

REGULAMIN

Gdańskie Czwartki Lekkoatletyczne Szkół Podstawowych

Ogólnopolskie Czwartki Lekkoatletyczne

2025/2026

1. Organizator:

- Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego, Al. Grunwaldzka 244, 80-314 Gdańsk.

2. Terminy jesień:

17.09.2025 Kompleks Sportowy Grunwaldzka 244, godz.10.00
26.09.2025 Kompleks Sportowy Grunwaldzka 244, godz.10.00
03.10.2025 Kompleks Sportowy Grunwaldzka 244, godz.10.00 REZERWA

Terminy wiosna:

Kwiecień 2026 Kompleks Sportowy Grunwaldzka 244, godz.10.00
maj 2026 Kompleks Sportowy Grunwaldzka 244, godz.10.00 Rezerwa
maj 2026 Kompleks Sportowy Grunwaldzka 244, godz.10.00 **FINAŁ**
maj 2026 Kompleks Sportowy Grunwaldzka 244, godz.10.00 Rezerwa

FINAŁ OGÓLNOPOLSKI ŁÓDZ- Czerwiec 2025

3. Cel imprezy

- Popularyzacja i upowszechnianie lekkiej atletyki jako zdrowej i najprostszej formy aktywnego wypoczynku wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych
- Zachęcenie najzdolniejszych do podjęcia zajęć treningowych z lekkiej atletyki

4. Konkurencje:

- Dziewczęta: 60m, 300m, 600m, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą 2kg -I grupa wiekowa
- Chłopcy: 60m, 300m, 1000m, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą 3kg-I grupa wiekowa

5. Uczestnicy:

- Prawo startu mają uczniowie trójmiejskich szkół podstawowych
- Każdy zawodnik może startować podczas jednych zawodów w dwóch konkurencjach: jednej biegowej i jednej technicznej
- Zawody będą przeprowadzone w trzech kategoriach wiekowych:

I grupa wiekowa 13 lat - rocznik 2013

II grupa wiekowa 12 lat - rocznik 2014

III grupa wiekowa 11 lat i młodsi - rocznik 2015

6. Zgłoszenia

Zgłoszenia (karta zgłoszenia oraz zgoda uczestnika) przyjmowane są wyłącznie na druku organizatora w formacie WORD (doc.), przesyłane e-mailem na adres: krzysiek.skalski@wp.pl najpóźniej 10 dni przed daną imprezą.

- Dodatkowo nauczyciel zobowiązany jest dostarczyć dokumenty w dniu zawodów do biura zawodów.
- Lista imienna uczestników musi być opieczetowana i podpisana przez dyrektora szkoły.
- Reprezentacja danej szkoły może liczyć maksymalnie 20 zawodników.

Opiekun zgłaszający grupę jest zobowiązany i odpowiedzialny zapoznać uczestników z regulaminem zawodów oraz regulaminem stadionu lekkoatletycznego.

7. Sposób przeprowadzenia zawodów:

- Uczestnicy zgłaszają się do poszczególnych konkurencji do komisji sędziowskiej celem zapisania się na listy startowe.
- Udział w danej konkurencji zaczynamy startami od najmłodszych grup startowych.
- W biegach 60,300,600,1000 m odbędą się serie na czas
- W konkurencji technicznej rzut piłeczką palantową, skok w dal (strefa grupa II i III) i skok wzwyż – dwie próby
- Zawodnicy grupa 1 podczas konkurencji skoku w dal będą skakać z belki a nie ze strefy.
- Zawodnicy grupa 2 i 3 podczas konkurencji skoku w dal skaczą ze strefy
- Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z Regulaminem i przepisami PZLA

8. Finał miejski

W Finale Miejskim prawo startu mają uczniowie powołani przez Komisję Organizacyjną na podstawie wyników uzyskanych po czterech imprezach eliminacyjnych. Wyniki z poszczególnych zawodów są przeliczane na punkty i sumowane. Do finału kwalifikują się zawodnicy zgodnie z następującym kluczem:

- Biegi krótkie (60 m i 300 m) – 8 najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej,
- Biegi średnie (600 m / 1000 m) – 12 najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej,
- Konkurencje techniczne – 12 najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej.

