



„W DRODZE DO MISTRZOSTW”

Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 2026.

Kujawsko-Pomorski Szkolny Związek Sportowy przesyła regulamin cyklu imprez sportowych dla uczniów szkół podstawowych z naszego województwa - "DOGOŃ MISTRZA"

CEL - zorganizowanie cyklu imprez lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży szkolnej promujący zbliżające się *Halowe Mistrzostwa Świata w Lekkiej Atletyce – Kujawy Pomorze 2026*.

Mini wielobój lekkoatletyczny – to cykl imprez lekkoatletycznych dla szkół podstawowych, które poprzez zabawę wprowadzają najmłodszych w świat lekkiej atletyki. Program zawiera elementy biegów, skoków, rzutów oraz torów przeszkód.

Rywalizacja sportowa będzie punktowana drużynowo i odbędą się dwie rundy kwalifikacyjne, w terminach:

I etap - VI 2025, (w danym rejonie ilość zgłoszonych drużyn/szkół dowolna)

II etap - IX-X 2025 (6 najlepszych drużyn/szkół z każdego rejonu z pierwszego etapu)

Do finału awansuje zwycięzca każdej grupy eliminacyjnej, a Wielki Finał z udziałem 8 najlepszych szkół w każdej z kategorii odbędzie się na ARENIE Toruń w terminie XII 2025. Zespoły (szkoły), które zakwalifikują się do Wielkiego Finału będą reprezentowały barwy wybranego losowo kraju, otrzymają koszulki w barwach (flaga) kraju.

Zabawę rozpoczynamy rozgrzewką lekkoatletyczną wspólnie z zaproszonym gościem - lekkoatletą.

Każdy zespół biorący udział w imprezie przygotowuje niebiesko-czerwone pompony.

Na każdej z imprez przewidujemy stoiska promocyjne związane z Województwem Kujawsko-Pomorskim, miastem gospodarzem oraz Halowymi Mistrzostwami Świata Kujawy Pomorze 2026, oraz edukacyjne związane z ekologią, zrównoważonym rozwojem. Do zaprezentowania swoich doświadczeń i ofert zapraszamy przedsiębiorstwa, trzeci sektor związany z ekologią oraz zrównoważonym rozwojem (miejskie przedsiębiorstwa oczyszczalnia, wodociągi, stowarzyszenia ekologiczne, parki krajobrazowe).



M. TORUŃ, POWIAT TORUŃSKI, POWIAT ALEKSANDROWSKI

OSOBA ODPOWIEDZIALNA - Magdalena Schmidt,

MIEJSCE IMPREZY - Stadion Miejski, ul. Bema 23/29, Toruń

TERMIN: 09.06.2025

ZGŁOSZENIA SZKÓŁ NA ADRES MAIL: magduchaschmidt@gmail.com do dnia 26.05.2025

Program minutowy "Dogoń Mistrza"	
Godzina	Działania
9:30 - 10:00	Odprawa, weryfikacja
10:15	Rozpoczęcie, przywitanie zaproszonych gości, uczestników, nauczycieli
10:30	Wspólna rozgrzewka z zaproszonym gościem
10:50/11:00	Przeprowadzenie zawodów sportowych
ok. 15:00	Podsumowanie, wręczenie nagród

Do realizacji zadania zostanie wykorzystana infrastruktura sportowa dostępna w danej okolicy, a do rywalizacji zapraszamy zainteresowane szkoły według powyższej rejonizacji.

Zgłoszenia na dostępnym druku (załącznik nr 1 - karta zgłoszeniowa)

Kategorie wiekowe:

I grupa - rocznik 2015 i młodsi

II grupa - rocznik 2013-2014

III grupa - rocznik 2011-2012

Zespół składa się z 8 osób uczęszczających do jednej szkoły - 4 dziewczynki + 4 chłopców. W każdej konkurencji bierze udział 6 osób - 3 dz + 3 ch. Do poszczególnych konkurencji można dokonać zmian zawodników, jednak zawsze muszą startować 3 dz + 3 ch

Zespoły w trakcie rywalizacji sportowej będą miały do wykonania 5 konkurencji lekkoatletycznych dostosowanych do możliwości rozwojowych uczestników. Konkurencje będą obejmowały bloki: rzutowy, skocznościowy, biegowy. Konkurencje na każdym etapie mogą ulec drobnym modyfikacjom.

