



## **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 2011**

**„Czwartki Lekkoatletyczne”** dla dzieci i młodzieży są cyklem imprez realizowanych od wielu lat w systemie rywalizacji indywidualnej dzieci i młodzieży. W całym cyklu w 2011 roku odbędzie się siedem imprez.

**Terminy: 5, 19 i 26 maja, 9, 16 czerwca, 8 i 22 września**

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

**Miejsce:** stadion AWF Kraków, al. Jana Pawła II 78

**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 oraz 19 i 20 godziny nauczyciela poprzez udział w „Czwartkach Lekkoatletycznych”.

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

**Ch** - 60m, 300m, 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) oraz z podziałem na kategorie wiekowe:

I grupa wiekowa rocznik 1996-97,

II grupa wiekowa rocznik 1998,

III grupa wiekowa rocznik 1999,

IV grupa wiekowa rocznik 2000 i młodszy.

**Nagrody:** otrzymują uczestnicy wylosowani spośród startujących (10 nagród rzeczowych dla dziewcząt + 10 dla chłopców) w każdym terminie. Losowaniem objęte są wszystkie bloki konkurencji tj. biegowe, skocznościowe i rzutowe.

**Otrzymują nauczyciele szkół podstawowych,** których uczniowie wezmą udział w minimum 6 Czwartkach przez minimum 10 uczniów w każdych zawodach (**pula nagród rzeczowych wynosi 2000,00zł**).

**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.



## 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 PROGRAM MINUTOWEGO CZWARTKÓW LEKKOATLETYCZNYCH 2011

Godz.	Konkurencja biegowa		Godz.	Konkurencja techniczna		Godz.	Konkurencja techniczna	
16.00	60 m	DZ	16.00 - 16.50	Skok w dal ze strefy	CH	16.00 - 16.50	Rzut p.palantową	DZ
16.20	60 m	CH						
16.40	100 m dodatkowo	DZ						
16.50	100 m dodatkowo	CH						
17.00	600 m	DZ	17.00 - 18.00	Skok w dal ze strefy	DZ	17.00 - 18.00	Rzut p.palantową	CH
17.10	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.