryka Guta – Grand Prix PZLA

Organizator: Urząd Miasta Siedlce, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
OSiR w Siedlcach, MKS Pogoń Siedlce

Miejsce i termin: Stadion „MOSiR” ul. Prusa 6, 10.06.2010, godzina 16:30

Program zawodów:

K – dwubój sprinterski (100, 200), 400, 4x100

M – dwubój sprinterski (100, 200), 800, 4x100, w dal

Uczestnictwo:

- zawodnicy zaproszeni przez organizatora
- zawodnicy posiadający minimum II klasę sportową

Zgłoszenia:

Obowiązuje wyłącznie system zgłoszeń elektronicznych, który jest pod adresem:
<http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia>.

System otwarty od dnia 20.05.2010 do godziny 15:00 w dniu 05.06.2010

Nagrody:

Dwubój sprinterski K/M – I m – 900, II m – 700, III m – 500

O kolejności decyduje suma uzyskanych czasów i osiągnięcie minimum jednego wyniku klasy mistrzowskiej

Konkurencje: 400K, 800M, w dal M

– I m – 500, II m – 400, III m – 300

Warunkiem wypłacenia nagrody jest uzyskanie wyniku klasy mistrzowskiej

Międzynarodowe Zawody Lekkoatletyczne dla Szkół Podstawowych

Organizator:

Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Urząd Miasta Siedlce
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Starostwo Powiatu Siedleckiego
WLKS Siedlce Iganie Nowe

Miejsce i termin: Stadion „MOSiR” ul. Prusa 6, 27.05.2010, godzina 11:00

Program zawodów:

Rocznik 1997

K – 100, 300, 600, skok w dal, wzwyż, piłeczka palantowa

K – 100, 300, 1000, skok w dal, wzwyż, piłeczka palantowa

Rocznik 1998

K – 60, 300, 600, skok w dal, wzwyż, piłeczka palantowa

K – 60, 300, 1000, skok w dal, wzwyż, piłeczka palantowa

Rocznik 1999

K – 60, 300, skok w dal, wzwyż, piłeczka palantowa

K – 60, 300, skok w dal, wzwyż, piłeczka palantowa

Uczestnictwo:

- prawo startu posiadają uczniowie szkół podstawowych z rocznika 1997 i młodsi
- każda szkoła może zgłosić dowolną ilość zawodników
- zawodnik może startować tylko w jednej konkurencji
- w jednej konkurencji można zgłosić maksymalnie 3 zawodników

Zgłoszenia:

Na adres: WLKS Siedlce, ul. Kazimierzowska 23, 08-110 Siedlce do 20.05.2010, fax 25 633 95 08, e-mail – wlksi@wp.pl.

Zgłoszenie powinno zawierać:

- nazwisko i imię zawodnika z podaniem roku urodzenia i konkurencji.

Zgłoszenie powinno być podpisane przez Dyrektora Szkoły oraz lekarza zezwalające na udział w zawodach. Zawodnicy powinni posiadać ze sobą legitymacje szkolne.

Ostateczna weryfikacja zgłoszeń możliwa będzie w dniu 25.05.2010 w biurze WLKS Siedlce do godziny 12:00.

W dniu zawodów zgłoszenia i zmiany nie będą przyjmowane.

Punktacja:

Do punktacji szkół podstawowych zaliczane będą punkty zdobyte przez wszystkich zawodników.

Nagrody:

Za zajęcie I-III miejsca indywidualnie medale i dyplomy.

Za 3 najlepsze wyniki w kategorii dziewcząt i chłopców upominki.

Trenerzy najlepszych zawodników otrzymają upominki.

W klasyfikacji drużynowej szkół za miejsca I-X puchary.

Międzynarodowe Zawody Lekkoatletyczne o Puchar Marszałka Województwa Mazowieckiego dla Szkół Gimnazjalnych

Organizator:

Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Starosta Powiatu Siedleckiego, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
WLKS Siedlce Iganie Nowe

Miejsce i termin: Stadion „MOSiR” ul. Prusa 6, 15.09.2010, godzina 10:00

Program zawodów:

Rocznik 1995/96/97

K – 100, 300, 600, 1000, 4x100, 100ppł, 300ppł, skok w dal, wzwyż, kula, oszczep, dysk

M – 100, 300, 600, 1000, 2000, 4x100, 110ppł, 300ppł, skok w dal, wzwyż, kula, dysk, oszczep

Konkurencje będą rozgrywane w każdym roczniku osobno.