Punkty zdobyte na I etapie i na II etapie sumują się - dotyczy drużyn, które awansują do II etapu.

Konkurencje dla rocznika 2015 i młodsi 5 konkurencji

1. Rzut piłką lekarską oburącz w tył za głowę (1 kg) - uczestnik staje tyłem do kierunku ruchu, piętą przy linii rzutu, po wypuszczeniu piłki z rąk może przesunąć stopę na linię rzutu, jeżeli przesunie stopę zanim wypuści piłkę z rąk to rzut uznaje się za nieważny. Kolejny zawodnik staje przy linii w miejscu ograniczonym „linią” gdzie upadła piłka rzucana przed poprzedniego ucznia. Kolejna osoba swoją próbę wykonuje w ten sam sposób - od miejsca ograniczonego linią przez sędziego w miejscu upadku piłki wykonywanej we wcześniejszej próbie przez drugiego ucznia. Rzuty wykonywane są do ostatniego (6 zawodnika). Dokonuje się całościowego pomiaru odległości zespołu. Przystąpieniem uczestników do konkursowych prób, każdy uczeń może wykonać jeden rzut próbny z linii początkowej (bez pomiaru odległości).

2. Sztafeta wahadłowa – 6 x 20 m - uczestnicy z jednej drużyny stoją po trzech w rzędach naprzeciwko siebie. Pierwsza osoba na linii startu trzyma pałeczkę sztafetową, na sygnał zaczyna biec, przekazuje pałeczkę osobie stojącej po przeciwnej stronie (za linią), ta po przejściu pałeczki zaczyna biec. Jeżeli uczestnik ruszy przed sygnałem startu lub przed przekazaniem pałeczki sztafetowej lub przesunie stopę za linię startu/zmiany – zespół zostaje zdyskwalifikowany. Jeżeli zawodnicy upuszczą pałeczkę za linią zmiany mogą ją podnieść i kontynuować sztafetę. Start uczestników następuje z pozycji wysokiej, wykroczonej. Konkurencja trwa do momentu powrotu uczestników na swoje miejsce. Czas zatrzymywany jest po przekroczeniu linii mety przez ostatniego zawodnika.

3. Skok w dal z miejsca - uczestnik staje bezpośrednio przed linią, stopy równolegle do siebie, nogi ugięte w kolanach – zamach rąk do tyłu – uczeń wykonuje skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż. Kolejny zawodnik staje w miejscu oznaczonym przez sędziego na krawędzi śladu stopy (pięty) lub innego ostatniego śladu (najbliższego miejsca wybiecia (np. ręka)). Skok uznaje się za nieważny jeżeli przed odbiciem stopa/y przesuną się na linię. Kolejni uczestnicy wykonują próbę w podobny sposób (6 osób jedna za drugą). Na wynik końcowy składa się suma wszystkich skoków mierzona w całości. Przed rozpoczęciem konkurencji każdy zawodnik może wykonać jedną próbę z linii początkowej bez pomiaru odległości.

4. Bieg z pokonywaniem płotków koordynacyjnych lekkoatletycznych. Bieg na dystansie 25 m przez płotki, obiegnięcie pachotka, powrót bieg prosty. Płotki 5 szt wysokość 20-30 cm ustawione : Start – 6m-9m-12m-15m-18m - pachotek 25m. Zawodnik dotknięciem dłoni kolejnego uczestnika i po przekroczeniu linii początkowej daje mu znak do startu. Wyścig kończy się po przekroczeniu mety przez ostatniego zawodnika. Wszyscy uczestnicy zaraz po wykonaniu ćwiczenia siadają skrzyżnie na końcu rzędu za linią mety.

5. Sztafeta biegowa - 6 x 50 m - pierwsza osoba ustawiona na linii startu, kolejne rozstawione co 50 m przy linii oznaczającej początek strefy zmian (5 m). Każdy zawodnik biegnie po swoim torze, w strefie przekazuje pałeczkę kolejnemu uczestnikowi sztafety. Czas zatrzymuje się po przebiegnięciu mety przez ostatniego zawodnika. Jeżeli uczeń popełni fałstart (ruszy przed sygnałem startu) lub przekroczy strefę zmian – zespół zostaje zdyskwalifikowany. Jeżeli zawodnik upuści pałeczkę i nie przeszkodzi to żadnej innej drużynie, może ją podnieść i kontynuować bieg. Start z pozycji wysokiej, wykroczonej.

