

Korzyści z aktywności fizycznej

Drużynowa formuła zajęć prowadzonych w programie LDKI, ograniczająca indywidualną rywalizację między dziećmi, sprzyja stymulowaniu właściwego rozwoju psychicznego, somatycznego i motorycznego. Opracowane z dużą starannością i prezentowane w ciekawej formie scenariusze zajęć, lekkoatletycznych gier zespołowych, ale i ćwiczeń zaznajamiających z poszczególnymi konkurencjami lekkoatletycznymi mają sprzyjać kształtowaniu u dzieci właściwego nastawienia do wykonywanej przez siebie pracy, co w praktyce ma owocować z jednej strony aktywnym dążeniem do realizacji celów, a z drugiej wypracowaniem właściwego nastawienia wobec własnego ciała i jego potrzeb. Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane i zaprogramowane do ruchu. W celu optymalnego funkcjonowania i zapobieżenia różnorodnym chorobom wymaga się regularnej aktywności fizycznej. Ponadto prowadzenie aktywnego trybu życia przynosi wiele innych korzyści społecznych i psychologicznych. Optymalna aktywność fizyczna ma wpływ na długość życia i zachodzi bezpośrednia zależność wskazująca, że populacje aktywne fizycznie żyją dłużej niż populacje nieaktywne. W wyniku regularnej aktywności fizycznej ludzkie ciało przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźnić występowanie pewnych schorzeń oraz poprawiać zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego. Badania empiryczne potwierdzają, że osoby, które prowadzą aktywny tryb życia, mogą osiągnąć szereg korzyści zdrowotnych, obejmujących:

- profilaktykę chorób układu krążenia,
- zapobieganie rozwojowi choroby wieńcowej i nadciśnienia tętniczego,
- zachowane funkcje metaboliczne oraz niską częstość występowania cukrzycy typu 2,
- zwiększone spalanie tkanki tłuszczowej, pomagające w kontroli masy ciała i zmniejszające ryzyko otyłości,
- lepszą mineralizację kośćca w młodym wieku, przyczyniającą się do zapobiegania osteoporozie oraz złamaniom w starszym wieku,
- lepsze funkcje trawienne i optymalną regulację rytmu jelitowego,
- zachowanie i poprawa siły oraz wytrzymałości mięśni skutkujące lepszymi możliwościami funkcjonalnymi w życiu codziennym,
- zachowane funkcje motoryczne, zachowane funkcje poznawcze oraz zmniejszone ryzyko depresji,
- niższe poziomy stresu oraz związana z tym lepsza jakość snu,
- lepszy obraz własnej osoby oraz poczucie własnej wartości, a także większy entuzjizm i optymizm,

- wzrost poziomu kondycji zdrowotnej odzwierciedlony we wzroście frekwencji dzieci uczestniczących w zajęciach z wychowania fizycznego.

Współczesna młodzież i dzieci coraz częściej odstępują od tradycyjnych form aktywności fizycznej na rzecz iluzorycznego wysiłku w formie ogólnodostępnych gier i zabaw komputerowych oraz innych postaci biernego spędzania wolnego czasu. Efektem tych zmian jest lawinowo wzrastająca liczba przypadków nadwagi i otyłości wśród dzieci. Wraz z wiekiem możliwości podejmowania aktywności fizycznej są coraz mniejsze a rosnąca nadwaga i obniżenie sprawności ogólnej skutecznie zniechęcają dzieci do udziału w ćwiczeniach fizycznych.

Realizacja programów wspierających aktywność fizyczną jest niezbędna w celu zmiany niezdrowych nawyków oraz umacniania świadomości z korzyści płynących z aktywności fizycznej.

Inaugurowany w 2015 roku w sześciu województwach pilotażowy projekt „Lekkoatletyka dla każdego” przez lata zyskał rzeszę sympatyków. Grono współpracujących w programie LDK! trenerów systematycznie się powiększa, wzrasta liczba grup naborowych a wraz z nią liczba dzieci regularnie uprawiających lekkoatletykę w programie „Lekkoatletyka dla każdego!

Rozwój programu w latach 2015-2018

W tabeli 1 zaprezentowano dane statystyczne dotyczące rozwoju programu LDK! w latach 2015 – 2018. Wyniki prowadzonych analiz dostarczają dowodów świadczących o nieustannym rozwoju programu, a prowadzone systematyczne szkolenia kadry trenerskiej podnoszą jakość lekkoatletycznego kształcenia dzieci i młodzieży trenującej w programie.

