

PROGRAM ROZWOJU INFRASTRUKTURY LEKKOATLETYCZNEJ („ORLIKI LEKKOATLETYCZNE”) – ZAŁOŻENIA TECHNICZNE DLA PROJEKTANTÓW

WARIANTY REALIZACYJNE DOFINANSOWYWANYCH ZADAŃ

WARIANT 200,000 m*

ELEMENTY OBLIGATORYJNE¹:

1) **bieżnia okrężna min. 4 torowa o długości 200 m**

Założenia:

- promień łuku: 16 m – 20 m, zalecany 18,00 m

Tabela nr 1

Promień m	Promień pomiarowy m	Długość wirażu m	Odległość między M1 – M2 w m	Minimalne wymiary działki z 1 m strefą bezp. na zewn. bieżni w m
16,00	16,30	51,208	48,792	43,76 x 92,55
17,00	17,30	54,350	45,650	45,76 x 91,41
18,00	18,30	57,491	42,509	47,76 x 90,27
19,00	19,30	60,633	39,367	49,76 x 89,13
20,00	20,30	63,774	36,226	51,76 x 87,99

- szerokość torów 1,22 m ± 0,01 m,

- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),

- nachylenie podłużne bieżni 0,1% (na odcinkach 25 m),

- 1 m strefa bezpieczeństwa (wewnątrz i na zewnątrz bieżni okrężnej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być one pokryte specjalnymi nakładkami gumowymi np. typu ACO lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,

- (meta na końcu prostej / początku łuku - wirażu)

2) **bieżnia prosta**, jako przedłużenie odcinka prostego bieżni okrężnej o długości 80 m lub 100 m (60 m lub 80 m plus wybiegi);

80 m – 3 m przed linią startu + 60 m dystans biegu + 17 m wybieg

100 m - 3 m przed linią startu + 80 m dystans biegu + 17 m wybieg

120 m - 3 m przed linią startu + 100 m dystans biegu + 17 m wybieg

- szerokość torów 1,22 m ± 0,01m,

- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),

- nachylenie podłużne bieżni 0,1% (na odcinkach 25 m),

- 1 m strefa bezpieczeństwa po obydwóch stronach bieżni prostej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być

¹ Akceptacja wniosku z niepełnym zakresem obligatoryjnym jest możliwa, wniosek taki będzie jednak oceniony na niższym poziomie, możliwe też obniżenie maksymalnych wskaźników pomocy. Poszczególne odstępstwa wymagają stosownego uzasadnienia (o dowolnej naturze – techniczno-funkcjonalne/lokalizacyjne/sportowe/ ekonomiczne).

one pokryte specjalnymi nakładkami gumowymi np. typu ACO lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,

- meta, w miarę możliwości, wspólna z metą dla okrężnej - na końcu prostej / początku łuku - wirażu

3) rzutnia do pchnięcia kulą;

- koło wykonane z betonu z metalową obręczą z taśmy stalowej, co najmniej 6 mm grubości o średnicy wewnętrznej $2,135\text{ m} \pm 5\text{ mm}$, głębokości 14 – 26 mm poniżej poziomu górnej krawędzi obręczy, próg wykonany z drewna zgodnie z wymaganiami przepisów (szerokość od 11,2 cm do 30 cm z cięciwą o długości $1,21\text{ m} \pm 0,01\text{ m}$ o promieniu takim samym jak koło i wysokości $10\text{ cm} \pm 0,2\text{ cm}$) w stosunku do poziomu wewnętrznej powierzchni koła

- sektor rzutów o nawierzchni mineralnej długości min. 15 m (zalecane 20 m) i kącie między liniami sektora $34,92^\circ$ (szerokość na 15 m – 9,00 m, na 20 m – 12,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku pchnięcia – do 0,1%,

- wszystkie elementy rzutni (koło z progiem, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,

4) skocznia do skoku w dal (plus ewentualnie dodatkowa belka do trójskoku) – usytuowana w zakolu lub na przedłużeniu bieżni prostej (zeskocznia za strefą wyhamowania) albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej (zalecane);

- rozbieg dla skoku w dal – długość min. 30 m (do belki do odbicia), zalecana długość 40 m; w przypadku zamontowania belki do trójskoku długość rozbiegu min. 30 m do belki do trójskoku, szerokość $1,22\text{ m} \pm 0,01\text{ m}$ (linie malowane na zewnątrz),

- nachylenie poprzeczne rozbiegu – 0,8 – 1,0% (w kierunku odwodnienia),

- nachylenie podłużne rozbiegu do 0,1% (w kierunku biegu zawodnika),

- nawierzchnia rozbiegu jak dla bieżni,

- belka do odbicia wykonana z drewna lub innego sztywnego materiału – długość $1,22\text{ m} \pm 0,01\text{ m}$, szerokość $200\text{ mm} \pm 2\text{ mm}$ i grubości nie większej niż 100 mm, usytuowana w odległości min. 1 m od zeskoczni (zalecane 2 m), belka do odbicia w trójskoku zamontowana w odległości min. 9 m od zeskoczni (zalecane 11 m).

- listwa z wkładką plastelinową o szerokości $100\text{ mm} \pm 2\text{ mm}$ i długości $1,22\text{ m} \pm 0,01\text{ m}$ z drewna lub innego sztywnego materiału,

- zeskocznia (piaskownica) dla skoczni jednościeżkowej - minimalna szerokość 2,75 m (między wewnętrznymi krawędziami obudowy zakończonej od góry gumowymi nakładkami np. typu ACO), maksymalna 3,00 m, piasek w zeskoczni głębokości min. 30 cm, długość zeskoczni minimum 7,00 m (przy belce usytuowanej w odległości 2 m od zeskoczni) – zalecane 8,00 m

- wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoczni) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom, w 1 m strefie bezpieczeństwa możliwe jest tylko instalowanie tzw. łapaczy piasku, wykonanych z gumy lub plastiku,

5) wyposażenie lekkoatletyczne².

