

Ramowy program
XXX Ogólnopolskiego Finału
„Czwartków Lekkoatletycznych”
Łódź 15-16 czerwca 2024r

I dzień 15.06.2024 r

10,00 – uroczyste otwarcie

11,00 – 19,30 – zawody lekkoatletyczne – eliminacje i finały

Finały

11,00 - skok wzwyż dziewczęta - rocznik 2013 - finał

11,00 - 600 m - dziewczęta - rocznik 2013 - serie na czas - finał

11,30 - 600 m - dziewczęta - rocznik 2012 - serie na czas - finał

12,00 - 600 m - dziewczęta - rocznik 2011 - serie na czas - finał

13,00 - skok wzwyż chłopcy - rocznik 2013 - finał

Eliminacje konkurencje biegowe

12,30 - 60 m - dziewczęta - rocznik 2013

13,00 - 60 m - chłopcy - rocznik 2013

13,30 - 300 m - dziewczęta - rocznik 2013

14,00 - 300 m - chłopcy - rocznik 2013

14,30 - 60 m - dziewczęta - rocznik 2012

15,00- 60 m - chłopcy - rocznik 2012

15,30 - 300 m - dziewczęta - rocznik 2012

16,00 - 300 m - chłopcy - rocznik 2012

16,30 - 60 m - dziewczęta - rocznik 2011

17,00 - 60 m - chłopcy - rocznik 2011

17,30 - 300 m - dziewczęta - rocznik 2011

18,00 - 300 m - chłopcy - rocznik 2011

Eliminacje - konkurencje techniczne

Dziewczęta i chłopcy rocznik 2013

12,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - dziewczęta

13,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - chłopcy

Dziewczęta i chłopcy rocznik 2012

15,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - dziewczęta

15,00 - skok wzwyż - dziewczęta

16,00 - piłeczka palantowa , skok w dal - chłopcy

16,00 - skok wzwyż -chłopcy

Dziewczęta i chłopcy rocznik 2011

17,00 – piłeczka palantowa, skok w dal - dziewczęta

17,00 - skok wzwyż – dziewczęta

18,00 - piłeczka palantowa- skok w dal - chłopcy

18,00 - skok wzwyż - chłopcy

II dzień 16.06.2024 r.

10,00 – 15,00 – zawody lekkoatletyczne – finały

10,00 - 60m dz. 2013 półfinał

10,00 - skok wzwyż dz – 2012 – finał

10,00 – rzut piłeczką palantową dz i ch – 2013 – finał

10,10 - 60m ch. 2013 półfinał

10,20 - 60m dz. 2012 półfinał

10,30 - 60m ch. 2012 półfinał

10,30 – skok w dal dz i ch – 2012 – finał

10,40 - 60m dz. 2011 półfinał

10,50 - 60m ch. 2011 półfinał

11,00 - skok wzwyż dz. – 2011 – finał

11,00- 1000m ch – 2013 - serie na czas

11,00 - rzut piłeczką palantową dz i ch – 2011 – finał

11,30 - 1000m ch – 2012 - serie na czas

12,00 - skok wzwyż ch. – 2011 – finał

12,00 - skok w dal dz i ch – 2013 – finał

12,00 - rzut piłeczką palantową dz i ch – 2012 – finał

12,00 - 1000m ch – 2011 - serie na czas

12,40 – 300m dz – 2013 – finał

12,50 - 300m ch – 2013 – finał

13,00 - 300m dz – 2012 – finał

13,00 - skok wzwyż ch. – 2012 – finał

13,00 – pchnięcie kulą dz i ch 2011- finał

13,10 - 300m ch – 2012 – finał

13,15 - skok w dal dz i ch – 2011 – finał

13,20 - 300m dz – 2011 – finał

13,30 - 300m ch – 2011 – finał

13,40 - 60m dz. 2013 - finał

13,45 - 60m ch. 2013 - finał

13,50 - 60m dz. 2012 - finał

13,55 - 60m ch. 2012 - finał

14,00 - 60m dz. 2011 - finał

14,05 - 60m ch. 2011 - finał

Dekoracje po zakończeniu każdej finałowej konkurencji

Regulamin XXX Finału „Czwartków Lekkoatletycznych”

1. Rozgrzewka zawodniczek i zawodników odbywa się wyłącznie na boisku rezerwowym – bocznym, a na płycie głównej mogą przebywać tylko aktualnie startujący zawodnicy. Trenerzy, opiekunowie grup i rodzice nie mają prawa przebywać na płycie głównej stadionu. Po zakończeniu swojej konkurencji zawodnicy natychmiast opuszczają płytę stadionu.
2. Zbiórka zawodników przed startem odbywa się na stadionie bocznym. Weryfikacja zawodników przed startem, sprawdzenie obuwia i numerów startowych oraz potwierdzenie zgłoszenia do startu odbywa się zawsze na tzw. „bramce”, skąd nastąpi wyprowadzenie na miejsce startu w grupach przez sędziego –
 - w konkurencjach biegowych – 15 min. przed startem,
 - w konkurencjach technicznych – 20 min przed startem.Zawodnicy startujący w finałach mają prawo używać obuwia z kolcami o maksymalnej długości wkrętu 9mm dopuszczonego do startów na powierzchniach syntetycznych. Posługiwanie się obuwem do startu na powierzchniach ziemnych (tzn. wkręt powyżej 9 mm) jest niedozwolone.