Uczestnictwo:

- prawo startu posiadają uczniowie szkół gimnazjalnych z rocznika 1995 i młodsi
- każda szkoła może zgłosić dowolną ilość zawodników
- zawodnik może startować tylko w jednej konkurencji + sztafeta
- w jednej konkurencji można zgłosić maksymalnie 3 zawodników
- można zgłosić po jednym zespole w kategorii chłopców i dziewcząt

Zgłoszenia:

Na adres: WLKS Siedlce, ul. Kazimierzowska 23, 08-110 Siedlce do 10.09.2010, tel/fax 025-633-95-08, e-mail: wlksi@wp.pl.

Zgłoszenie powinno zawierać:

- nazwisko i imię zawodnika z podaniem roku urodzenia i konkurencji.

Zgłoszenie powinno być podpisane przez Dyrektora Szkoły oraz lekarza zezwalające na udział w zawodach. Zawodnicy powinni posiadać ze sobą legitymacje szkolne.

Ostateczna weryfikacja zgłoszeń możliwa będzie w dniu 13.09.2010 w biurze WLKS Siedlce do godziny 12:00 lub telefonicznie 025-633-95-08

W dniu zawodów zgłoszenia nie będą przyjmowane.

Punktacja:

Do punktacji szkół podstawowych zaliczane będą punkty zdobyte przez wszystkich zawodników.

I m – 9pkt, II m – 7, III m – 6, IV m – 5, V m – 4, VI m – 3, VII m – 2, VIII m – 1pkt

Nagrody:

Za zajęcie I-III miejsca indywidualnie medale i dyplomy.

Za 5 najlepszych wyników w kategorii dziewcząt i chłopców upominki.

Trenerzy najlepszych zawodników otrzymają upominki.

W klasyfikacji drużynowej szkół za miejsca I-X puchary.

PŁOŃSK

Mityng LA Konstytucji 3-go Maja

Organizator: MKS Durasan Płońsk, MCSiR w Płońsku

Miejsce i termin: stadion w Płońsku, 03.05.2010 godz. 10:00

Mityng ma charakter otwarty, młodzicy 1995 i młodsi, K/M 1994 i starsi

Konkurencje:

Młodzicy: 100m, 300m, 600K, 1000M, w dal, kula

K- 100m, 200m, 400m, 800m, w dal, kula,

M- 100m, 200m, 400m, 1500m, w dal, kula

Bieg ku słońcu szkoła podstawowa klasy 0-6

Zgłoszenia: fax 023-662-27-01, e-mail: mcsir@op.pl, lub w dniu zawodów do godziny 9:00

Nagrody: medale I-III, najlepsze wyniki wg tabel wieloboju – nagrody rzeczowe i puchary

Mistrzostwa Okręgu

Organizator: MKS Durasan Płońsk, MCSiR w Płońsku

Miejsce i termin: stadion w Płońsku, 12.05.2010 godz. 11:00

Mityng ma charakter otwarty, młodzicy 1995 i młodsi, K/M 1991/1994

Konkurencje:

Młodzicy: 100m, 300m, 600K, 1000M, w dal, kula

K- 100, 400m, 800m, w dal, kula

M- 100m, 400m, 1500m, w dal, kula

Zgłoszenia: fax 023-662-27-01, e-mail: mcsir@op.pl, lub w dniu zawodów do godziny 9:30

Nagrody: 3 pierwsze miejsca – nagrody rzeczowe i medale

XII Ogólnopolski Bieg im. P. Sękowskiego

Organizator: MKS Durasan Płońsk, MCSiR w Płońsku

Miejsce i termin: 03.10.2010 godz. 12:00, biuro zawodów – hala MCSiR ul. Kopernika 3

Informacje tel. 23 662-27-01, e-mail wkunicki.mcsir@wp.pl, zbigwu@wp.pl

Program zawodów

Biegi dla dzieci szkół podstawowych – 10:00

Biegi dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych – 10:45

Bieg główny 6km – 12:00

Zgłoszenia do zawodów w godzinach 9:00 – 11:30 w dniu zawodów w Hali MCSiR w Płońsku ul. Kopernika 3

PRUSZKÓW

Otwarte Mistrzostwa Powiatu Młodzików

Organizator: ZSTiO Pruszków, MKS Żbik Pruszków

Termin i Miejsce: Stadion ZSTiO Pruszków, ul. Gomulickiego 4, 15.05.2010 godz. 10:30

Zgłoszenia: fax. 22 758-89-64, e-mail mekto13@wp.pl na kartkach startowych do 13.05.2010

Tomasz Krawczyński – 691 424 469

Uczestnictwo: w zawodach mogą brać udział zawodnicy urodzeni w latach 95/96 i młodsi

Zawodnik ma prawo do startu w 2 konkurencjach oraz sztafecie z wyłączeniem biegów długich. Zgłoszenia po terminie, opłata 5zł