UWAGA!

Listy powołanych zawodników ukazać się 10 dni przed finałem na stronie www.gzsiss.pl

9. Nagrody

- Organizator zapewnia w FINALE MIEJSKIM po podsumowaniu zawodów dyplomy i medale dla 3 pierwszych zawodników w poszczególnych konkurencjach, osobno dla każdej kat. wiekowej.

10. Postanowienia końcowe

Opiekę nad uczniami biorącymi udział w Gdańskich Czwartkach Lekkoatletycznych sprawuje opiekun grupy, który zobowiązany jest:

- zapoznać uczestników z regulaminem zawodów oraz regulaminem stadionu lekkoatletycznego oraz dopilnować przestrzegania powyższych regulaminów.

- Ze względów bezpieczeństwa uczestnicy zawodów muszą być wyposażeni w odpowiednie obuwie sportowe dostosowane do warunków atmosferycznych (kolce biegowe). Odpowiedzialność za właściwe wyposażenie zawodników ponosi opiekun grupy.
- Organizator nie ubezpiecza uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione lub zgubione przez uczestników zawodów.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane winą uczestników.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania zawodów.
- Organizator zastrzega sobie prawo do rozstrzygania spraw spornych.
- Organizator nie wystawia dodatkowych zaświadczeń. Potwierdzeniem uzyskanego wyniku oraz zajętego miejsca jest dyplom.

Uczestnicy wyjazdu na Finał Ogólnopolski muszą spełnić warunki określone regulaminem głównego organizatora, dostępnym na stronie: www.czwartki.pl

11. FINAŁ OGÓLNOPOLSKI

- Prawo startu w Finale Ogólnopolskim uzyskają wyłącznie zawodnicy, którzy wystąpili w co najmniej dwóch zawodach eliminacyjnych oraz w Finale Miejskim w tej samej konkurencji.
- Do Finału Ogólnopolskiego kwalifikuje się 60 najlepszych wyników według liczby zdobytych punktów (wyniki z poszczególnych zawodów są przeliczane na punkty i sumowane) pod warunkiem, że w każdej konkurencji w zawodach eliminacyjnych startowało minimum 8 zawodników.
- Organizator zapewnia transport (70 miejsc) na Ogólnopolskie Czwartki Lekkoatletyczne dla reprezentacji Gdańska oraz nauczycieli/opiekunów.
- Ostateczna reprezentacja powołanych zawodników zostanie ogłoszona na stronie www.gzsiss.pl przez Komisję Organizacyjną w terminie 10 dni po Finale Miejskim.
- Informacje organizacyjne dotyczące wyjazdu na OCL do Łodzi ukażą się na stronie www.gzsiss.pl najpóźniej 10 dni po Finale Miejskim.
- Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej decyzji oraz rozstrzygania spraw spornych.

UWAGA!

Szkoła biorąca udział w Gdańskich Czwartkach Lekkoatletycznych zobowiązana jest zapewnić opiekę dla uczniów zakwalifikowanych do Finału Ogólnopolskiego, zgodnie z poniższymi zasadami:

- do 5 zawodników – 1 opiekun,
- do 8 zawodników – 2 opiekunów,
- 10 zawodników i więcej – 3 opiekunów.

Program zawodów

UWAGA! Program może ulec nieznacznej zmianie.
Konkurencje mogą być przyspieszone w zależności od zgłoszeń ilościowych.

Harmonogram zawodów

Godzina	Konkurencja
9:30	Rozgrzewka
9:45	Zebranie organizatora z nauczycielami
Rozpoczęcie zawodów	
10:00	Skok w dal (CHŁ), Skok wzwyż (MIX), Rzut piłeczką palantową (CHŁ)
10:40	Bieg 60 m (DZ)
11:15	Bieg 60 m (CHŁ), Rzut piłeczką palantową (DZ), Skok w dal (DZ)
12:10	Bieg 300 m (DZ)
12:25	Bieg 300 m (CHŁ)
12:45	Bieg 600 m (DZ) / Pchnięcie kulą (MIX)
13:00	Bieg 1000 m (CHŁ)