

IV. ARAK Kupa

Módosított

1. Időpont és helyszín:

2011. június 11. szombat
Székesfehérvár, Csíkvári u. 10. Sóstói-stadion

2. Rendező:

Alba Regia Atlétikai Klub (ARAK)

3. Versenybíróság

Elnök: Stiglic Edit
Elnökhelyettes: Tölgyesi Előd
Technikai helyettes: Olasz Tamás
Titkár: Juhász Sándor

4. A verseny célja:

Versenyzési és szintteljesítési lehetőség biztosítása a hazai élvonalhoz tartozó atléták számára.

5. Résztvevők:

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

6. Nevezés:

Határidő: 2011. június 08. szerda 20.00 óra
Cím: versenyiroda@masz.hu
Díj: 1500 Ft/versenyszám

7. Jelentkezés:

Versenyszám előtt 60 perccel az atlétika pálya mellett.

8. Versenyszámok:

Férfiak: 100 m, 200 m, 400 m, 1500 m, 110 m gátfutás, 4x100 m, távolugrás, rúdugrás, súlylökés, kalapácsvetés, **ifjúsági 8 próba I. nap**

Nők: 100 m, 200 m, 400 m, 1500 m, 100 m gátfutás, 4x100 m, hármassugrás, rúdugrás, gerelyhajítás, kalapácsvetés, **ifjúsági 7 próba I. nap**

9. Költségek:

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

10. Díjazás:

A Spiriev ponttáblázat szerinti legjobb egyéni teljesítményt elérő versenyző kapja az ARAK kupát. A legjobb teljesítményt elérő női és férfi versenyző 50-50 ezer Ft pénzdíjazásban részesül. A díjak kifizetése az ARAK partnerszervezetén keresztül történik.

Az egyéni versenyszámok 1-3. helyezettjei érmet kapnak.

IV. ARAK KUPA

Időrend - Módosított

2011. június 11. szombat
Székesfehérvár, Sóstói Stadion

16:00	Rúdugrás	ffi	
16:05	Kalapácsvetés	ffi	Vörös Sándor emlékv.
16:15	100 m	ffi	Nyolcpróba
16:20	Hármasugrás	női	
16:30	100 m gátfutás	női	ief. és Hétpróba
16:50	110 m gátfutás	ffi	ief.
17:00	Súlylökés	ffi	
17:10	100 m	női	ief.
17:15	Távolugrás	ffi	Nyolcpróba
17:15	Magasugrás	női	Hétpróba
17:30	100 m	ffi	ief.
17:35	Kalapácsvetés	női	Vörös Sándor emlékv.
17:50	Rúdugrás	női	
17:55	110 m gátfutás	ffi	döntő
18:00	Távolugrás	ffi	
18:05	100 m gátfutás	női	döntő
18:15	100 m	női	döntő
18:15	Súlylökés	női-ffi	Hét-, Nyolcpróba
18:25	100 m	ffi	döntő
18:40	400 m	női	if.
18:50	Gerelyhajítás	női	
18:55	400 m	ffi	if.
19:05	1500 m	női	if.
19:20	1500 m	ffi	if.
19:30	400 m	ffi	Nyolcpróba
19:35	4x100 m	női-ffi	
19:45	200 m	női	if. és Hétpróba
19:55	200 m	ffi	if.
20:10	ARAK Kupa átadása		

Kezdőmagasság:

Nők: 310-325-340-355+10 cm

Férfiak: 400-415-430-440+10 cm

A hétpróba női magasugrásának kezdőmagassága a helyszínen kerül megállapításra.