

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

Młodzieżowy Puchar Polski – Test Sprawności Motorycznej COS Zakopane, 21.10.2023

**POLSKI
MISTRZ**

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

Termin i miejsce zawodów

21.10.2022 COS OPO Zakopane Hala Sportowa
ul. Bronisława Czecha 1 34-500 Zakopane

Zgłoszenia

Zgłoszenia do zawodów są dokonywane przez system <https://pzn.sts-live.pl/> do 20.10.2022 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 2023/2024 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 2023/2024.
- 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

09:00 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 – stadion COS OPO

Po zakończeniu testów na Hali COS OPO przejście na stadion lekkoatletyczny COS OPO Zakopane

8. Bieg na 1000m dla Mężczyzn i 800m dla Kobiet – COS OPO Zakopane

PARTNERZY PROGRAMU POLSKI MISTRZ