Zasady awansu do finałów w konkurencjach biegowych

1. Poniższe wytyczne stosuje się osobno dla każdego rocznika, osobno dla dziewcząt i chłopców.
2. Biegi eliminacyjne na dystansie 60 m rozegrane zostaną w seriach na czas. Do półfinałów awansują zawodnicy z najlepszymi czasami – łącznie 16 zawodników. W 2 biegach półfinałowych zawodnicy zostaną rozstawieni wg czasów uzyskanych w eliminacjach. Do finału kwalifikuje się 2 pierwszych zawodników z każdego półfinału i 4 zawodników z najlepszymi czasami.
4. Biegi na dystansie 300 m rozgrywane będą w seriach na czas. Do finału awansuje 8 zawodników z najlepszymi czasami. Zwycięzcą zostaje zawodnik z najlepszym czasem w Finale.
5. Biegi na dystansie 600 m rozgrywane będą w seriach na czas. Zwycięzcą zostaje zawodnik z najlepszym czasem.
6. Biegi na dystansie 1000 m rozgrywane będą w seriach na czas. Zwycięzcą zostaje zawodnik z najlepszym czasem.

Zasady awansu do finałów w konkurencjach technicznych

1. Poniższe wytyczne stosuje się osobno dla każdego rocznika, osobno dla dziewcząt i chłopców.
2. Skok w dal roczników 2013 i 2012 odbywa się z 1 metrowej strefy odbicia.
3. Skok w dal rocznika 2011 odbywa się z belki
4. W eliminacjach każdy zawodnik oddaje 3 skoki. Do Finału awansuje 12 najlepszych zawodników. W Finale każdy zawodnik odda 3 skoki a 8 najlepszych zawodników dodatkowo 3 skoki.
5. W eliminacjach rzutu piłeczką palantową każdy zawodnik oddaje 3 rzuty. Do Finału awansuje 12 najlepszych zawodników. W Finale każdy zawodnik odda 3 rzuty a 8 najlepszych zawodników dodatkowo 3 rzuty.
6. Zawodnik startujący w eliminacjach w konkurencji skok wzwyż na dwóch pierwszych wysokościach oddaje dwie próby, a na wyższych trzy. Do Finału 2011 i 2012 awansuje 12 zawodników . Wszystkie wysokości 3 próby.

7. W skoku wzwyż, w przypadku jednakowych miejsc przewiduje się rozegranie dogrywki w celu wyłonienia pierwszych 3 miejsc.

8. Ustala się następujące wysokości skoków (w cm) w eliminacjach:

a) chłopcy

rocznik 2012: 120, 130 po (2) dwie próby; dalej co 5 cm po (3) trzy próby

rocznik 2011: 130, 140 po (2) dwie próby; dalej co 5 cm po (3) trzy próby

b) dziewczęta

rocznik 2012: 115, 125 po (2) dwie próby; dalej co 5 cm po (3) trzy próby

rocznik 2011: 120, 130 po (2) dwie próby; dalej co 5 cm po (3) trzy próby

Wysokości do Finałów

a) chłopcy

rocznik 2013: 110, 120 po (2) dwie próby; dalej co 5 cm po (3) trzy próby

rocznik 2012: 125, 130, 135, 140 i dalej po 3 cm

rocznik 2011: 135, 140, 145, 150 i dalej po 3 cm

b) dziewczęta

rocznik 2013: 105, 115 po (2) dwie próby; dalej co 5 cm po (3) trzy próby

rocznik 2012: 125, 130, 135, 140 i dalej po 3 cm

rocznik 2011: 130, 140, 145, 150 i dalej po 3 cm

8. Ustala się następującą wagę kuli: chłopcy 3 kg, dziewczęta 2 kg.

Każdy zawodnik startujący w finale w konkurencji pchnięcia kulą odda 3 pchnięcia. Zwycięzcą zostanie zawodnik z najlepszą odległością a 8 najlepszych zawodników dodatkowo 3 pchnięcia.

We wszystkich sprawach spornych dotyczących niniejszych zawodów i ich wyników ostateczne rozstrzygnięcie przysługuje Sędziemu Głównemu.