Weryfikacja zawodników odbywać się będzie od godz. 9:00

Konkurencje:

K – 100ppł, 100, 300, 600, 300ppł, 4x100, w dal, wzwyż, kula

M – 110ppł, 100, 300, 600, 1000, 300ppł, 4x100, w dal, wzwyż, kula

Pruszkowski Mityng – Nadzieje Olimpijskie

Organizator: ZSTiO Pruszków, MKS Żbik Pruszków

Termin i Miejsce: Stadion ZSTiO Pruszków, ul. Gomulickiego 4, 18.09.2010 godz. 10:30

Zgłoszenia: fax. 22 758-89-64, e-mail mekto13@wp.pl na kartkach startowych do 16.09.2009
Tomasz Krawczyński 691 424 469

Uczestnictwo: w zawodach mogą brać udział zawodnicy urodzeni w latach 94/95 i młodsi
Zawodnik ma prawo do startu w 2 konkurencjach oraz sztafecie z wyłączeniem biegów długich. Zgłoszenia po terminie, opłata 5zł.

Weryfikacja zawodników odbywać się będzie od godz. 9:00

Konkurencje:

K – 100ppł, 100, 300, 600, 300ppł, 4x100, w dal, wzwyż, kula

M – 110ppł, 100, 300, 600, 1000, 300ppł, 4x100, w dal, wzwyż, kula

Kategorie wiekowe w roku 2010:

| Kategoria | Rok urodzenia |
|------------------------------|---------------|
| juniorki i juniorzy | 1991-1992 |
| juniorki i juniorzy młodsi | 1993-1994 |
| młodziczki i młodzicy | 1995-1996 |
| starsze dziewczęta i chłopcy | 1997-1998 |
| młodsze dziewczęta i chłopcy | 1999-2000 |

Sprzęt do konkurencji rzutowych

Kobiety

| kategoria wiekowa | waga sprzętu | | | | |
|-------------------|--------------|----------|-------|---------|--------------|
| | kula | dysk | młot | oszczep | p. palantowa |
| sen. jun. jun.mł. | 4 kg. | 1 kg. | 4 kg. | 600 g | |
| młodziczki | 3 kg | 0,75 kg. | 3 kg | 600 g | |
| starsze dzieci | | | | | 150 g |
| młodsze dzieci | | | | | 80 g |

Mężczyźni

| kategoria wiekowa | waga sprzętu | | | | |
|-------------------|--------------|---------|---------|---------|--------------|
| | kula | dysk | młot | oszczep | p. palantowa |
| seniorzy | 7,26 kg | 2 kg | 7,26 kg | 800 g | |
| juniorzy | 6 kg | 1,75 kg | 6 kg | 800 g | |
| juniorzy młodsi | 5 kg | 1,5 kg | 5 kg | 700 g | |
| młodzicy | 5 kg | 1 kg | 5 kg | 600 g | |
| starsze dzieci | | | | | 150 g |
| młodsze dzieci | | | | | 80 g |

UWAGA: W tabeli podano minimalną wagę sprzętu warunkującą zatwierdzenia wyników rekordowych

Wysokość płotków i odległość między nimi

| dyst. - kat. wiek. | Ilość pł. | wys. pł. | odległość w metrach | | |
|--------------------|-----------|----------|---------------------|-------|-------|
| | | | 1* | 2* | 3* |
| 400mM sen.,jun. | 10 | 91,4 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 400m M jun.mł. | 10 | 83,8x | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 400m K | 10 | 76,2 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 300m K mł. | 7 | 76,2 | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 300m M mł. | 7 | 76,2 | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 110m M sen. | 10 | 106,7 | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| 110m M jun. | 10 | 99,0x | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| 110m M jun.mł. | 10 | 91,4 | 13,72 | 9,14 | 14,02 |
| 110m M mł. | 10 | 91,4 | 13,60 | 8,90 | 16,30 |
| 100m K sen.,jun. | 10 | 83,8x | 13,00 | 8,50 | 10,50 |
| 100m K jun.mł. | 10 | 76,2 | 13,00 | 8,50 | 10,50 |
| 100m K mł. | 10 | 76,2 | 13,00 | 8,20 | 13,20 |
| 100m M st.chł. | 10 | 83,8x | 13,00 | 8,50 | 10,50 |
| 80m M m.chł | 8 | 83,8x | 12,00 | 8,00 | 12,00 |
| 80m K st.dz. | 8 | 76,2 | 12,00 | 8,00 | 12,00 |
| 60m K m.dz. | 6 | 76,2 | 11,50 | 7,50 | 11,00 |