ELEMENTY FAKULTATYWNE:

1) boisko/a wewnątrz bieżni wraz z piłko chwytnymi (budowa bądź modernizacja istniejącego boiska/boisk);

- wymiary płyty boiska wewnątrz bieżni, z 1 m trawiastą strefą bezpieczeństwa na zewnątrz wszystkich linii boiska, w zależności od promienia wirażu podano powyżej w tabeli nr 1, instalowanie piłkochwytnych możliwe tylko w zakolu, w którym przewidywane jest usytuowanie tylko rzutni do pchnięcia kulą,

² Lista przykładowego sprzętu znajduje się na stronie [http://www.pzla.pl/zwiazekhttp://www.pzla.pl/zwiazek/komisje/Komisja Obiektów i Urzędzeń/Wyposażenie Orlików la](http://www.pzla.pl/zwiazekhttp://www.pzla.pl/zwiazek/komisje/Komisja%20Obiekt%C3%B3w%20i%20Urz%C3%A1dze%C5%84%20Wypo%C5%9Azenie%20Orlik%C3%B3w%20la)

- 2) **skocznia do skoku wzwyż**; może być usytuowana w jednym z zakoli bieżni
- rozbieg o promieniu minimum 10 m (zalecane 15 m) w stosunku do środka zeskoku,
 - zeskok o min. wymiarach 5 x 3 m x 0,7 m (zalecany: 6 x 4 x 0,7 m)
 - nachylenie na ostatnich 15 m rozbiegu w kierunku biegu zawodnika do 0,4%,
 - wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoku) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 3) **skocznia do skoku o tyczce**; usytuowana w zakolu lub na przedłużeniu bieżni prostej (skrzynka do skoku o tyczce tuż przed linią startu lub w strefie wyhamowania) albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej (zalecane);
- rozbieg min. 30 m długości (do linii zero skrzynki do skoku o tyczce), zalecane 40 m, szerokość 1,22 m \pm 0,01 m (linie malowane na zewnątrz rozbiegu),
 - nachylenie poprzeczne rozbiegu – 0,8 – 1,0% (w kierunku odwodnienia),
 - nachylenie podłużne rozbiegu do 0,1% (w kierunku biegu zawodnika),
 - nawierzchnia rozbiegu jak dla bieżni,
 - zeskok o min. wymiarach 5 x 5 m x 0,7 m (plus 2 m część przednia), zalecany 6 x 6 x 0,8 m, plus 2 m część przednia (wokół skrzynki);
 - wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoku) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 4) **rzutnia do rzutu dyskiem – w przypadku płyty boiska z trawy naturalnej (tylko dla treningów do kategorii młodzików)**;
- koło wykonane z betonu z metalową obręczą z taśmy stalowej, co najmniej 6 mm grubości o średnicy wewnętrznej 2,50 m \pm 5 mm, głębokości 14 – 26 mm poniżej poziomu górnej krawędzi obręczy, w stosunku do poziomu nawierzchni sektora rzutów;
 - sektor rzutów na trawiastej nawierzchni płyty boiska, długości min. 40 m (zalecane 50 m) i kącie między liniami sektora 34,92 ° (szerokość na 40 m – 24,00 m, na 50 m – 30,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku rzutu – do 0,1%
 - klatka ochronna do rzutu dyskiem.
 - wszystkie elementy rzutni (koło, elementy klatki ochronnej, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 5) **rzutnia do rzutu oszczepem – w przypadku płyty boiska z trawy naturalnej (tylko dla treningów do kategorii młodzików)**;
- rozbieg do rzutu oszczepem szerokości 4,00 m (linie malowane na zewnątrz), długości minimum 20 m (zalecany 25 m),
 - sektor rzutów na trawiastej nawierzchni płyty boiska, długości min. 40 m (zalecane 50 m) i kącie między liniami sektora ok. 28,96° (szerokość na 40 m – 20,00 m, na 50 m – 25,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku rzutu – do 0,1%
 - wszystkie elementy rzutni (rozbieg, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 6) **obiekty zaplecza**: szatniowo-sanitarne³, pomieszczenia dla trenerów, magazyn sprzętu sportowego;
- 7) **dodatkowe elementy obiektu**, takie jak: oświetlenie, ogrodzenie, piesze ciągi komunikacyjne, podstawowe zagospodarowanie terenu.

WARIANT 300,000 /333,333 m

ELEMENTY OBLIGATORYJNE³ (w przypadku obiektów certyfikowanych ostateczny zakres do uzgodnienia z PZLA!):

1a) bieżnia okrężna min. 4 torowa o długości 300,000 m

Założenia:

- promień łuku: 24 m – 28 m, zalecany 26,00 m

Tabela nr 2

Promień m	Promień pomiarowy m	Długość wirażu m	Odległość między M1 – M2 w m	Minimalne wymiary działki z 1 m strefą bezp. na zewn. bieżni w m
24,00	24,30	76,341	73,659	59,76 x 133,42
25,00	25,30	79,482	70,512	61,76 x 132,28
26,00	26,30	82,624	67,376	63,76 x 131,14
27,00	27,30	85,766	64,234	65,76 x 129,99
28,00	28,30	88,907	61,093	67,76 x 128,85

- szerokość torów 1,22 m ± 0,01 m,
- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),
- nachylenie podłużne bieżni 0,1% (na odcinkach 25 m),
- 1 m strefa bezpieczeństwa (wewnątrz i na zewnątrz bieżni okrężnej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być one pokryte specjalnymi nakładkami gumowymi np. typu ACO lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,
- meta na końcu prostej / początku łuku - wirażu
- na certyfikowanych obiektach - zamontowane krawężniki na wirażach (o wysokości 0,05 m i szerokości nie mniejszej niż 0,05 m);

1b) bieżnia okrężna min. 4 torowa o długości 333,333 m

Założenia:

- promień łuku: 26 m – 30 m, zalecany 28,00 m

Tabela nr 3

Promień m	Promień pomiarowy m	Długość wirażu m	Odległość między M1 – M2 w m	Minimalne wymiary działki z 1 m strefą bezp. na zewn. bieżni w m
26,00	26,30	82,624	84,042	63,76 x 147,81
27,00	27,30	85,766	80,900	65,76 x 146,66
28,00	28,30	88,907	77,760	67,76 x 145,52
29,00	29,30	92,049	74,618	69,76 x 144,38
30,00	30,30	95,190	71,476	71,76 x 143,24

- szerokość torów 1,22 m ± 0,01 m,

³ Akceptacja wniosku z niepełnym zakresem obligatoryjnym jest możliwa, wniosek taki będzie jednak oceniony na niższym poziomie, możliwe też obniżenie maksymalnych wskaźników pomocy. Poszczególne odstępstwa wymagają stosownego uzasadnienia (o dowolnej naturze – techniczno-funkcjonalne/lokalizacyjne/sportowe/ ekonomiczne).

- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),
- nachylenie podłużne bieżni 0,1% (na odcinkach 25 m),
- 1 m strefa bezpieczeństwa (wewnątrz i na zewnątrz bieżni okrężnej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być one pokryte specjalnymi nakładkami gumowymi np. typu ACO lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,
- (meta na końcu prostej / początku łuku - wirażu)
- na certyfikowanych obiektach zamontowane krawężniki na wirażach (o wysokości 0,05 m i szerokości nie mniejszej niż 0,05 m);

2) bieżnia prosta, jako przedłużenie odcinka prostego bieżni okrężnej o długości 120 m lub 130 m (100 m lub 110 m plus wybiegi);

- 120 m - 3 m przed linią startu + 100 m dystans biegu + 17 m wybieg,
- 130 m – 3 m przed linią startu + 110 m dystans biegu przez płotki + 17 m wybieg,
- szerokość torów $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$,
- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),
- nachylenie podłużne bieżni 0,1% (na odcinkach 50 m),
- 1 m strefa bezpieczeństwa po obydwóch stronach bieżni prostej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być one pokryte specjalnymi nakładkami gumowymi np. typu ACO lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,
- (meta wspólna z metą dla okrężnej - na końcu prostej / początku łuku- wirażu)

Uwaga: w tabelach nr 2 i nr 3 podano minimalne szerokości i długości działki dla 4 torowej bieżni okrężnej i 4 torowej bieżni prostej, w przypadku 4 torowej bieżni okrężnej i 6 torowej bieżni prostej podane w tabelach szerokości działki należy zwiększyć o 2,44 m.

3) skocznia do skoku wzwyż (zalecane usytuowanie w zakolu bieżni)

- rozbieg na obiektach treningowych o promieniu min. 10 m (zalecany 15 m), na obiektach certyfikowanych min. 15 m (zalecane 20 m), w stosunku do środka zeskoku,
- zeskok o min. wymiarach $5 \times 3 \text{ m} \times 0,7 \text{ m}$ (zalecany: $6 \times 4 \times 0,7 \text{ m}$)
- na obiektach certyfikowanych nachylenie na ostatnich 15 m rozbiegu w kierunku biegu zawodnika do 0,4%,
- na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do minimum 20 mm na ostatnich 3 m przed zeskokiem,
- wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoku) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,

4) rzutnia do pchnięcia kulą;

- koło wykonane z betonu z metalową obręczą z taśmy stalowej, co najmniej 6 mm grubości o średnicy wewnętrznej $2,135 \text{ m} \pm 5 \text{ mm}$, głębokości 14 – 26 mm poniżej poziomu górnej krawędzi obręczy, próg wykonany z drewna zgodnie z wymaganiami przepisów (szerokość od 11,2 cm do 30 cm z cięciwą o długości $1,21 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ o promieniu takim samym jak koło i wysokości $10 \text{ cm} \pm 0,2 \text{ cm}$) w stosunku do poziomu wewnętrznej powierzchni koła
- sektor rzutów o nawierzchni mineralnej lub trawiastej na obiektach treningowych długości min. 15 m (zalecane 20 m) i kącie między liniami sektora $34,92^\circ$ (szerokość na 15 m – 9,00 m, na 20 m – 12,00 m), na obiektach certyfikowanych sektor długości min. 20 m; spadek podłużny sektora w kierunku pchnięcia – do 0,1%,
- wszystkie elementy rzutni (koło z progiem, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,

- 5) **skocznia do skoku w dal (plus ewentualnie dodatkowa belka do trójskoku)** - skocznia do skoku w dal i trójskoku na obiektach certyfikowanych (skocznia do skoku w dal na obiektach treningowych z ewentualną dodatkową belką do trójskoku) – usytuowana w zakolu albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej (zalecane) na obiektach certyfikowanych, na obiektach treningowych ewentualnie na przedłużeniu bieżni prostej (belki do odbicia w strefie wyhamowania, zeskocznia za strefą wyhamowania);
- rozbieg dla skoku w dal i trójskoku – na obiektach treningowych min. 30 m do belki do odbicia dla skoku w dal, na obiektach certyfikowanych długość min. 40 m do belki do odbicia dla skoku w dal, na obiektach treningowych, w przypadku zamontowania belki/belek do trójskoku długość rozbiegu do trójskoku min. 30 m do belki do odbicia dla trójskoku, na obiektach certyfikowanych długość rozbiegu do trójskoku min. 40 m do belki do odbicia dla trójskoku, szerokość rozbiegu 1,22 m \pm 0,01 m (linie malowane na zewnątrz),
 - nachylenie poprzeczne rozbiegu – 0,8 – 1,0% (w kierunku odwodnienia),
 - na obiektach certyfikowanych nachylenie podłużne rozbiegu na ostatnich 40 m do 0,1% (w kierunku biegu zawodnika),
 - nawierzchnia rozbiegu jak dla bieżni,
 - na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do trójskoku do minimum 20 mm na ostatnich 13 m przed zeskoczną (od belki do odbicia usytuowanej w odległości 13 m od zeskocznia do zeskocznia),
 - belka do odbicia wykonana z drewna lub innego sztywnego materiału – długość 1,22 m \pm 0,01 m, szerokość 200 mm \pm 2 mm i grubości nie większej niż 100 mm, usytuowana w odległości min. 1 m od zeskocznia (zalecane 2 m), zarówno na obiektach certyfikowanych jak i treningowych, belka do odbicia w trójskoku zamontowana w odległości 11 m dla kobiet i 13 m dla mężczyzn na obiektach certyfikowanych, na obiektach treningowych min. 9 m od zeskocznia (zalecane 11 m).
 - listwa z wkładką plastelinową o szerokości 100 mm \pm 2 mm i długości 1,22 m \pm 0,01 m z drewna lub innego sztywnego materiału,
 - zeskocznia (piaskownica) dla skoczni jednościeżkowej (wspólny rozbieg do skoku w dal i trójskoku) - minimalna szerokość 2,75 m (między wewnętrznymi krawędziami obudowy zakończonej od góry gumowymi nakładkami np. typu ACO), maksymalna 3,00 m, piasek w zeskocznia głębokości min. 30 cm, na obiektach treningowych długość zeskocznia minimum 7,00 m (przy belce do skoku w dal usytuowanej w odległości 2 m od zeskocznia) – zalecane 8,00 m, na obiektach certyfikowanych min. 8,00 m (przy belce usytuowanej w odległości 2 m od zeskocznia),
 - zeskocznia dla skoczni dwuścieżkowej (oddzielne, bezpośrednio stykające się rozbiegi do skoku w dal i trójskoku) - minimalna szerokość 4,02 m (między wewnętrznymi krawędziami obudowy zakończonej od góry gumowymi nakładkami np. typu ACO), maksymalna 4,27 m, piasek w zeskocznia głębokości min. 30 cm,
 - wszystkie elementy skoczni (rozbiegu zeskocznia) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom, w 1 m strefie bezpieczeństwa możliwe jest tylko instalowanie tzw. łapaczy piasku, wykonanych z gumy lub plastiku,
- 6) **wyposażenie lekkoatletyczne⁴.**