Tabela 1. Rozwój programu Lekkoatletyka dla każdego! na przestrzeni lat 2015 – 2018

Pozycja	2014	2015	2016	2017	2018
Koordynatorzy	29	16	16	16	16
Trenerzy główni	0	25	29	19	
Trenerzy I-III	Eventy + zajęcia	Eventy	Eventy	Eventy	181
Trenerzy IV- VI	194 (w tym gimnazjum)	370	3766	390	498
Liczba dzieci regularnie ćwiczących	4 358	7 108	7 455	7 496	5 068 (I-III + zajęcia otwarte) i 9 986 (IV – VI)

Średnia frekwencja	b.d	13 os./zaj.	14 os./zaj.	15,3 os./zaj.	15,2 os./zaj.
Przeprowadzone zajęcia	b.d	30 923	41 515	42 964	56 855

Struktura organizacyjna programu LDK! w 2019 roku

Struktura organizacyjna programu w 2019 roku przewidywała zatrudnienie zespołu głównego nadzorującego funkcjonowanie programu na terenie całej Polski. Rada Programowa powołana dwa lata temu opiniuje merytorycznie przedsięwzięcia i projekty realizowane w ramach LDK!

Struktura organizacyjna programu



Realizacja zadań programu w 2019 roku odbywa się w 16 Ośrodkach Lekkiej Atletyki:

Realizacja programu na terenie województw

Lp.	Województwa	Siedziba
1.	Dolnośląskie	Wrocław
2.	Kujawsko - Pomorskie	Bydgoszcz
3.	Lubelskie	Biała Podlaska
4.	Lubuskie	Zielona Góra

5.	Łódzkie	Łódź
6.	Mazowieckie	Warszawa
7.	Małopolskie	Kraków
8.	Opolskie	Opole
9.	Podlaskie	Białystok
10.	Podkarpackie	Rzeszów
11.	Pomorskie	Gdańsk
12.	Śląskie	Sosnowiec
13.	Świętokrzyskie	Kielce
14.	Wielkopolskie	Poznań
15.	Warmińsko - Mazurskie	Olsztyn
16.	Zachodniopomorskie	Szczecin

Realizatorem programu Lekkoatletyka dla każdego! na terenie województw są Wojewódzkie Związki Lekkiej Atletyki, których zadaniem jest nadzorowanie pracy koordynatorów OLA.

- Zarząd OZLA
- Koordynatorzy OLA
- Trenerzy główni
- Trenerzy
- Uczestnicy zajęć

W ramach programu Lekkoatletyka dla każdego! zatrudniono 16 koordynatorów OLA oraz 9 trenerów głównych (ze środków własnych i JST) w następujących lokalizacjach:

Zatrudnienie koordynatorów i trenerów głównych

Lp.	Województwo	K + TG łącznie	Koordynator finansowany ze środków MSiT	TG finansowani ze środków własnych	TG finansowani ze środków JST
1.	Dolnośląskie	2	Wrocław	TG 1	
2.	Kujawsko - Pomorskie	2	Bydgoszcz	TG 1	
3.	Lubelskie	1	Biała Podlaska		
4.	Lubuskie	1	Zielona Góra		

5.	łódzkie	1	Łódź	
6.	Mazowieckie	2	Warszawa	TG 1
7.	Małopolskie	2	Kraków	TG 1
8.	Opolskie	2	Opole	TG 1
9.	Podlaskie	2	Białystok	TG 1
10.	Podkarpackie	1	Rzeszów	
11.	Pomorskie	2	Gdańsk	TG 1
12.	Śląskie	2	Sosnowiec	TG 1
13.	Świętokrzyskie	1	Kielce	
14.	Wielkopolskie	2	Poznań	TG 1
15.	Warmińsko - Mazurskie	1	Olsztyn	
16.	Zachodniopomorskie	1	Szczecin	
		25		8 1

O wyborze lokalizacji, w których zatrudnieni zostaną trenerzy główni decyduwał koordynator wojewódzki po akceptacji zespołu głównego LDK!

W 2019 roku współpraca w ramach programu Lekkoatletyka dla każdego! odbywa się na siedmiu szczeblach:

1. Trener I-III – zajęcia z klasami I-III SP odbywające się dwa razy w tygodniu
2. Trener IV-VI (3) – zajęcia z klasami IV-VI SP odbywające się trzy razy w tygodniu
3. Trener IV-VI (4) – zajęcia z klasami IV-VI SP odbywające się cztery razy w tygodniu
4. Trener I-VI – zajęcia z klasami I-III (2 razy w tygodniu) i IV-VI SP (3 razy w tygodniu)
5. Trener GSU – zajęcia z zawodnikami 14-17 lat odbywające się 5-6 x tygodniowo.
6. Trener GSP – zajęcia z zawodnikami 14-15 lat odbywające się 5 x tygodniowo
7. Trener SOL – zajęcia z uczniami klas sportowych odbywające się zgodnie z planem lekcji wychowania fizycznego

Pierwsze cztery z siedmiu szczebli dotyczą dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej. Strukturę zatrudnienia trenerów współpracujących z tą grupą wiekową w poszczególnych województwach zaprezentowano w tabeli 4.