Konkurencje dla rocznika 2013-2014

1. Rzut piłką lekarską oburącz w tył za głowę (dz 2 kg – rzucają jako pierwsze, ch 3kg rzucają w dalszej kolejności). Uczestnik staje tyłem do kierunku, miejsca rzutu, pięty przed linią początkową. Po wypuszczeniu, wyrzuceniu piłki z rąk za siebie może przesunąć stopy na linię rzutu (wyjść za piłką do tyłu). Jeżeli przesunie stopy zanim wypuści piłkę z rąk - rzut uznaje się za nieważny. Kolejny zawodnik staje na linii wyznaczonej przez sędziego w miejscu śladu/upadku piłki rzuconej przez poprzednika i wykonuje swoją próbę. Kolejny na następnym śladzie itd. Na wynik końcowy drużyny składa się cała odległość mierzona jednorazowo.

2. Sztafeta wahadłowa – 6 x 40 m - uczestnicy z jednej drużyny stają po trzech w rzędach naprzeciwko siebie. Pierwsza osoba na linii startu trzyma pałeczkę sztafetową, na sygnał zaczyna biec, przekazuje pałeczkę osobie stojącej po przeciwnej stronie (za linią), ta po przejściu pałeczki zaczyna biec. Jeżeli uczestnik ruszy przed sygnałem startu lub przed przekazaniem pałeczki sztafetowej lub przesunie stopę za linię startu/zmiany – zespół zostaje zdyskwalifikowany. Jeżeli zawodnicy upuszczą pałeczkę za linią zmiany mogą ją podnieść i kontynuować sztafetę. Start uczestników następuje z pozycji wysokiej, wykroczonej. Konkurencja trwa do momentu powrotu uczestników na swoje miejsce. Czas zatrzymywany jest po przekroczeniu linii mety przez ostatniego zawodnika.

3. Skok w dal z miejsca - uczestnik staje bezpośrednio przed linią, stopy równoległe do siebie, nogi ugięte w kolanach – zamach rąk do tyłu – uczeń wykonuje skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż. Kolejny zawodnik staje w miejscu oznaczonym przez sędziego na krawędzi śladu stopy (pięty) lub innego ostatniego śladu (najbliższego miejsca wybicia (np.ręka). Skok uznaje się za nieważny jeżeli przed odbiciem stopa/y przesuną się na linię. Kolejni uczestnicy wykonują próbę w podobny sposób (6 osób jedna za drugą). Na wynik końcowy składa się suma wszystkich skoków mierzona w całości. Przed rozpoczęciem konkurencji każdy zawodnik może wykonać jedną próbę z linii początkowej bez pomiaru odległości.

4. Bieg z pokonywaniem płotków koordynacyjnych lekkoatletycznych. Bieg na dystansie 30 m przez płotki, obiegnięcie pachotka, powrót bieg prosty. Płotki 6 szt wysokość 20-30 cm ustawione: Start – 7m-9m-12m-15m-18m-21m -pachotek 30m. Zawodnik dotknięciem dłoni kolejnego uczestnika i po przekroczeniu linii początkowej daje mu znak do startu. Wyścig kończy się po przekroczeniu mety przez ostatniego zawodnika. Wszyscy uczestnicy zaraz po wykonaniu ćwiczenia siadają skrzyżnie na końcu rzędu za linią mety.

5. Sztafeta biegowa - 6 x 100 m - pierwsza osoba ustawiona na linii startu, kolejne rozstawione co 100 m przy linii oznaczającej początek strefy zmian (30 m). Każdy zawodnik biegnie po swoim torze. W strefie zmian przekazuje pałeczkę kolejnemu uczestnikowi sztafety. Czas zatrzymuje się po przebiegnięciu mety przez ostatniego zawodnika. Jeżeli uczeń popełni fałstart (ruszy przed sygnałem startu) lub przekroczy strefę zmian – zespół zostaje zdyskwalifikowany. Jeżeli zawodnik upuści pałeczkę i nie przeszkodzi to żadnej innej drużynie, może ją podnieść i kontynuować bieg. Start z pozycji wysokiej, wykroczonej.