⁴ Zestawienie wyposażenia dla obiektów certyfikowanych [http://www.pzla.pl/zwiazek/komisje/Komisja Obiektów i Urządzeń/Wyposażenie Orlików la](http://www.pzla.pl/zwiazek/komisje/Komisja%20Obiekt%C3%B3w%20i%20Urz%C4%85dze%C5%84%C5%82%20Wypo%C5%9Azenie%20Orlik%C3%B3w%20la)

ELEMENTY FAKULTATYWNE:

- 1) **boisko/a wewnątrz bieżni** wraz z piłko chwytnymi (budowa bądź modernizacja istniejącego boiska/boisk);
 - wymiary płyty boiska wewnątrz bieżni, z 1 m trawiastą strefą bezpieczeństwa na zewnątrz wszystkich linii boiska, w zależności od promienia wiraży podano powyżej w tabelach nr 2 i 3, instalowanie piłko chwytnych możliwe tylko w zakolu, w którym przewidywane jest usytuowanie tylko rzutni do pchnięcia kulą,
- 2) **skocznia do skoku o tyczce**; usytuowana w zakolu lub na przedłużeniu bieżni prostej (skrzynka do skoku o tyczce tuż przed linią startu lub w strefie wyhamowania) albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej (zalecane);
 - na obiektach treningowych rozbieg min. 30 m długości (do linii zero skrzynki do skoku o tyczce), zalecane 40 m, na obiektach certyfikowanych min. 40 m, szerokość 1,22 m \pm 0,01 m (linie malowane na zewnątrz rozbiegu),
 - nachylenie poprzeczne rozbiegu – 0,8 – 1,0% (w kierunku odwodnienia),
 - na obiektach certyfikowanych nachylenie podłużne na ostatnich 40 m rozbiegu do 0,1% (w kierunku biegu zawodnika),
 - nawierzchnia rozbiegu jak dla bieżni,
 - na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do minimum 20 mm na ostatnich 8 m przed linią zero skrzynki do skoku o tyczce,
 - zeskok o minimalnych wymiarach 5 x 5 m x 0,7 m (plus 2 m część przednia), zalecany 6 x 6 x 0,8 m, plus 2m część przednia (wokół skrzynki);
 - wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoku) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 2) **rzutnia do rzutu dyskiem/młotem – w przypadku płyty boiska z trawy naturalnej** (usytuowana w zakolu)
 - koło wykonane z betonu z metalową obręczą z taśmy stalowej, co najmniej 6 mm grubości o średnicy wewnętrznej 2,50 m \pm 5 mm, głębokości 14 – 26 mm poniżej poziomu górnej krawędzi obręczy, w stosunku do poziomu nawierzchni sektora rzutów;
 - sektor rzutów na trawiastej nawierzchni płyty boiska, na obiektach treningowych długości min. 40 m (zalecane 50 m), na obiektach certyfikowanych min. 80 m dla rzutu dyskiem i młotem; kąt między liniami sektora rzutów 34,92° (szerokość na 40 m – 24,00 m, na 50 m – 30,00 m, na 80 m – 48,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku rzutu – do 0,1%
 - klatka ochronna do rzutu młotem, w przypadku zamontowania klatki ochronnej do rzutu dyskiem nie mogą być prowadzone treningi dla rzutu młotem z udziałem innych trenujących w tym czasie,
 - wszystkie elementy rzutni (koło, elementy klatki ochronnej, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 3) **rzutnia do rzutu oszczepem – w przypadku płyty boiska z trawy naturalnej**;
 - rozbieg do rzutu oszczepem szerokości 4,00 m (linie malowane na zewnątrz), na obiektach treningowych długości minimum 20 m (zalecany 25 m), na obiektach certyfikowanych długości min. 30 m (zalecany długości 33,5 m),
 - na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do minimum 20 mm na ostatnich 8 m przed linią łuku,
 - na obiektach certyfikowanych nachylenie podłużne na ostatnich 20 m rozbiegu do 0,1% w kierunku biegu zawodnika,
 - sektor rzutów na trawiastej nawierzchni płyty boiska, na obiektach treningowych długości min. 40 m (zalecane 50 m), na obiektach certyfikowanych długości min. 80 m, zalecane 90 m; kąt między liniami

sektora ok. 28,96° (szerokość na 40 m – 20,00 m, na 50 m – 25, 00 m, na 80 m – 40,00 m, na 90 m – 45,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku rzutu – do 0,1%,

- wszystkie elementy rzutni (rozbieg, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,

- 4) **obiekty zaplecza:** szatniowo-sanitarne⁵, pomieszczenie trenerów, magazyn sprzętu sportowego; w przypadku obiektów certyfikowanych również pokój dla sekretariatu zawodów oraz pomieszczenie odnowy biologicznej;

- 5) **dodatkowe elementy obiektu**, takie jak: oświetlenie, ogrodzenie, piesze ciągi komunikacyjne, podstawowe zagospodarowanie terenu.

WARIANT 400 m

ELEMENTY OBLIGATORYJNE⁶ (w przypadku obiektów certyfikowanych ostateczny zakres do uzgodnienia z PZLA!):

- 1) bieżnia okrężna min. 4 torowa o długości 400,000m;

Założenia:

- promień łuku: 35,00 m – 38,00 m, zalecany 36,50 m

Tabela nr 4

Promień m	Promień pomiarowy m	Długość wirażu m	Odległość między M1 – M2 w m	Minimalne wymiary działki z 1 m strefą bezp. na zewn. bieżni w m
35,00	35,30	110,898	89,102	81,76 x 170,86
36,00	36,30	114,040	85,960	83,76 x 169,72
36,50	36,80	115,611	84,389	84,76 x 169,15
37,00	37,30	117,182	82,818	85,76 x 168,58
38,00	38,30	120,323	79,677	87,76 x 167,44

- szerokość torów 1,22 m ± 0,01 m,
- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),
- nachylenie podłużne bieżni 0,1% (na odcinkach 50 m),
- 1 m strefa bezpieczeństwa (wewnątrz i na zewnątrz bieżni okrężnej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być one pokryte specjalnymi nakładkami gumowymi np. typu ACO lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,
- meta na końcu prostej / początku łuku - wirażu
- na obiektach certyfikowanych zamontowane krawężniki na wirażach (o wysokości 0,05 m i szerokości nie mniejszej niż 0,05 m);