Zajęcia skierowane są do dzieci ze szkół podstawowych oraz dzieci starszych, a ich forma dostosowana jest do możliwości psychofizycznych uczestników. Powszechny dostęp do zajęć umożliwi dzieciom rozpoczęcie systematycznej aktywności fizycznej bez względu na posiadane zdolności. Różnorodność zastosowanych form, metod oraz dobór ćwiczeń umożliwi kształtowanie zdolności motorycznych i podstawowych nawyków ruchowych lekkoatlety. Zajęcia realizowane są na obiektach udostępnionych w ramach podpisanych umów między PZLA a jednostkami

samorządu terytorialnego lub instytucjami zarządzającymi danymi obiektami. Całość procesu nadzorowana i monitorowana jest przez zespół LDK! oraz specjalnie powołaną w tym celu Radę Programową.

Zatrudnienie na poziomie szkół podstawowych w I kwartale 2019 roku

	Trener I-III	Trener IV-VI (3)	Trener IV-VI (4)	Trener I-VI (4)	RAZEM
Dolnośląskie	3	13	11	10	37
Kujawsko-pomorskie	6	21	7	7	41
Lubelskie	2	11	1	6	20
Lubuskie	10	15	4	8	37
Łódzkie	1	22	4	5	32
Małopolskie	2	11	3	9	25
Mazowieckie	9	19	7	16	51
Opolskie	6	12	1	10	29
Podkarpackie	1	23	2	12	38
Podlaskie	1	13	5	7	26
Pomorskie	3	21	0	7	31
Śląskie	6	31	6	10	53
Świętokrzyskie	6	12	1	1	20
Warmińsko-mazurskie	16	12	9	2	39
Wielkopolskie	11	31	9	5	56
Zachodniopomorskie	6	12	9	8	35
	89	279	79	123	570

Na poziomie współpracy z dziećmi w wieku I – VI klasy podstawowej Trenerzy nawiązali współpracę z 287 unikatowymi klubami lekkoatletycznymi z całej Polski, których wyszczególnienie w podziale na województwa zawiera tabela 5.

Wykaz klubów współpracujących z programem LDK! w 2019

Dolnośląskie (23)	"ECHO" Twardogóra
	GKS START Długoleka
	KS SMS Szklarska Poręba
	LKS Górnik Wałbrzych
	LZS Świdnica
	MKL "12" Jelenia Góra
	MKS "OSA" Zgorzelec

	MKS Bolesłavia Bolesławiec
	MKS Bolesłavia
	MKS Bolesłavia Bolesławiec
	MKS MOS Wrocław
	MKS Parasol Wrocław
	MKS Szerszeń Bogatynia
	MLKS "Sokół" Lubin
	MLKS Sokół Lubin
	Piast Głogów
	Sart Długotęka
	SL GKS Olsza Olszyna
	SS MKS Parasol Wrocław
	UKS Piast Bolków
	ULKS Muflon Bielawa
	WKS "Śląsk"
	WKS „Oleśniczanka”
	BKS Bydgoszcz
	BOSiR Barcin
	Budowlany Klub Sportowy
	CWZA SL Zawisza Bydgoszcz
	CWZS ZAWISZA
	CWZS Zawisza Bydgoszcz
	CZWS ZAIWISZA BYDGOSZCZ SL
	GKS OLIMPIA GRUDZIĄDZ
	LIUKS Kruszwica
	LKS VECTRA Włocławek
	LUKS START NAKŁO
	MKL Toruń
	MLKS Nadwiślanin Chełmno
	UKB Szubin
	UKS "Cyprianka"
	UKS CZAPLA Białe Błota
	UKS Wyspiański Szubin
	AZS AWF Kraków
	KS AZS AWF Kraków
	KS Limanowa Forrest
	KU AZS PWSZ Tarnów
	LKS Brzezina Osiek
	MKS "Tempo" Kęty
	MKS Rabka-Zdrój
	MLUKS Tarnów
	SKS Kusy Kraków
	SP3 Pcim
	UKS "Jedynka" Tokarnia
	UKS bieganie.pl Stryszawa
Kujawsko-pomorskie (17)	
Małopolskie (18)	

