



**Lekkoatletyka**  
dla każdego!



**radom**  
siła w precyzji

## MIKOŁAJ Z GWIAZDĄ – LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!

**GWIAZDĄ ZAWODÓW BĘDZIE TOMASZ MAJEWSKI DWUKROTNY ŻŁOTY MEDALISTA IGRZYSK OLIMPIJSKICH**

### KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

#### Data i miejsce zawodów

5 grudnia 2016 roku, godzina 8:50  
Hala MOSiR  
ul. Narutowicza 9  
26-600 RADOM

#### Organizator

- Polski Związek Lekkiej Atletyki
- Prezydent Miasta Radomia
- Ośrodek Lekkiej Atletyki Radom
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Radomiu

#### Sponsorzy i partnerzy zawodów

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Urząd Miasta Radomia
- PKN Orlen
- Nestle Polska S.A.

#### Cele zawodów

- popularyzacja lekkiej atletyki,
- poprawa stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej dzieci,
- promowanie nowych, atrakcyjnych form zajęć ruchowych,
- zachęcenie rodziców do zainteresowania się prozdrowotną aktywnością fizyczną swoich dzieci,
- promocja lekkiej atletyki jako najbardziej popularnego oraz pierwszoplanowego sportu w szkołach podstawowych.

#### Konkurencje

- Wyścigi drużyn mieszanych na wytyczonym torze przeszkód (3 konkurencje) i 1 konkurencja rzutowa. W załączeniu schematy ustawienia torów przeszkód
- Szkoły zostały pogrupowane według kryterium ilości dzieci w danej placówce. Jednocześnie rywalizować będzie pięć drużyn, stąd następujący podział na grupy:  
Grupa A: PSP nr 1, PSP nr 4, PSP nr 15, PSP nr 29, PSP 6  
Grupa B: PSP nr 15 (filia), PSP nr 13, PSP nr 25, PSP nr 31, PSP 23  
Grupa C: PSP nr 20, PSP nr 24, PSP nr 26, PSP nr 32, PSP 34  
Bezpośrednia rywalizacja będzie przebiegała w wyznaczonych grupach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



# Lekkoatletyka dla każdego!



## Punktacja

- W 3 konkurencjach biegowych uczniowie starają się pokonać prezentowane tory jak najszybciej nie zapominając o dokładności. Punktacja jest przyznawana następująco: I miejsce – 12 pkt, II miejsce -10 pkt, III miejsce 8 pkt, IV miejsce 6 pkt. i V miejsce 4 pkt. Za każdy błąd odejmujemy (-1 pkt karny). Błędem jest (falstart, przewrócenie przeszkody, nie ominięcie przeszkody itp.). W konkurencji rzutowej na wynik drużyny składać się będzie suma odległości rzutów poszczególnych zawodników. Punktacja jak wyżej.

## Warunki uczestnictwa

- Każda szkoła wystawia zespół złożony z 18 uczniów (9 dziewcząt i 9 chłopców), po 3 dziewczęta i 3 chłopców z każdego rocznika 2007,2008,2009 + jednego zawodnika rezerwowego, który zastępuje uczestnika zawodów w sytuacjach szczególnych.
- Zawodnicy startują w kolorowych „narzutkach”.

**UWAGA !!! SZKOŁY KTÓRE OTRZYMAŁY ZESTAWY ZE SPRZĘTEM ZABIERAJĄ ZE SOBĄ KOLOROWE NARZUTKI !!!**

## Nagrody

- Puchary i medale dla wszystkich drużyn
- Dodatkowe nagrody-niespodzianki dla kibiców

## Proponowany program minutowy

9.00	Otwarcie zawodów
9.15	Start do I konkurencji
9:50	Start do II konkurencji
10.30	Start do III konkurencji
11.10	Start do IV konkurencji
11.40	Dekoracja zespołów

## Postanowienia końcowe

- Uczniowie biorący udział w turnieju zobowiązani są do posiadania stroju i obuwia sportowego
- organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w formie pisemnej w niniejszym regulaminie
- opiekunowie zawodników startujących swoim podpisem akceptują postanowienia niniejszego regulaminu
- każda reprezentacja musi mieć dwóch opiekunów
- prosimy dzieci, które będą kibicowały swoim rówieśnikom o przygotowanie plansz i banerów o tematyce zagrzewającej do rywalizacji,**
- każdy uczestnik musi posiadać zgodę rodziców lub prawnych opiekunów na udział w zawodach.**

## Organizator

Koordinator OLA Radom **Artur Błasiński tel. 501 537 778**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



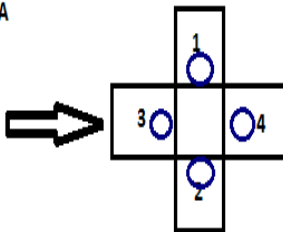
# Lekkoatletyka dla każdego!



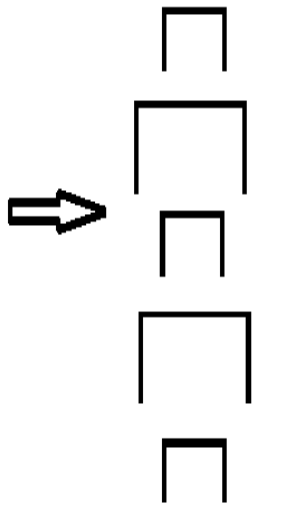
## Proponowane konkurencje.

### KONKURENCJA 1

**MATA KRZYŻOWA**  
-uczeń przekłada  
ulożone na  
ponumerowa-  
nych polach  
ringa do środka,  
kolejna osoba  
rozkłada je na  
zewnątrzne pola



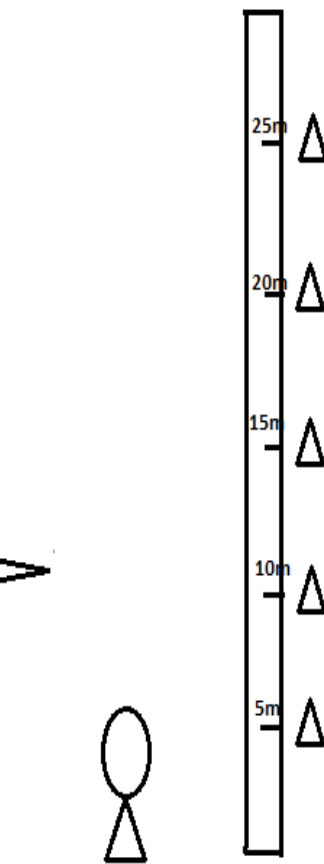
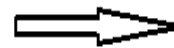
**PŁOTKI**  
-uczeń kolejno  
pokonuje płotki  
"nad" i "pod"  
przeszkodą



START

### KONKURENCJA 2

**RZUT  
VORTEKSEM**  
- uczeń wykonuje 1 rzut  
na odległość



START



# Lekkoatletyka dla każdego!



## Konkurencja 3



## Konkurencja 4





# Lekkoatletyka dla każdego!



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki