

 MAŁOPOLSKA Czwartki realizowane są przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Al. Jana Pawła II 78/015, 31-571 Kraków, tel. 796-018-608

e-mail: kozla.pl@interia.pl www.lekkoatletyka.net.pl



ZAPRASZA NA CZWARTKI LEKKOATLETYCZNE 2019



Małopolski Związek Lekkiej Atletyki zaprasza na „Czwartki Lekkoatletyczne”.

Terminy Czwartków Lekkoatletycznych w II półroczu 2019 roku:

Kraków 12 – 19 – 26 września 2019 roku

Dzień i godzina rozpoczęcia: Czwartek - 16.30.

Miejsce:

Kraków Stadion MOS Wschód, ul. Osiedle Szkolne/39, Kraków

Cel: popularyzacja lekkiej atletyki wśród młodzieży szkolnej, zdrowotne aspekty wysiłku fizycznego, zajęcie wolnego czasu spędzanego po szkole. Propozycja realizacji zajęć z Wychowania Fizycznego poprzez udział w „Czwartkach lekkoatletycznych”.

Konkurencje: Dziewczęta - 60m, 300m, 600m, skok w dal, rzut p. palantową.

Chłopcy - 60m, 300m, 1000m, skok w dal, rzut p. palantową.

Możliwość rozegrania dodatkowych konkurencji na wniosek uczestników.

Uczestnicy: Prawo startu mają wszyscy uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych. W zawodach uczestniczą zawodnicy zgłoszeni przez kluby lub szkoły, posiadający aktualne badania lekarskie (kluby) lub zgodę rodziców (szkoły).

Podział rywalizacji: Czwartki lekkoatletyczne są rozgrywane z podziałem na płeć (K i M) oraz z podziałem na kategorie wiekowe:

- I grupa wiekowa rocznik 2003
- II grupa wiekowa rocznik 2004-2005
- III grupa wiekowa rocznik 2006
- IV grupa wiekowa rocznik 2007
- V grupa wiekowa rocznik 2008
- VI grupa wiekowa rocznik 2009 i młodsi

Nagrody: otrzymują uczestnicy wylosowani spośród startujących uczniów w poszczególnych grupach wiekowych (do 20 nagród dla dziewcząt i chłopców) w każdym terminie. Losowaniem są objęte wszystkie bloki konkurencji tj. biegowe, skocznościowe i rzutowe.

Ubezpieczenie: zgodnie z art. 38 „Ustawy o sporcie” z 25.06.2010 roku obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do klubu, którego zawodnik jest członkiem.

Inne: Udział w Czwartkach lekkoatletycznych oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz wiąże się z wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy w materiałach promocyjnych organizatora.

Interpretacja regulaminu oraz kwestie sporne rozstrzyga organizator

 MAŁOPOLSKA Czwartki realizowane są przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Al. Jana Pawła II 78/015, 31-571 Kraków, tel. 796-018-608

e-mail: kozla.pl@interia.pl www.lekkoatletyka.net.pl



PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO CZWARTKÓW LEKKOATLETYCZNYCH 2019



Godz.	Konkurencja biegowa		Godz.	Konkurencja techniczna		Godz.	Konkurencja techniczna	
16.30	60 m	DZ	16.30	Skok w dal ze strefy	CH	16.30	Rzut p. palantową	DZ
17.00	60 m	CH	- 17.15			16.30 - 17.15		
17.30	600 m	DZ	17.30 – 18.15	Skok w dal ze strefy	DZ	17.30 - 18.15	Rzut p. palantową	CH
17.40	1000 m	CH						
17.50	300 m	DZ						
18.10	300 m	CH						

Rywalizacja w konkurencjach biegowych od najmłodszych roczników do najstarszych.

Do konkurencji rzutowych i skocznościowych zapraszamy zawodników na miejsce rozgrywania konkurencji i zapisanie się na listę startową w poniższych godzinach:

- 16.15-16.30 – skok w dal Chłopców i rzut piłeczką palantową Dziewcząt
- 17.15-17.30 – skok w dal Dziewcząt i rzut piłeczką palantową Chłopców

Zakończenie imprezy i losowanie nagród około godziny 18.30.

Czas trwania imprezy uzależniony od liczby uczestników.