⁵ Minimum 2 szatnie – przebieralnie dla kobiet i mężczyzn po minimum 30 szafek i 2 toalety dla kobiet i mężczyzn, z toaletą dla niepełnosprawnych w przypadku, gdy w odległości do 800 m od obiektu brak takiego zaplecza, w przypadku obiektów certyfikowanych zalecane minimum 4 szatnie – przebieralnie dla kobiet i mężczyzn po minimum 30 szafek i 4 toalety dla kobiet i mężczyzn, z toaletą dla niepełnosprawnych w przypadku, gdy w odległości do 800 m od obiektu brak takiego zaplecza

⁶ Akceptacja wniosku z niepełnym zakresem obligatoryjnym jest możliwa, wniosek taki będzie jednak oceniony na niższym poziomie, możliwe też obniżenie maksymalnych wskaźników pomocy. Poszczególne odstępstwa wymagają stosownego uzasadnienia (o dowolnej naturze – techniczno-funkcjonalne/lokalizacyjne/sportowe/ ekonomiczne).

- w przypadku stadionów pretendujących do uzyskania IV kategorii (V kategorii - fakultatywnie) odcinek bieżni szer. 3,66 m do rowu z wodą do biegu z przeszkodami wg szczegółowych zasad przedstawionych w pliku „Założenia dla projektantów stadionów” ss. 36 – 40.

2) bieżnia prosta, jako przedłużenie odcinka prostego bieżni okrężnej o długości 130 m (110 m plus wybiegi);

- 130 m – 3 m przed linią startu + 110 m dystans biegu przez płotki + 17 m wybieg,
- szerokość torów $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$,
- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),
- nachylenie podłużne bieżni 0,1% (na odcinkach 50 m),
- 1 m strefa bezpieczeństwa po obydwóch stronach bieżni prostej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być one pokryte specjalnymi nakładkami gumowymi np. typu ACO lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,
- meta wspólna z metą dla okrężnej - na końcu prostej/początku łuku- wirażu,

Uwaga: w tabeli nr 4 podano minimalne szerokości i długości działki dla 4 torowej bieżni okrężnej i prostej, w przypadku 6 torowej bieżni okrężnej i prostej podane w tabelach szerokości działki należy zwiększyć o 4,88 m, w przypadku 8 torowej bieżni okrężnej i prostej podane w tabelach szerokości działki należy zwiększyć o 9,76 m.

3) skocznia do skoku wzwyż (zalecane usytuowanie w zakolu bieżni);

- rozbieg na obiektach treningowych o promieniu min. 10 m (zalecany 15 m), na obiektach certyfikowanych min. 15 m (zalecane 20 m), w stosunku do środka zeskoku,
- zeskok o min. wymiarach $5 \times 3 \text{ m} \times 0,7 \text{ m}$ (zalecany: $6 \times 4 \times 0,7 \text{ m}$)
- nachylenie na obiektach certyfikowanych na ostatnich 15 m rozbiegu w kierunku biegu zawodnika do 0,4%,
- na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do minimum 20 mm na ostatnich 3 m przed zeskokiem,
- wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoku) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,

4) rzutnia do pchnięcia kulą;

- koło wykonane z betonu z metalową obręczą z taśmy stalowej, co najmniej 6 mm grubości o średnicy wewnętrznej $2,135 \text{ m} \pm 5 \text{ mm}$, głębokości 14 – 26 mm poniżej poziomu górnej krawędzi obręczy, próg wykonany z drewna zgodnie z wymaganiami przepisów (szerokość od 11,2 cm do 30 cm z cięciwą o długości $1,21 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ o promieniu takim samym jak koło i wysokości $10 \text{ cm} \pm 0,2 \text{ cm}$) w stosunku do poziomu wewnętrznej powierzchni koła
- sektor rzutów o nawierzchni mineralnej lub trawiastej na obiektach treningowych długości min. 15 m (zalecane 20 m) i kącie między liniami sektora $34,92^\circ$ (szerokość na 15 m – 9,00 m, na 20 m – 12,00 m), na obiektach certyfikowanych sektor długości min. 20 m, spadek podłużny sektora w kierunku pchnięcia – do 0,1%,
- wszystkie elementy rzutni (koło z progiem, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,

5) skocznia do skoku w dal i trójskoku - na obiektach certyfikowanych usytuowana w zakolu albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej (zalecane), na obiektach treningowych skocznia do skoku w dal z ewentualną dodatkową belką do trójskoku – usytuowana w zakolu albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej ewentualnie na przedłużeniu bieżni prostej (belki do odbicia w strefie wyhamowania, zeskocznia za strefą wyhamowania);

- rozbieg dla skoku w dal i trójskoku – na obiektach treningowych min. 30 m do belki do odbicia dla skoku w dal, na obiektach certyfikowanych długość min. 40 m do belki do odbicia dla skoku w dal, na obiektach treningowych, w przypadku zamontowania belki/belek do trójskoku długość rozbiegu do