Tolerancja standardowej wysokości płotków w tabeli wynosi +/- 3mm

1* odległość od linii startu do pierwszego płotka, 2* odległość między płotkami, 3* odległość od ostatniego płotka do linii mety

X – dopuszcza się również w okresie przejściowym odpowiednio wysokości 100cm i 84cm

TABELA minimów dopuszczeniowych do Mistrzostw Polski w roku 2010

| Kobiety | | Konkurencja | | | Mężczyźni | | | |
|-----------|--------------------|-------------|------------------|-------------|-----------|------------------|---------------------|----------------|
| OOMx/ | MPJ | MMP | MPS | | MPS | MMP | MPJ | OOMx/ |
| 12.50 | 12.50 | 12.50 | 12.00 | 100 | 10.60 | 10.80 | 11.00 | 11.20 |
| 25.60 | 25.50 | 25.30 | 24.50 | 200 | 21.45 | 21.90 | 22.20 | 22.80 |
| 58.00 | 58.00 | 58.00 | 56.00 | 400 | 47.75 | 48.80 | 49.40 | 50.50 |
| 2:16.50 | 2:15.50 | 2:15.00 | 2:10.00 | 800 | 1:51.20 | 1:53.00 | 1:54.20 | 1:57.00 |
| 4:47.00 | 4:44.00 | 4:40.00 | 4:28.00 | 1500 | 3:49.00 | 3:54.00 | 3:58.50 | 4:07.00 |
| 10:35.00 | 10:30.00 | | | 3000 | | | 8:50.00 | 9:03.00 |
| | 19:40.00 | 18:45.00 | 17:25.00 | 5000 | 14:30.00 | 15:10.00 | 15:50.00 | |
| | | bw. | 39:00.00 | 10000 | 31:45.00 | bw. | | |
| 14.70 | 15.70 | 15.50 | 14.60 | 100/110pł | 15.20 | 16:20 | 15.40 | 15.00 |
| 65.80 | 64.80 | 65.50 | 62.00 | 400pł | 53.30 | 55.00 | 56.00 | 56.70 |
| 7:28.00 | 7:35.00 | 12:00.00 | 10:55.00 | 3000/2000pr | 9:15.00 | 9:35.00 | 6:10.00 9:50.00 | 6:20.00 |
| 28:30.00b | 28:50.00b 59:00 | bw. | 1:58.00 58:00 | Chód | 1:45.00 | bw. | 52:00.00 b 50:00 | 51:00.00 b |
| 165 | 1.64 | 1.63 | 1.74 | Wzwyż | 2.10 | 2.04 | 1.95 | 1.92 |
| 3.00 | 3.00 | 3.00 | 3.75 | Tyczka | 4.70 | 4.00 | 4.00 | 3.90 |
| 5.50 | 5.50 | 5.50 | 5.85 | W dal | 7.40 | 7.05 | 6.85 | 6.70 |
| 11.00 | 11.30 | 11.80 | 12.40 | 3-skok | 15.10 | 14.20 | 14.00 | 13.30 |
| 11.30 | 11.50 | 11.60 | 13.20 | Kula | 17.20 | 15.30 | 15.30 | 16.00 |
| 35.00 | 37.00 | 35.00 | 44.00 | Dysk | 51.00 | 45.50 | 43.00 | 47.00 |
| 39.00 | 38.00 | 39.00 | 51.00 | Młot | 56.00 | 42.50 | 50.00 | 55.00 |
| 39.00 | 38.00 | 39.00 | 46.00 | Oszczep | 69.50 | 60.00 | 60.00 | 57.00 |
| 3.800 | 3.400 | 3.600 | 4.400 | Wielobój | 6.000 | 4.700 5500jun | 5.200 | 4.600 8-bój |

Minimum można uzyskiwać na zawodach umieszczonych w kalendarzu IAAF lub PZLA (min klasy I)

X/ - wynik dotyczy I miejsca w eliminacjach strefowych

b/ - wynik uzyskany na bieżni

/*-do 19 lat,**-do 15 lat

UWAGI; - nie będą uznawane minima uzyskane we wspólnych biegach kobiet i mężczyzn

- warunkiem uznania minimum w konkurencjach technicznych, rozegranych wspólnie dla kobiet i mężczyzn jest udział w konkursie minimum 2 kobiet i 2 mężczyzn
- **lista osób, którzy uzyskali minima na zawodach w roku 2009 będzie ogłoszona na stronie internetowej PZLA do dnia 10.05.br., lista ta będzie sukcesywnie uzupełniana o zawodników, którzy uzyskają minima na zawodach rozgrywanych w roku 2010 z których komunikaty wpłyną do PZLA.**

