

# **ATHLETICS CHALLENGE JESIEŃ 2024**



**PLAN  
ORGANIZACYJNY  
DLA SZKOŁ**



## **KAROL ZALEWSKI**

**MISTRZ OLIMPIJSKI W SZTAFECIE MIESZANEJ 4 × 400 METRÓW**  
**MISTRZ ŚWIATA W SZTAFECIE 4 X 400 METRÓW**  
**ZAPRASZA DO UDZIAŁU W**  
**ATHLETICS CHALLENGE 2024**

Autorski pomysł Karola zachęcający do aktywizacji uczniów poprzez rywalizację sportową.

Podczas wydarzenia, zawodnicy w wieku 9-12 lat będą mogli sprawdzić się w trzech konkurencjach indywidualnych:

- rzut piłką lekarską
- skok w dal z miejsca
- bieg po kopercie

Finał rywalizacji to sztafeta mieszana na specjalnie przygotowanym torze.

Oprócz sportowych atrakcji nie zabraknie również miejsca na wspólne zdjęcia i autografy.

Każdy uczestnik wydarzenia zabierze ze sobą nie tylko sportowe wspomnienia ale otrzyma także specjalne podarunki od mistrza.



Karol Zalewski



# SKŁAD DRUŻYNY



Do udziału w rywalizacji nauczyciele wychowania fizycznego powinni wytypować 8 osobową ( **4 dziewczynki, 4 chłopców**) reprezentację szkoły. Udział w rywalizacji przewidziany jest dla dzieci w wieku 9-12 lat. W każdej drużynie powinni znaleźć się następujący zawodnicy:

## Dziewczynki:

- 9 lat
- 10 lat
- 11 lat
- 12 lat

## Chłopcy:

- 9 lat
- 10 lat
- 11 lat
- 12 lat

\*Zawodnik nie musi mieć ukończonego odpowiedniego wieku w dniu rywalizacji. Kwalifikacja następuje zgodnie z rokiem urodzenia, dla przykładu zawodnik urodzony we wrześniu 2015 roku jest kwalifikowany jako 9 latek.

## Strój sportowy:

Zawody odbywać się będą na hali dlatego prosimy aby każdy zawodnik zabrał ze sobą spodenki oraz obuwie sportowe.

Koszulki startowe oraz woda zostaną zapewnione przez organizatora.

Prosimy o podanie rozmiarów koszulek dla dzieci wysyłając imienną listę na adres e-mailowy:

**karol@karolzalewski.com**



# KONKURENCJE



W ramach rywalizacji indywidualnej przewidujemy start zawodników w trzech konkurencjach:

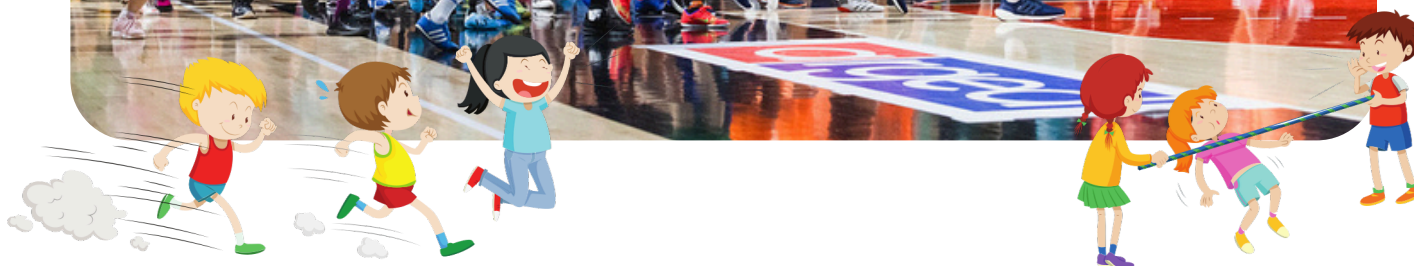
- rzut piłką lekarską
- skok w dal z miejsca
- bieg po kopercie

W konkurencjach indywidualnych startuje 8 osób ( 4 dziewczynki, 4 chłopców).

Podczas 3 prób, zawodnik ma szansę zdobycia dla drużyny punktów do klasyfikacji generalnej.

Rywalizacje szkół zakończy sztafeta mieszana składająca się z czterech zawodniczek i czterech zawodników na specjalnie przygotowanym torze. Do sztafety wybieramy dzieci z ośmioosobowej reprezentacji.

Punkty zdobyte przez zawodników w konkurencjach indywidualnych wraz z punktami za sztafetę wyłonią zwycięzcę rywalizacji.



# KONKURENCJE



## RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ Z MIEJSCA W TYŁ (1K G- DZIEWCZYNKI -2 KG- CHŁOPCY )

Podczas każdej próby liczona będzie odległość wykonanego rzutu.  
W tej konkurencji stawiamy **na siłę!**



## SKOK W DAL Z MIEJSCA

Podczas każdej próby liczona będzie odległość oddanego skoku.  
W tej konkurencji stawiamy **na skoczność!**





## BIEG PO KOPERCIE

Bieg po kopercie na czas.

Wymiary 5 x 3m.

W tej konkurencji stawiamy **na zwinność!**



## SZTAFETA MIESZANA (4+4)

Rywalizacje szkół zakończy sztafeta mieszana składająca się z czterech zawodniczek i czterech zawodników.

Na specjalnie przygotowanym torze uczniowie poczują emocję związane z biegiem sztafetowym.

W tej konkurencji stawiamy na **szybkość!**



### Planowane terminy wydarzenia:

26 października - Zgierz

27 października - Murowana Goślina

31 października - Reszel





Karol za główny cel stawia sobie aktywizację dzieci poprzez udział w zawodach z konkurencjami nawiązującymi do lekkiej atletyki. Swoją przygodę ze sportem zaczynał właśnie w szkole. Chcemy pokazać, że duży sport nie wymaga skomplikowanych schematów i zaawansowanego sprzętu, aby dobrze się bawić. W prostocie siła! Poprzez rywalizacje chcemy dać uczniom wyraźny impuls do polepszania swoich sportowych umiejętności. Może uda się wychować kolejnego mistrza!

Udział w wydarzeniu dla szkół jest bezpłatny. Zajęcia odbędą się na hali w mieście gospodarza.

Dla uczestników przewidziane są pakiety w skład którego wchodzi:

- koszulka uczestnika
- karta autografowa Karola Zalewskiego
- woda
- zdrowa przekąska

## NAGRODY

Zwycięska szkoła otrzyma puchar, pierwsze 3 miejsca nagrodzone będą także medalami.

Organizator nagrodzi także najlepszą zawodniczkę i zawodnika w rywalizacji indywidualnej.



### Kontakt:

Karol Zalewski    505976369  
karol@karolzalewski.com