- trójskoku min. 30 m do belki do odbicia dla trójskoku, na obiektach certyfikowanych długość rozbiegu do trójskoku min. 40 m do belki do odbicia dla trójskoku, szerokość rozbiegu 1,22 m \pm 0,01 m (linie malowane na zewnątrz),
- nachylenie poprzeczne rozbiegu – 0,8 – 1,0% (w kierunku odwodnienia),
 - na obiektach certyfikowanych nachylenie podłużne na ostatnich 40 m rozbiegu do 0,1% (w kierunku biegu zawodnika),
 - nawierzchnia rozbiegu jak dla bieżni,
 - na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do trójskoku do minimum 20 mm na ostatnich 13 m przed zeskoczną (od belki do odbicia usytuowanej w odległości 13 m od zeskoczni do zeskoczni),
 - belka do odbicia wykonana z drewna lub innego sztywnego materiału – długość 1,22 m \pm 0,01 m, szerokość 200 mm \pm 2 mm i grubości nie większej niż 100 mm, usytuowana w odległości min. 1 m od zeskoczni (zalecane 2 m), zarówno na obiektach certyfikowanych jak i treningowych, belka do odbicia w trójskoku zamontowana w odległości 11 m dla kobiet i 13 m dla mężczyzn na obiektach certyfikowanych, na obiektach treningowych min. 9 m od zeskoczni (zalecane 11 m).
 - listwa z wkładką plastelinową o szerokości 100 mm \pm 2 mm i długości 1,22 m \pm 0,01 m z drewna lub innego sztywnego materiału,
 - zeskocznia (piaskownica) dla skoczni jednościeżkowej (wspólny rozbieg do skoku w dal i trójskoku) - minimalna szerokość 2,75 m (między wewnętrznymi krawędziami obudowy zakończonej od góry gumowymi nakładkami np. typu ACO), maksymalna 3,00 m, piasek w zeskoczni głębokości min. 30 cm, na obiektach treningowych długość zeskoczni minimum 7,00 m (przy belce do skoku w dal usytuowanej w odległości 2 m od zeskoczni) – zalecane 8,00 m, na obiektach certyfikowanych min. 8,00 m (przy belce usytuowanej w odległości 2 m od zeskoczni),
 - zeskocznia (piaskownica) dla skoczni dwuścieżkowej (oddzielne, bezpośrednio stykające się rozbiegi do skoku w dal i trójskoku) - minimalna szerokość 4,02 m (między wewnętrznymi krawędziami obudowy zakończonej od góry gumowymi nakładkami np. typu ACO), maksymalna 4,27 m, piasek w zeskoczni głębokości min. 30 cm, na obiektach treningowych długość zeskoczni minimum 7,00 m (przy belce do skoku w dal usytuowanej w odległości 2 m od zeskoczni) – zalecane 8,00 m, na obiektach certyfikowanych min. 8,00 m (przy belce usytuowanej w odległości 2 m od zeskoczni),
 - wszystkie elementy skoczni (rozbiegu zeskoczni) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom, w 1 m strefie bezpieczeństwa możliwe jest tylko instalowanie tzw. łapaczy piasku, wykonanych z gumy lub plastiku,

6) **wyposażenie lekkoatletyczne⁷.**

ELEMENTY FAKULTATYWNE:

- 1) **boisko/a wewnątrz bieżni** wraz z piłko chwytnymi (budowa bądź modernizacja istniejących);
 - wymiary płyty boiska wewnątrz bieżni, z 1 m trawiastą strefą bezpieczeństwa na zewnątrz wszystkich linii boiska, w zależności od promienia wiraży podano powyżej w tabeli nr 4, instalowanie piłko chwytnych możliwe tylko w zakolu, w którym przewidywane jest usytuowanie tylko rzutni do pchnięcia kulą,
- 2) **skocznia do skoku o tyczce**; usytuowana w zakolu lub na przedłużeniu bieżni prostej (skrzynka do skoku o tyczce tuż przed linią startu lub w strefie wyhamowania) albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej (zalecane);

⁷ Zestawienie wyposażenia dla obiektów certyfikowanych [http://www.pzla.pl/zwiazek/komisje/Komisja Obiektów i Urządzeń/Wyposażenie Orlików la](http://www.pzla.pl/zwiazek/komisje/Komisja%20Obiekt%C3%B3w%20i%20Urza%C4%9Adze%C5%84/Wyposa%C5%9Bienie%20Orlik%C3%B3w%20la)

- rozbieg na obiektach treningowych min. 30 m długości (do linii zero skrzynki do skoku o tyczce), zalecane 40 m, na obiektach certyfikowanych min. 40 m, szerokość 1,22 m \pm 0,01 m (linie malowane na zewnątrz rozbiegu),
 - nachylenie poprzeczne rozbiegu – 0,8 – 1,0% (w kierunku odwodnienia),
 - na obiektach certyfikowanych nachylenie podłużne na ostatnich 40 m rozbiegu do 0,1% (w kierunku biegu zawodnika),
 - nawierzchnia rozbiegu jak dla bieżni,
 - na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do minimum 20 mm na ostatnich 8 m przed linią zero skrzynki do skoku o tyczce,
 - zeskok o min., wymiarach 5 x 5 m x 0,7 m (plus 2 m część przednia), zalecane 6 x 6 x 0,8 m, plus 2m część przednia (wokół skrzynki);
 - wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoku) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 2) **rzutnia do rzutu dyskiem/młotem – w przypadku płyty boiska z trawy naturalnej;** usytuowana w zakolu w pobliżu miejsca startu na 300 m lub startu na 200 m
- koło wykonane z betonu z metalową obręczą z taśmy stalowej, co najmniej 6 mm grubości o średnicy wewnętrznej 2,50 m \pm 5 mm, głębokości 14 – 26 mm poniżej poziomu górnej krawędzi obręczy, w stosunku do poziomu nawierzchni sektora rzutów;
 - sektor rzutów na trawiastej nawierzchni płyty boiska, na obiektach treningowych dla młodzieży do lat 14-15 długości min. 40 m (zalecane 50 m), na obiektach certyfikowanych min. 80 m dla rzutu dyskiem i młotem; kąt między liniami sektora rzutów 34,92° (szerokość na 40 m – 24,00 m, na 50 m – 30,00 m, na 80 m – 48,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku rzutu – do 0,1%
 - klatka ochronna do rzutu młotem, w przypadku zamontowania klatki ochronnej do rzutu dyskiem nie mogą być prowadzone treningi dla rzutu młotem z udziałem innych trenujących w tym czasie.
 - wszystkie elementy rzutni (koło, elementy klatki ochronnej, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 3) **rzutnia do rzutu oszczepem – w przypadku płyty boiska z trawy naturalnej;**
- rozbieg do rzutu oszczepem szerokości 4,00 m (linie malowane na zewnątrz), na obiektach treningowych długości minimum 20 m (zalecany długości 25 m), na obiektach certyfikowanych długości min. 30 m (zalecany długości 33,5 m),
 - na obiektach certyfikowanych nachylenie podłużne na ostatnich 20 m rozbiegu do 0,1% w kierunku biegu zawodnika;
 - na obiektach certyfikowanych pogrubienie nawierzchni rozbiegu do minimum 20 mm na ostatnich 8 m przed linią łuku,
 - sektor rzutów na trawiastej nawierzchni płyty boiska, na obiektach treningowych dla młodzieży do lat 14-15 długości min. 40 m (zalecane 50 m), na obiektach certyfikowanych długości min. 80 m, zalecane 90 m; kąt między liniami sektora ok. 28,96° (szerokość na 40 m – 20,00 m, na 50 m – 25,00 m, na 80 m – 40,00 m, na 90 m – 45,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku rzutu – do 0,1%
 - wszystkie elementy rzutni (rozbieg, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 4) **obiekty zaplecza:** szatniowo-sanitarne⁸, pomieszczenie trenerów, magazyn sprzętu sportowego; w przypadku obiektów certyfikowanych również pokój dla sekretariatu zawodów oraz pomieszczenie odnowy biologicznej;

⁸ Minimum 2 szatnie – przebieralnie dla kobiet i mężczyzn po minimum 30 szafek i 2 toalety dla kobiet i mężczyzn, z toaletą dla niepełnosprawnych w przypadku, gdy w odległości do 800 m od obiektu brak takiego zaplecza, w przypadku obiektów certyfikowanych zalecane minimum 4 szatnie – przebieralnie dla kobiet i mężczyzn po minimum 30 szafek i 4 toalety dla kobiet i mężczyzn, z toaletą dla niepełnosprawnych w przypadku, gdy w odległości do 800 m od obiektu brak takiego zaplecza

- 5) dodatkowe elementy obiektu, takie jak: oświetlenie, ogrodzenie, piesze ciągi komunikacyjne, podstawowe zagospodarowanie terenu.