Normy klasyfikacyjne

Kobiety

| | MM | M | I | II | III | IV* | V** |
|----------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| 100m | 11,40 | 11,85 | 12,15 | 12,75 | 13,20 | 13,80 | 14,50 |
| 200m | 23,20 | 24,00 | 24,90 | 26,25 | 27,30 | 28,50 | 30,25 |
| 300m | młodziczki | | | 43,00 | 45,00 | 46,50 | 48,50 |
| 400m | 52,35 | 54,50 | 56,50 | 59,00 | 62,00 | 64,50 | 67,00 |
| 600m | młodziczki | | | 1:39,00 | 1:43,00 | 1:46,00 | 1:50,00 |
| 800m | 2:01,30 | 2:04,00 | 2:10,50 | 2:17,50 | 2:25,00 | 2:32,00 | 2:36,00 |
| 1000m | młodziczki | | | 3:02,50 | 3:12,50 | 3:22,50 | 3:32,50 |
| 1500m | 4:08,00 | 4:18,00 | 4:32,00 | 4:44,00 | 4:57,50 | 5:10,00 | 5:30,00 |
| 3000m | | | 9:55,00 | 10:25,00 | 11:05,00 | 11:40,00 | |
| 5000m | 15:24,00 | 16:05,00 | 17:15,00 | 18:15,00 | 19:30,00 | | |
| 10000m | 32:20,00 | 33:40,00 | 37:45,00 | 40:00,00 | 44:00,00 | | |
| półmaraton | 1:12:30 | 1:15:30 | 1:24:00 | 1:28:30 | 1:31:00 | | |
| maraton | 2:32:00 | 2:40:00 | 2:57:00 | 3:10:00 | 3:35:00 | | |
| 100 km | 8:10:00 | 8:25:00 | 8:50:00 | 9:10:00 | 9:30:00 | | |
| 24 h | 210 km | 195 km | 180 km | 165 km | 150 km | | |
| chód 3km | młodziczki | | | 16:00 | 17:30 | 19:00 | 20:30 |
| chód 5km | juniorki | | 24:45(b) | 27:00(b) | 31:00(b) | 33:30 | |
| chód 10km | 45:00 | 47:30 | 52:00 | 53:30 | 57:00 | | |
| chód 20km | 1:38:00 | 1:41:00 | 1:45:00 | 1:51:00 | 1:55:00 | | |
| 100m ppł. | 13,20 | 13,60 | 14,50 | 15,75 | 16,90 | 17,75 | |
| 100m ppł (76,2) | juniorki młodsze | | 14,50 | 15,75 | 16,90 | 17,75 | 18,50 |
| 100m ppł (76,2-8,20) | młodziczki | | | 15,50 | 16,75 | 17,40 | 18,50 |
| 300m ppł | młodziczki | | | 47,00 | 49,50 | 52,00 | 55,00 |
| 400m ppł | 56,50 | 59,50 | 62,50 | 66,00 | 69,00 | 73,00 | |
| 1500m prz | | | 4:55,00 | 5:15,00 | 5:40,00 | 6:20,00 | |
| 2000m prz | | | 7:00,00 | 7:30,00 | 8:10,00 | | |
| 3000m prz | 9:50,00 | 10:15,00 | 11:20,00 | 11:50,00 | 12:40,00 | | |
| wzwyż | 1,91 | 1,82 | 1,70 | 1,62 | 1,55 | 1,45 | 1,40 |
| tyczka | 4,30 | 3,80 | 3,30 | 3,00 | 2,70 | 2,40 | 2,00 |
| w dal | 6,60 | 6,20 | 5,80 | 5,40 | 5,10 | 4,80 | 4,50 |
| trójskok | 13,85 | 13,20 | 12,00 | 11,50 | 10,75 | 10,20 | 9,70 |
| kula | 17,20 | 16,00 | 12,50 | 11,75 | 10,00 | 9,00 | 8,00 |
| kula (3kg) | młodziczki | | | 12,30 | 10,50 | 9,70 | 9,00 |

| | | | | | | | |
|-------------|------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Dysk (0,75) | młodziczki | | | 38,00 | 33,00 | 28,00 | 24,00 |
| dysk | 59,00 | 55,00 | 43,00 | 37,00 | 32,00 | 27,00 | 23,00 |
| młot (4kg) | 67,00 | 59,50 | 48,00 | 43,00 | 37,00 | 32,00 | 25,00 |
| młot (3kg) | młodziczki | | | 43,00 | 36,00 | 32,00 | 25,00 |
| oszczep | 56,00 | 51,50 | 44,00 | 39,50 | 34,50 | 30,00 | 26,50 |
| 5-bój | młodziczki | | | 2950 | 2500 | 2250 | 2050 |
| 7-bój | 5.800e | 5.200e | 4.500e | 4.200 | 3.600 | 3.000 | |
| 7-bój | jun. mł. | | 4.400e | 4.100 | 3.500 | 3.100 | 2.900 |

Mężczyźni

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| 100m | 10,25 | 10,65 | 10,90 | 11,30 | 11,75 | 12,20 | 12,75 |
| 200m | 20,75 | 21,45 | 21,90 | 22,80 | 23,60 | 24,40 | 25,60 |
| 300m | młodzicy | | | 37,50 | 39,00 | 40,50 | 42,50 |
| 400m | 45,95 | 47,20 | 48,50 | 50,50 | 52,75 | 54,75 | 57,00 |
| 600m | młodzicy | | | 1:28,00 | 1:32,00 | 1:35,00 | 1:40,00 |
| 800m | 1:47,00 | 1:48,50 | 1:51,80 | 1:57,00 | 2:02,00 | 2:07,50 | 2:12,00 |
| 1000m | młodzicy | | | 2:38,00 | 2:43,00 | 2:50,00 | 3:00,00 |
| 1500m | 3:39,00 | 3:42,00 | 3:49,00 | 4:02,00 | 4:12,00 | 4:22,00 | 4:35,00 |
| 2000m | młodzicy | | | 6:00,00 | 6:10,00 | 6:20,00 | 6:40,00 |
| 3000m | | | 8:18,00 | 8:45,00 | 9:15,00 | 10:10,00 | |
| 5000m | 13:28,00 | 13:50,00 | 14:25,00 | 15:15,00 | 16:20,00 | 17:30,00 | |
| 10000m | 28:10,00 | 28:55,00 | 30:25,00 | 33:00,00 | 34:30,00 | 36:30,00 | |
| półmarat. | 1:02:30 | 1:04:30 | 1:07:50 | 1:11:00 | 1:17:00 | | |
| maraton | 2:12:00 | 2:16:00 | 2:23:00 | 2:34:00 | 2:50:00 | | |
| 100km | 6:50:00 | 7:05:00 | 8:00:00 | 8:30:00 | 9:00:00 | | |
| 24 h | 235 km | 215 km | 205 km | 185 km | 170 km | | |
| 110m ppł | 13,70 | 14,10 | 15,00 | 15,75 | 16,70 | 17,50 | |
| 110m ppł (100,0) | juniorzy | | 14,50 | 15,70 | 16,50 | 17,50 | |
| 110m ppł (91,4) | juniorzy młodsi | | 14,15 | 15,00 | 15,75 | 16,50 | |
| 110m ppł (91,4) | młodzicy | | | 15,75 | 17,00 | 17,75 | 18,50 |
| 300m ppł | młodzicy | | | 41,50 | 43,00 | 44,50 | 46,50 |
| 400m ppł | 49,50 | 51,50 | 54,50 | 56,50 | 59,00 | 62,00 | |
| 400m ppł (84,0) | juniorzy młodsi | | 53,50 | 56,00 | 58,50 | 61,00 | 63,50 |
| 2000m prz | juniorzy | | 6:00,00 | 6:10,00 | 6:27,50 | 6:50,00 | 7:20,00 |
| 3000m prz. | 8:30,00 | 8:40,00 | 9:05,00 | 9:35,00 | 10:15,00 | 10:50,00 | |
| chód 5km | młodzicy | | | 25:50 | 27:30 | 29:45 | 32:30 |
| chód 10km | | | 45:00(b) | 48:00(b) | 51:30(b) | 57:00(b) | |
| chód 20km | 1:24:30 | 1:28:00 | 1:35:00 | 1:40:00 | 1:50:00 | 2:00:00 | |
| chód 50km | 4:07:00 | 4:15:00 | 4:33:00 | 4:47:00 | 5:10:00 | | |
| wzwyż | 2,27 | 2,22 | 2,08 | 1,95 | 1,82 | 1,75 | 1,65 |
| tyczka | 5,55 | 5,20 | 4,50 | 4,00 | 3,60 | 3,20 | 2,80 |
| w dal | 8,00 | 7,80 | 7,25 | 6,80 | 6,30 | 5,90 | 5,60 |
| trójskok | 16,80 | 16,20 | 14,80 | 14,40 | 13,20 | 12,60 | 12,00 |
| kula | 19,50 | 17,70 | 14,50 | 13,25 | 12,00 | 10,00 | |
| kula (6kg) | juniorzy | | 16,00 | 14,00 | 13,00 | 11,00 | |
| kula (5kg) | juniorzy młodsi | | 17,50 | 15,00 | 13,50 | 12,50 | 10,50 |
| Kula (4kg) | Młodzicy | | | 16,00 | 14,00 | 13,00 | 11,00 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| dysk | 62,00 | 57,00 | 46,00 | 40,00 | 35,00 | 30,00 | |
| dysk (1,75kg) | juniorzy | | 50,00 | 44,00 | 38,00 | 32,00 | |
| dysk (1,5kg) | juniorzy młodsi | | 53,00 | 45,00 | 39,00 | 35,00 | 30,00 |
| dysk (1kg) | młodzicy | | | 46,00 | 41,00 | 35,50 | 31,00 |
| młot | 74,00 | 69,00 | 54,00 | 45,00 | 38,00 | 30,00 | |
| młot (6kg) | juniorzy | | 60,00 | 51,00 | 43,00 | 33,00 | |
| młot (5kg) | juniorzy młodsi | | 68,00 | 58,00 | 50,00 | 40,00 | 30,00 |
| Młot (4kg) | młodzicy | | | 59,00 | 52,00 | 43,00 | 32,00 |
| oszczep | 77,80 | 74,00 | 62,00 | 55,00 | 47,00 | 39,00 | |
| oszczep (700g) | juniorzy młodsi | | 65,00 | 57,00 | 50,00 | 45,00 | |
| oszczep (600g) | młodzicy | | | 57,00 | 48,00 | 42,00 | 37,00 |
| 10-bój | 7.700e | 7.000e | 6.300e | 5.900 | 5.000 | 4.200 | |
| 10-bój | juniorzy | | 6.500 | 6.000 | 5.100 | 4.400 | |
| 8-bój | Juniorzy młodsi | | 5.200 | 4.900 | 4.500 | 4.000 | |
| 8-bój | młodzicy | | | 4.750 | 4.200 | 3.700 | 3.200 |

