



## **MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

Al. Jana Pawła II 84, 31-579 Kraków

tel./fax: 012 641 11 65, e-mail: kozla.pl@interia.pl

konto: Pekao S.A. 67124047191111000051832160

### **CZWARTKI LEKKOATLETYCZNE 2009**

**„Czwartki Lekkoatletyczne”** dla dzieci i młodzieży są cyklem imprez realizowanych od wielu lat w systemie rywalizacji indywidualnej dzieci i młodzieży. W całym cyklu w 2009 roku odbędzie się osiem imprez.

#### **Terminy i miejsce:**

14 maja	- stadion WKS Wawel Kraków, ul. Podchorążych 3,
21 maja	- stadion AWF Kraków, al. Jana Pawła II 78,
28 maja	- stadion WKS Wawel Kraków, ul. Podchorążych 3,
4 czerwca	- stadion AWF Kraków, al. Jana Pawła II 78,

---

10 września	- stadion WKS Wawel Kraków, ul. Podchorążych 3,
17 września	- stadion AWF Kraków, al. Jana Pawła II 78,
24 września	- stadion WKS Wawel Kraków, ul. Podchorążych 3,
1 października	- stadion AWF Kraków, al. Jana Pawła II 78,

#### **Dzień i godzina rozpoczęcia: Czwartek - 16.00.**

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

#### **Konkurencje:**

Dziewczęta: 60m, 300m, 600/1000m, skok w dal, rzut p. palantową.

Chłopcy: 60m, 300m, 600/1000m, skok w dal, rzut p. palantową.

**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).

**Nagrody:** otrzymują uczestnicy wylosowani spośród startujących (5 nagród dla dziewcząt + 5 dla chłopców) w każdym terminie. Losowaniem objęte są wszystkie bloki konkurencji tj. biegowe, skocznościowe i rzutowe.

**Ubezpieczenie:** zgodnie z art. 31 „Ustawy o sporcie kwalifikowanym” z 29.07.2005 roku obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do Klubu/Szkoły, którego zawodnik/uczeń jest członkiem.



## **MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**

Al. Jana Pawła II 84, 31-579 Kraków

tel./fax: 012 641 11 65, e-mail: kozla.pl@interia.pl

konto: Pekao S.A. 67124047191111000051832160

### **PROJEKT PROGRAMU MINUTOWEGO CZWARTKÓW LEKKOATLETYCZNYCH 2009**

Godz.	Konkurencja biegowa		Godz.	Konkurencja techniczna		Godz.	Konkurencja techniczna	
16.00	60 m	DZ	16.00 - 16.50	Skok w dal	DZ	16.00 - 16.50	Rzut p.palantową	CH
16.20	60 m	CH						
16.40	100 m dodatkowo	DZ						
16.50	100 m dodatkowo	CH						
17.00	600/1000 m	DZ	17.00 - 17.50	Skok w dal	CH	17.00 - 17.50	Rzut p.palantową	DZ
17.10	600/1000 m	CH						
17.20	300 m	DZ						
17.40	300 m	CH						

**Zakończenie imprezy i losowanie nagród około godziny 18.00.**

Czas trwania imprezy uzależniony od liczby uczestników.