WARIANT Z BIEŻNIĄ PROSTĄ

Realizacja dopuszczalna tylko przy istniejącym kompleksie Moje boisko - Orlik 2012⁹:

Elementy obligatoryjne:

- 1) **bieżnia prosta** o długości 80 m (60 m plus wybiegi) lub 120 (100 m plus wybiegi) lub 130 m (110 m plus wybiegi);
80 m – 3 m przed linią startu + 60 m dystans biegu + 17 m wybieg
120 m - 3 m przed linią startu + 100 m dystans biegu + 17 m wybieg
130 m – 3 m przed linią startu + 110 m dystans biegu przez plotki + 17 m wybieg
- szerokość torów 1,22 m \pm 0,01m,
- nachylenie poprzeczne bieżni – 0,8 – 1,0% (w kierunku płyty boiska),
- nachylenie podłużne bieżni do 0,1% (na odcinku start – meta),
- 1 m strefa bezpieczeństwa po obydwóch stronach bieżni prostej, w której nie mogą znajdować się żadne elementy stałe np. słupki ogrodzenia, lampy oświetleniowe itp. oraz odkryte elementy wykonane z betonu, na których upadek stwarza niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika – muszą być one pokryte specjalnymi nakładkami lub przynajmniej nawierzchnią syntetyczną,
- meta na końcu prostej z zachowaniem wymaganego wybiegu
- 2) **rzutnia do pchnięcia kulą**;
- koło wykonane z betonu z metalową obręczą z taśmy stalowej, co najmniej 6 mm grubości o średnicy wewnętrznej 2,135 m \pm 5 mm, głębokości 14 – 26 mm poniżej poziomu górnej krawędzi obręczy, próg wykonany z drewna zgodnie z wymaganiami przepisów (szerokość od 11,2 cm do 30 cm z cięciwą o długości 1,21 m \pm 0,01 m o promieniu takim samym jak koło i wysokości 10 cm \pm 0,2 cm) w stosunku do poziomu wewnętrznej powierzchni koła,
- sektor rzutów o nawierzchni mineralnej lub trawiastej długości min. 15 m (zalecane 20 m) i kącie między liniami sektora 34,92° (szerokość na 15 m – 9,00 m, na 20 m – 12,00 m), spadek podłużny sektora w kierunku pchnięcia – do 0,1%,
- wszystkie elementy rzutni (koło z progiem, sektor) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 3) **skocznia do skoku w dal** (plus ewentualnie dodatkowa belka do trójskoku); – usytuowana na przedłużeniu bieżni prostej (zeskocznia za strefą wyhamowania) albo na zewnątrz, wzdłuż bieżni prostej (zalecane);
- rozbieg dla skoku w dal – długość min. 30 m (do belki do odbicia), zalecana długość 40 m; w przypadku zamontowania belki do trójskoku długość rozbiegu min. 30 m do belki do trójskoku, szerokość 1,22 m \pm 0,01 m (linie malowane na zewnątrz),
- nachylenie poprzeczne rozbiegu – 0,8 – 1,0% (w kierunku odwodnienia),
- nachylenie podłużne rozbiegu do 0,1% (w kierunku biegu zawodnika),
- nawierzchnia rozbiegu jak dla bieżni,
- belka do odbicia wykonana z drewna lub innego sztywnego materiału – długość 1,22 m \pm 0,01 m, szerokość 200 mm \pm 2 mm i grubości nie większej niż 100 mm, usytuowana w odległości min. 1 m od zeskoczni (zalecane 2 m), belka do odbicia w trójskoku zamontowana w odległości min. 9 m od zeskoczni (zalecane 11 m).

⁹ Przy kompleksach Moje Boisko – Orlik 2012, o ile pozwalają na to uwarunkowania terenowe, możliwa jest również realizacja pozostałych wariantów (200m, 300/333m, 400m).

- listwa z wkładką plastelinową o szerokości 100 mm \pm 2 mm i długości 1,22 m \pm 0,01m z drewna lub innego sztywnego materiału,
- zeskocznia dla skoczni jednościeżkowej - minimalna szerokość 2,75 m (między wewnętrznymi krawędziami obudowy zakończonej od góry gumowymi nakładkami np. typu ACO), maksymalna 3,00 m, piasek w zeskocznii głębokości min. 30 cm,
- wszystkie elementy skoczni (rozbiegu zeskocznii) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom, w 1 m strefie bezpieczeństwa możliwe jest tylko instalowanie tzw. łapaczy piasku, wykonanych z gumy lub plastiku,

4) **wyposażenie lekkoatletyczne.**

ELEMENTY FAKULTATYWNE:

- 1) **skocznia do skoku wzwyż**; może być usytuowana w sposób umożliwiający wykorzystanie bieżni, jako części rozbiegu
 - rozbieg o promieniu minimum 15 m w stosunku do środka zeskoku (zalecany 20 m),
 - zeskok o min. wymiarach 5 x 3 m x 0,7 m (zalecany: 6 x 4 x 0,7 m)
 - nachylenie na ostatnich 15 m rozbiegu w kierunku biegu zawodnika do 0,4%,
 - wszystkie elementy skoczni (rozbiegu, zeskoku) muszą znajdować się, co najmniej 1 m (zalecane 2 m) od bieżni i innych urządzeń dla zapewnienia bezpieczeństwa trenującym zawodnikom,
- 2) dodatkowe elementy obiektu, takie jak: oświetlenie, ogrodzenie, piesze ciągi komunikacyjne, podstawowe zagospodarowanie terenu.