Wykaz klubów Mazowska zarejestrowanych w WMOZLA

| | | | |
|---------------------|--------|------------------------------------|--------------------------------|
| 1 AZS-AWF | 01-813 | Warszawa, Marymoncka 34 | Tel. 834-77-03, fax. 864-09-58 |
| 2 WKS Gwardia | 02-634 | Warszawa, Raclawicka 132 | Tel. 844-35-97 fax. 844-25-53 |
| 3 SSA Legia 1926 | 00-836 | Warszawa, Żelazna 41 lok.9 | |
| 4 MKS Polonia | 00-206 | Warszawa, Konwiktorska 6 | Tel. 635-95-71 |
| 5 KS Orzeł | 03-813 | Warszawa, Podskarbińska 14 | Tel/fax. 810-66-70 |
| 6 RKS Skra | 02-034 | Warszawa, Wawelska 5 | Tel. 825-04-07 |
| 7 KS Warszawianka | 02-511 | Warszawa, Merliniego 9 | Tel. 844-34-47, fax. 844-19-06 |
| 8 AKL Ursynów | 02-786 | Warszawa, Ciszewskiego 10 | Tel/fax 593-16-20 |
| 9 UKS Kusy | 01-952 | Warszawa, S.Lindego 20 | Tel. 834-40-22, fax. 834-21-57 |
| 10 UKS Mokotów | 00-765 | Warszawa Piaseczyńska 114/116 | Tel. 841-66-81, fax. 841-63-11 |
| 11 UKS G-8 Bielany | 01-957 | Warszawa, Szegedyńska 11 | Tel. 834-54-23 |
| 12 UKS Impuls | 03-964 | Warszawa St.Zjednoczonych 24 | Tel. 617-77-60 |
| 13 UKS Żoliborz | 01-647 | Warszawa, ul.Mścislawska 1 | Tel. 832-45-50, fax. 832-45-55 |
| 14 UKS LA Basket | 03-254 | Warszawa, Turmoncka 2 | Tel. 811-19-08 |
| 15 UKS Herkules | 05-071 | Sulejówek, Narutowicza 10 | Tel. 783-50-57 |
| 16 UKS Misiaczki | 05-800 | Pruszków, Hubala 4 | Tel/fax 758-68-07 |
| 17 KS Piaseczno | 05-500 | Piaseczno 1-go Maja 16 | Tel 756-75-30 |
| 18 OKS Start Otwock | 05-400 | Otwock, Sportowa 1 | Tel/fax 779-24-26 |
| 19 LKS Olymp Błonie | 05-870 | Błonie, Lesznowska 15 ^A | Tel. 725-40-32, fax. 725-35-73 |
| 20 UKS Gemini | 05-400 | Otwock, Al. Sikorskiego 2/27 | Tel. 779-27-01 |
| 21 LUKS „Bartnik” | 07-430 | Myszyniec, Plac Wolności 60 | Tel. 29 772-11-41 |
| 22 ULKS Jedlińsk | 26-660 | Jedlińsk, Konopnickiej 2 | Tel. 48 321-31-50 |
| 23 RLTL ZTE | 26-600 | Radom, Toruńska 7 | Tel. 48 341-13-20, 341-13-00 |