Konkurencje dla rocznika 2011-2012

1. Pchnięcie kulą dz - 2 kg, ch – 3 kg. Każdy uczestnik ma 3 pchnięcia, w tym jedno próbne. Mierzone są dwie próby, wynik lepszej sumuje się z najlepszymi wynikami wszystkich członków drużyny. Należy zachować szczególną ostrożność, dopuszcza się wykonanie pchnięcia z miejsca lub doskoku.

2. Sztafeta wahadłowa – 6 x 60 m - uczestnicy z jednej drużyny stają po trzech w rzędach naprzeciwko siebie. Pierwsza osoba na linii startu trzyma pałeczkę sztafetową, na sygnał zaczyna biec, przekazuje pałeczkę osobie stojącej po przeciwnej stronie (za linią), ta po przejęciu pałeczki zaczyna biec. Jeżeli uczestnik ruszy przed sygnałem startu lub przed przekazaniem pałeczki sztafetowej lub przesunie stopę za linię startu/zmiany – zespół zostaje zdyskwalifikowany. Jeżeli zawodnicy upuszczą pałeczkę za linią zmiany mogą ją podnieść i kontynuować sztafetę. Start uczestników następuje z pozycji wysokiej, wykroczonej. Konkurencja trwa do momentu powrotu uczestników na swoje miejsce. Czas zatrzymywany jest po przekroczeniu linii mety przez ostatniego zawodnika.

3 . Skok w dal ze strefy (1 m) wykonywany z rozbiegu. Każdy uczestnik wykonuje 3 skoki w tym jeden próbny (niemierzony). Lepszy wynik z dwóch mierzonych prób sumowany jest z najlepszymi wynikami każdego z zawodników z drużyny. Skok mierzony jest od miejsca odbicia (w strefie) czubek buta do ostatniego śladu w piaskownicy zostawionego przez zawodnika (najbliższy ślad miejsca odbicia). Kolejność skoków: jako pierwsze skaczą dziewczęta, następnie chłopcy.

4. Bieg z pokonywaniem płotków koordynacyjnych lekkoatletycznych. Bieg na dystansie 30 m przez płotki , obiegnięcie pachołka , powrót bieg prosty. Płotki 6 szt wysokość ok.50 cm ustawione : Start – 7m-9m-12m-15m-18m-21m -pachołek 30m. Zawodnik dotknięciem dłoni kolejnego uczestnika i po przekroczeniu linii początkowej daje mu znak do startu. Wyścig kończy się po przekroczeniu mety przez ostatniego zawodnika. Wszyscy uczestnicy zaraz po wykonaniu ćwiczenia siadają skrzyżnie na końcu rzędu za linią mety.

5. Sztafeta biegowa - 6 x 200 m - pierwsza osoba ustawiona na linii startu biegnie po swoim torze, druga ustawiona na 200 m przy linii oznaczającej początek strefy zmian (30 m). Po przebiegnięciu wirażu na wysokości prostej-zejście na pierwszy tor (linia wyznaczająca). Kolejne osoby stoją na wspólnej linii oznaczającą strefę zmian. Wszyscy zawodnicy do końca sztafety (3,4,5,6) biegają po pierwszym torze, zmiany dokonywane są na wyznaczonych liniach strefy zmian. W strefie uczestnik przekazuje pałeczkę kolejnemu zawodnikowi sztafety. Czas zatrzymuje się po przebiegnięciu mety przez ostatniego zawodnika. Jeżeli uczeń popełni falstart (ruszy przed sygnałem startu) lub przekroczy strefę zmian – zespół zostaje zdyskwalifikowany. Jeżeli zawodnik upuści pałeczkę i nie przeszkodzi to żadnej innej drużynie, może ją podnieść i kontynuować bieg. Start z pozycji wysokiej, wykroczonej.

PUNKTACJA W I i II ETAPIE ZA POSZCZEGÓLNE KONKURENCJE

- 1 miejsce - 12
- 2 miejsce - 10
- 3 miejsce - 8
- 4 miejsce - 7
- 5 miejsce - 6
- 6 miejsce - 5
- 7 miejsce - 4
- 8 miejsce - 3
- 9 i dalsze - 1 pkt



FINAŁ - KONKURENCJE ZOSTANĄ DOSTOSOWANE DO WARUNKÓW I MOŻLIWOŚCI W HALI ARENA TORUŃ

Na finał zostanie opracowany osobny komunikat i przekazany do zainteresowanych szkół.

Zachęcamy do kibicowania. Szkoła może utworzyć strefę kibica - czekają nagrody niespodzianki dla najbardziej aktywnych kibiców.

