

Regulamin zawodów „Lekka jest fajna! - #ZacznijOdLekkiej 2024”

I. Cel

- Promocja atrakcyjnych form rywalizacji sportowej.
- Popularyzacja lekkiej atletyki wśród dzieci i młodzieży szkolnej.
- Dokonanie zmiany modelu zachowań społecznych wobec aktywności fizycznej.
- Wyrównywanie szans dzieci w dostępie do usystematyzowanej aktywności fizycznej.
- Promocja zdrowego i aktywnego stylu życia.

II. Organizator

- Polski Związek Lekkiej Atletyki.
- Trenerzy Ldk!, nauczyciele WF i uczniowie SP 9 w Białej Podlaskiej.

III. Sponsorzy

- Ministerstwo Sportu i Turystyki.

IV. Termin i miejsce

19 grudnia 2024r. (czwartek), hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 9 w Białej Podlaskiej.
Rozpoczęcie zawodów o godz. 11.00.

V. Zasady uczestnictwa

W zawodach biorą udział uczniowie klas drugich SP nr 9 w Białej Podlaskiej.
Każdy uczestnik powinien posiadać zgodę rodzica na udział w zawodach potwierdzającą brak przeciw wskazań zdrowotnych. Obowiązuje strój sportowy.

VI. Konkurencje.

1. Bieg z pałeczką sztafetową – wyścigi rzędów.
2. Bieg sztafetowy z obiegnięciem rzędu.
3. Rzut piłką lekarską dodawany - jeden po drugim, każdy następny z miejsca, gdzie rzucił poprzedni.
4. Bieg przez 3 płotki.
5. Bieg przez 5 płotków.
6. Skok w dal dodawany - z miejsca jeden po drugim, następny z miejsca, gdzie skoczył poprzedni.
7. Bieg z pokonywaniem płotków na przemian nad płotkiem i pod płotkiem.
8. Rzut woreczkiem do celu.
9. Rzut piłką lekarską na odległość i na wyścigi.
10. Rzut lotką na odległość i na wyścigi.

VII. Zasady rozgrywania konkurencji.

Zawody zostaną przeprowadzone w rywalizacji drużynowej – klasowej. W każdej konkurencji bierze udział 12 uczniów z klasy (dowolnie chłopcy i dziewczęta – nauczyciele wychowawcy ustalają kto z uczniów wystartuje w danej konkurencji w taki sposób, żeby każdy uczestniczył co najmniej w trzech konkurencjach). Uczniowie, którzy nie biorą udziału w danej konkurencji dopingują pozostałych z miejsca wyznaczonego dla poszczególnej klasy.

VII. Nagrody

Wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowe medale i dyplomy.