

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

Młodzieżowy Puchar Polski – Test Sprawności Motorycznej Katowice 6.11.2021

**POLSKI
MISTRZ**

Organizator Polski Związek Narciarski
ul. Mieszczańska 18/3
tel.12 260-99-70
office@pzn.pl

Termin i miejsce zawodów

6.11.2021 AWF Katowice ul.Mikołowska 72A Katowice
stadion AWF Katowice ul.Kościuszki 84, 40-959 Katowice

Zgłoszenia

Zgłoszenia do zawodów są dokonywane przez system <https://pzn.sts-live.pl/> do 4.11.2021 do godziny 15:00.

Przed zgłoszeniem należy opłacić licencje zawodniczą PZN, uzupełnić ważność badań lekarskich w profilu zawodnika w systemie zgłoszeń <https://pzn.sts-live.pl/> oraz opłacić POL-punkty :

Postanowienia inne

- Kategorie wiekowe zgodnie z Regulaminem MPP i Wytycznymi Sportowymi PZN na sezon 2020/2021 Junior Młodszy i Młodzik.
- Zawodnicy muszą posiadać licencję PZN, aktualne badania lekarskie, opłacone licencje i stosowne ubezpieczenia – za co odpowiadają zgłaszające kluby,
- Organizator nie zapewnia ubezpieczenia, nie odpowiada za nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów,
- Dekoracja zwycięzców: medale za miejsca 1-3 i dyplomy za miejsca 1-6 odbędzie się przy kolejnych zawodach z cyklu Młodzieżowego Pucharu Polski 2022.
- Każdy zawodnik otrzyma kartę obiegową na którą wpisane zostaną wyniki poszczególnych testów. Zawodnik powinien znać swój wzrost i wagę do uzupełnienia danych na karcie.

Program Zawodów – Przebieg testów

9:00 przywitanie uczestników i omówienie przebiegu testów

1. Pomiar siły mm dłoni
2. Siady z leżenia tyłem
3. Skłon w przód
4. Zwis lub podciągnięcia na drążku
5. Skok w dal z miejsca
6. Bieg 4 x 10m z przenoszeniem klocków
7. Bieg na 50m – orlik przy AZS Katowice

Po zakończeniu testów na AWF Katowice przejście przez Park Kościuszki na stadion lekkoatletyczny AWF Katowice ul.Kościuszki

8. Bieg na 1000m dla Mężczyzn i 800m dla Kobiet – stadion AWF Katowice

PARTNERZY PROGRAMU POLSKI MISTRZ

