

III. ARAK Kupa

nemzetközi atlétikai verseny

(módosított)

1. Időpont és helyszín:

2010. július 17. szombat
Székesfehérvár, Csíkvári u. 10. Sóstói-stadion

2. Rendező:

Alba Regia Atlétikai Klub (ARAK)

3. Versenybíróság

Elnök: Siklósy Péter
Elnökhelyettes: Tölgyesi Előd
Titkár: Juhász Sándor

4. A verseny célja:

A felnőtt magyar bajnokság előtt versenyzési lehetőség biztosítása. A hazai élvonalhoz tartozó atlétáknak a július 27 – aug. 01. között Barcelonában megrendezésre kerülő EAA Európa bajnokságra a kiküldetési szintek teljesítésére lehetőség megteremtése.

5. Résztvevők:

Azok a sportolók, akik a nevezési határidőig a megrendezésre kerülő versenyszámokra elküldték nevezésüket és azokat a rendezők elfogadták.

6. Nevezés:

Határidő: 2010. július 14. szerda 20.00 óra
Cím: versenyiroda@masz.hu, arak@arakatletika.hu
Díj: 1500 Ft/versenyszám

7. Jelentkezés:

Versenyszám előtt 60 perccel az atlétika pálya mellett.

8. Versenyszámok:

Férfiak: 100 m, 400 m, 800 m, 110 m gát, távolugrás, magasugrás, rúdugrás, súlylökés, kalapácsvetés

Nők: 100 m, 200 m, 1500 m, hármasugrás, magasugrás, rúdugrás, súlylökés, kalapácsvetés

9. Költségek:

A rendezés költségeit az ARAK fedezi, a részvételt a versenyzők egyesületei állják.

10. Díjazás:

A Spiriev ponttáblázat szerinti legjobb teljesítményt elérő versenyző kapja az ARAK kupát.

50-50 e Ft pénzdíjban részesülnek azok az atléták, akik a verseny során felnőtt I. osztálynál jobb eredményt érnek el.

A díjak kifizetése az ARAK partnerszervezetén keresztül történik.

11. Időrend:

		I.o.
17:00 Rúdugrás	ffi-női	530-420
17:00 Távolugrás	ffi	780
17:05 Kalapácsvetés	ffi-női	74.00-62.00
17:10 Magasugrás	ffi-női	220-186
17:45 110 m gátfutás	ffi if.	14,14
18:00 100 m	női if.	11,84
18:20 100 m	ffi if.	10,44
18:30 Hármassugrás	női	13.40
18:35 Súlylökés	ffi-női	19.00-17.00
19:00 400 m	ffi if.	46,84
19:20 1500 m	női if.	4:18,00
19:30 100 m	ffi döntő	10,44
19:40 200 m	női if.	23,94
19:50 110 m gátfutás	ffi döntő	14,14
20:00 800 m	ffi if.	1:48,84
20:10 Eredményhirdetés		

Nőknek 100 méteren igény esetén 2. futást rendezünk.

Magasságemelés:

Magasugrás:

Nők: 155-160-164-168-172-175-178-180-182+2 cm

Férfiak: 180-184-188-192-196-200-203-206-208+2

Rúdugrás:

Nők: 310-320-330+10 cm

Férfiak: 400-410-420+10 cm

12. Egyéb:

Azokban a versenyszámokban, ahol a két nem együtt versenyez, a nők kezdik a kísérleteket.