| | | | | |
|----|----------------------|--------|--------------------------------|-------------------------------|
| 24 | RLMKS Orleńta | 26-600 | Radom, Szeroka 2/82 | Tel. 48 331-01-50,f 362-57-92 |
| 25 | UKS CLAN II LO | 07-400 | Ostrołęka, Traugutta 2 | Tel. 29 764-47-13 |
| 26 | UKS Michałów | 26-600 | Radom, Piastowska 17 | Tel. 48 333-16-57,333-05-21 |
| 27 | MKS Pułtusk | 06-100 | Pułtusk, New Britain 1 | Tel. 23 692-03-82,f 692-03-83 |
| 28 | OKLA Ostrołęka | 07-410 | Ostrołęka, Konopnickiej 4/13 | Tel. 29 766-75-03 |
| 29 | UKS Siódemka | 05-120 | Legionowo, Królowej Jadwigi 7 | |
| 30 | MKS Pogoń Siedlce | 08-110 | Siedlce, Prusa 6 | Tel. 25 632-86-95 |
| 31 | UMKS Junior Pionki | 26-940 | Pionki, Leśna 1 | Tel. 48 612-45-38 |
| 32 | LKS Ostrowianka | 07-300 | Ostrów Maz., Warchalskiego 3 | Tel. 29 745-44-27 |
| 33 | UOLKA Ostrów Maz. | 07-300 | Ostrów Maz., Warchalskiego 3 | Tel. 29 745-44-27 |
| 34 | MUKS Płock | 09-402 | Płock, Sportowa 3 | Tel. 24 262-97-81 |
| 35 | MLKL Płock | 09-402 | Płock, Sportowa 3 | Tel. 600-424-573 |
| 36 | UKS Starówka | 26-600 | Radom, Staromiejska 11 | Tel/fax 048 362-57-92 |
| 37 | LKS Osuchów | 96-323 | Osuchów, Szkolna 1 | Tel. 46 857-44-71 |
| 38 | KS Zawkrze Mława | 06-500 | Mława, Piłsudskiego 33a | Tel. 23 652-00-29,f 652-00-28 |
| 39 | MKS Durasan Płońsk | 09-100 | Płońsk, Sienkiewicza 8 | Tel. 23 662-31-29,662-29-87 |
| 40 | WLKS Siedlce | 08-110 | Siedlce, Siedlecka 49 | Tel. 25 633-95-08 |
| 41 | UKS „Czwórka” | 05-820 | Piastów, Żbikowska 25 | Tel. 723-67-59 |
| 42 | Orleńta Warszawa | 04-393 | Warszawa, Siennicka 40 | Tel. 22 810-13-50 |
| 43 | SKF UKS Filipides | 96-515 | Teresin, Al. XX-lecia 32 | Tel. 46 864-41-55 |
| 44 | UKS Wawer ZS 70 | 04-855 | Warszawa, Bajkowa 17/21 | Tel/fax 022 615-73-43 |
| 45 | ALKS Kurp Ostrołęka | 07-410 | Ostrołęka, Dobrzańskiego 14/27 | Tel. 29 761-27-27 |
| 46 | LKS Błękitni Korytów | 96-300 | Żyrardów, ul. Szkolna 3 | Tel. 46 857-53-10 |
| 47 | ULKS Macovia | 06-200 | Maków Maz. ul. Kopernika 6 | Tel. 29 717-12-85 |
| 48 | GKS Wilga | 08-110 | Garwolin, Sportowa 34 | Tel. 25-684-37-17 |
| 49 | UKS Olimp Kozienice | 26-900 | Kozienice, Hala/Głowaczowska | |
| 50 | UKS Orleńta Płock | 09-402 | Płock, Jakubowskiego 10 | Tel/fax. 24 262-41-701 |
| 51 | UKS Berek Żaków | 05-332 | Siennica | |
| 52 | KB Legionowo | 05-120 | Legionowo, Sobieskiego 12/8 | Tel. 502-086-692 |
| 53 | UKS Orły | 05-408 | Glinianka, Napoleńska 53a | |
| 54 | UKS Olimpus | 04-844 | Warszawa, Patriotów 90 | |
| 55 | SG Legia | 02-790 | Warszawa, K.Sotta Sokoła 1a/4 | |
| 56 | KS Entre.PL.Team | 02-727 | Warszawa, Wernychory 16a | |