Nagrody

I etap - Dla każdego zespołu pamiątkowy dyplom i nagrody niespodzianki

II etap - Pamiątkowe gadżety promocyjne, dyplomy, puchary, medale.

Finał - Koszulki z logo Państw startujących w Mistrzostwach Świata, puchary, medale, dyplomy, nagrody niespodzianki.



KARTA ZGŁOSZENIA DRUŻYNY w rejonach „W DRODZE DO MISTRZOSTW”

NAZWA i ADRES SZKOŁY/ POWIAT/GMINA

.....

.....

.....

OPIEKUN DRUŻYNY (imię nazwisko, nr telefonu)

.....

KATEGORIA (krzyżyk przy wybranej kategorii, **każdą kategorię zgłaszamy na osobnym druku**)

I grupa - rocznik 2015 i młodsi ☐

II grupa - rocznik 2013-2014 ☐

III grupa - rocznik 2011-2012 ☐

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że posiadam zgodę na udział i wykorzystanie wizerunku do celów promocyjnych przez SZSWKP.

Podpis opiekuna.....

Podpis dyrektora szkoły



**OŚWIADCZENIE RODZICÓW (PRAWNYCH OPIEKUNÓW)
W RAMACH DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z ORGANIZACJĄ CYKLU IMPREZ "W DRODZE DO
MISTRZOSTW" ORGANIZOWANEGO PRZEZ SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO POMORSKIEGO**

Imię i nazwisko uczestnika zajęć

Data urodzenia uczestnika zajęć.....

Nazwa szkoły

Opiekun drużyny

1. Niniejszym, ja niżej podpisana/ny* (imię i nazwisko pierwszego rodzica/
pierwszego opiekuna prawnego*) zamieszkała/ły* w, oświadczam, że jestem
rodzicem/opiekunem prawnym* dziecka.

2. Niniejszym, ja niżej podpisana/ny* (imię i nazwisko drugiego

3. 4. 5. 6. rodzica/drugiego opiekuna prawnego*) zamieszkała/ły* w, oświadczam, że jestem
rodzicem/opiekunem prawnym* dziecka.

Oświadczam/ly*, że zapoznałem się z Polityką Prywatności SZSWKP i Klauzulą Informacyjną oraz Regulaminem uczestnictwa w
cyklu imprez lekkoatletycznych "W drodze do mistrzostw" związanych z organizacją halowych Mistrzostw Świata Kujawy Pomorze 2026
dostępnym na stronie www.szswkp.pl.

Przyjmuję do wiadomości, że Administratorem Danych Osobowych moich/naszych i mojego/naszego dziecka jest Szkolny
Związek Sportowy Województwa Kujawsko Pomorskiego, ul. Czerkaska 8, 85-641 Bydgoszcz, email: goskateam2111@wp.pl.

Oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych moich oraz dziecka przez Szkolny Związek Sportowy
Województwa Kujawsko-Pomorskiego (dalej „SZSWKP”). Wyrażam/ly zgodę, aby dla potrzeb realizacji działań informacyjno-
promocyjnych zadania "W drodze do Mistrzostw" oraz działalności statutowej SZS, wizerunek mojego/naszego dziecka był użyty w
różnego rodzaju formach elektronicznego i poligraficznego przetwarzania, kadrowania i kompozycji, a także zestawiony z wizerunkami
innych osób biorących udział w realizacji współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży. Zgoda obejmuje wszelkie formy publikacji,
w szczególności plakaty, ulotki, billboardy, inne drukowane materiały promocyjne, relacje i spoty telewizyjne, radiowe,
publikacje w gazetach i czasopismach, rozpowszechnianie w Internecie. Niniejsza zgoda jest nieodpłatna, nie jest ograniczona
czasowo. Powyższa zgoda jest dobrowolna i nie może być przeniesiona na osobę trzecią lub jakąkolwiek firmę lub instytucję, za
wyjątkiem podmiotów zaangażowanych w realizację programu „Mały Mistrz”. Wizerunek dziecka nie może być użyty do innych celów, w
formie lub publikacji obraźliwej dla dziecka lub naruszać w inny sposób dóbr osobistych dziecka.

....., dnia
(miejscowość) (Podpis pierwszego opiekuna prawnego)

....., dnia
(miejscowość) (Podpis drugiego opiekuna prawnego)