UWAGA 1: W przypadku wariantu z bieżnią okrężną 200 m i wariantu z bieżnią prostą (przy istniejącym kompleksie Moje boisko - Orlik 2012) podano parametry urządzeń wymaganych dla prowadzenia treningu. Istnieje możliwość dopuszczenia montowanych na tych obiektach urządzeń (bieżnia prosta, skocznie, rzutnie) do rozgrywania oficjalnych zawodów, ale warunkiem jest wybudowanie tych urządzeń zgodnie z parametrami określonymi powyżej dla obiektów certyfikowanych, w przypadku bieżni i rozbiegów zamontowania nawierzchni na podbudowie betonowej lub asfaltobetonowej.

UWAGA 2: Szczegółowe omówienie zasad projektowania i budowy poszczególnych urządzeń, z ich wszystkimi parametrami i schematami oraz różnymi wariantami usytuowania na stadionach dopuszczanych przez PZLA do rozgrywania oficjalnych zawodów lekkoatletycznych, znajduje się w pliku „Stadion LA – Wskazówki dla projektantów stadionów” ss. 30 - 71 na stronie <http://tadmaj.strefa.pl>

NAWIERZCHNIE (założenia ogólne po ustaleniach Komisji w dniu 26 marca 2015 r.):

Obiekty treningowe:

Bieżnia okrężna i prosta, rozbiegi do skoku wzwyż, rozbiegi do skoku w dal (trójskoku), rozbiegi do skoku o tyczce oraz rozbiegi do rzutu oszczepem – zalecane nawierzchnie z grupy prefabrykowanych nawierzchni kauczukowych, nawierzchni poliuretanowych z pełnego poliuretanu i nawierzchni poliuretanowych typu sandwich.

Instalowanie nawierzchni poliuretanowych typu natryskowego nie jest zalecane z uwagi na krótkotrwałe zachowywanie parametrów dynamicznych i krótkotrwały okres użytkowania. Bardzo mała grubość warstwy użytkowej (2 - 3 mm) powoduje konieczność wymiany takich nawierzchni po maksimum 4 – 5 latach użytkowania, podczas gdy nawierzchnie z pozostałych grup zachowują swoje parametry i właściwości dynamiczne przez okres 8 – 10 lat, a nawet dłużej.

Obiekty certyfikowane:

Bieżnia okrężna i prosta, rozbiegi do skoku wzwyż, rozbiegi do skoku w dal (trójskoku), rozbiegi do skoku o tyczce oraz rozbiegi do rzutu oszczepem – zalecane nawierzchnie z grupy prefabrykowanych nawierzchni kauczukowych, nawierzchni poliuretanowych z pełnego poliuretanu i nawierzchni poliuretanowych typu sandwich. Nie zaleca się instalowania na tych obiektach nawierzchni poliuretanowych typu natryskowego, z uwagi na krótkotrwałe zachowywanie parametrów dynamicznych i krótkotrwały okres użytkowania. Bardzo mała grubość warstwy użytkowej (2 - 3 mm) powoduje konieczność wymiany takich nawierzchni po maksimum 4 – 5 latach użytkowania, podczas gdy nawierzchnie z pozostałych grup zachowują swoje parametry i właściwości dynamiczne przez okres 8 – 10 lat, a nawet dłużej.

UWAGA 1: Szczegółowe omówienie wymagań IAAF i PZLA dla nawierzchni stosowanych na obiektach realizowanych w ramach „Programu Orliki LA”, zostanie przedstawione w najbliższym czasie, po zaopiniowaniu przygotowanego przez Komisję opracowania przez prawników i Instytut Techniki Budowlanej w Warszawie.

UWAGA 2: Omówienie nawierzchni syntetycznych zainstalowanych na stadionach certyfikowanych przez IAAF i dopuszczonych przez PZLA do rozgrywania oficjalnych zawodów I-a w Polsce, z ich charakterystyką oraz wymaganiami i metodyką badań IAAF, znajduje się w pliku „Nawierzchnie syntetyczne” ss. 9 - 41 na stronie <http://tadmaj.strefa.pl>

PODBUDOWY (założenia ogólne po ustaleniach Komisji w dniu 26 marca 2015 r.):**Obiekty treningowe:**

- podbudowa bieżni okrężnej i prostej, rozbiegu do skoku wzwyż, rozbiegu do skoku w dal (trójskoku), rozbiegu do skoku o tyczce oraz rozbiegu do rzutu oszczepem - w przypadku zainstalowania zalecanych nawierzchni z grupy prefabrykowanych nawierzchni kauczukowych, nawierzchni poliuretanowych z pełnego poliuretanu i nawierzchni poliuretanowych typu sandwich – z betonu lub asfaltobetonu,
- podbudowa bieżni prostej, rozbiegu do skoku wzwyż, rozbiegu do skoku w dal (trójskoku), rozbiegu do skoku o tyczce oraz rozbiegu do rzutu oszczepem – w przypadku zainstalowania nawierzchni poliuretanowych typu natryskowego – z betonu lub asfaltobetonu albo z kruszywa lub elastyczna typu ET.

Obiekty certyfikowane:

- podbudowa bieżni okrężnej i prostej, rozbiegu do skoku wzwyż, rozbiegu do skoku w dal (trójskoku), rozbiegu do skoku o tyczce oraz rozbiegu do rzutu oszczepem - w przypadku zainstalowania zalecanych nawierzchni z grupy prefabrykowanych nawierzchni kauczukowych, nawierzchni poliuretanowych z pełnego poliuretanu i nawierzchni poliuretanowych typu sandwich - podbudowy wykonane wyłącznie z betonu cementowego (nazywane podbudowami cementowymi) lub wykonane z betonu asfaltowego (nazywane podbudowami asfaltobetonowymi).
- podbudowa bieżni okrężnej i prostej, rozbiegu do skoku wzwyż, rozbiegu do skoku w dal (trójskoku), rozbiegu do skoku o tyczce oraz rozbiegu do rzutu oszczepem - w przypadku zainstalowania nawierzchni poliuretanowych typu natryskowego - podbudowy wykonane wyłącznie z betonu cementowego (nazywane podbudowami cementowymi) lub wykonane z betonu asfaltowego (nazywane podbudowami asfaltobetonowymi).

UWAGA 1: Obiekty z nawierzchniami bieżni okrężnej i prostej, rozbiegu do skoku wzwyż, rozbiegu do skoku w dal (trójskoku), rozbiegu do skoku o tyczce oraz rozbiegu do rzutu oszczepem, zainstalowanymi na podbudowach z kruszywa, podbudowach z betonu jamistego i podbudowach elastycznych typu ET, nie są dopuszczane do rozgrywania oficjalnych zawodów, mogą na nich odbywać się jedynie treningi i zawody szkolne i rekreacyjne.

Przygotował:
Tadeusz Majsterkiewicz
27 marca 2015 r.