	UKS Lider Siercza
	UKS Polfin Oświęcim
	UKS Sokół Zator
	ULKS Lipinki
	Victoria Trzebinia
	WKS Szreniawa Nowy Wiśnicz
Mazowieckie (28)	AKL Ursynów
	AZS AWF Warszawa
	AZS-AWF Warszawa
	Gepard Warszawa
	KM Aktywni Sochaczew
	KS Zawkrze Mława
	Mazovia ProActiv Ciechanów
	MKS DURASAN Płońsk
	MLKL Płock
	MUKS PŁOCK
	OKLA Ostrołęka
	OKS Otwock
	RLTL ZTE Radom
	SRS Kondycja Piaseczno
	UKS "Siódemka" Ostrołęka
	UKS Falenica, OKS Skra
	UKS Filipides Teresin
	UKS G-8 Bielany
	UKS Kresy Otwock
	UKS LA-Baskiet
	uks Młodzik
	UKS Młodzik,
	UKS MTE Milanówek
	UKS Otrębusy
	Uks Sprint 2020
	WLKS Iganie Nowe
	WLKS Nowe Iganie
	WLKS -Nowe Iganie
Opolskie (8)	AZS KU Politechnika Opolska
	LUKS MGOKSIR Korfantów
	LUKS Namysłów
	LUKS Podium Kup
	LZS KL Kotwica Brzeg
	MMKS Kędzierzyn-Koźle
	MUKS "Gim 2" Nysa
	MULKS Juwenia Głuchołazy
Podkarpackie (14)	CWKS Resovia Rzeszów
	KKB MOSiR Krosno
	KKS Victoria Stalowa Wola

	KS Harpagan Tarnobrzeg
	KS Komunalni Sanok
	LKS Stal Mielec
	LUKS Burza Rogi
	MKL Sparta Stalowa Wola
	MKS Halicz Ustrzyki Dolne
	MKS Stal Nowa Dęba
	MUKLA Dębica
	TS Sokół Jasło
	UKS Tempo 5 Przemyśl
	UKS Tiki-Taka Kolbuszowa
Podlaskie (10)	Eurocentr Suchowola
	KS Parkiet Hajnówka
	KS Podlasie Białystok
	KS Polasie Białystok
	LKS Narew Kurpiejewski Łomża
	LKS Sprinter Siemiatycze
	LŁKS prefbet Śniadowo
	LUKS Hańcza Suwałki
	SL Salos Suwałki
	UKS Technik Augustów
Pomorskie (27)	AML Słupsk
	AZS AWFIS
	AZS Gdańsk
	Cartusia Kartuzy
	CMKL Człuchów
	Kkl Rodło kwidzyn
	KL "Gdynia"
	KL Brzci Petk
	KS Wejher
	LKS Prime Food Brda Przechlewo
	LKS Zantyr Sztum
	LLKS Ziemi Kociewskiej Skórcz
	MKS CHOJNICZANKA 1930
	MKS Sambor Tczew
	MKS Sambor Tczew
	MMKS GDAŃSK
	RKS Rumia
	SKLA Sopot
	Talex Borzytuchom
	Talex Borzytuchom
	UKS Skoczek Pogórze
	UKS 1 REDA
	UKS Jedyńka Reda
	UKS Lipusz

	UKS Olimpijczyk Skorzewo
	UKS Zaspą Gdańsk
	ULKS Talex Borzytuchom
Lubelskie (13)	Agros Chełm
	AGROS Chełm
	Agros Zamość
	AZS UMCS Lublin
	HOSiR Hrubieszów
	KU AZS UMCS Lublin
	LKS ZNICZ BIŁGORAJ
	MKS "Żak" Biała Podlaska
	MKS AGROS Chełm
	MKS ŻAK Biała Podlaska
	TKS „Tomasovia”
	Znicz Biłgoraj
	ŻAK Biała Podlaska
Lubuskie (7)	ALKS AJP Gorzów Wlkp.
	AZS AWF Gorzów Wlkp.
	MKST Astra Nowa Sól
	MLKS Agros Żary
	MLLKS BBL Gubin
	ULKS Uczniak Szprotawa
ZLKL Zielona Góra	
Łódzkie (22)	AZS Łódź
	BKL Bełchatów
	LTS Opoczno Sport Team
	LUKS "Boguszyce" / Rawa Mazowiecka
	LUKS Strzałków/Radomsko
	MKLA Łęczyca
	MKS Aleksandów
	MKS Zduńska Wola
	MLUKS RAWA
	MUKS PARK ZDUŃSKA WOLA
	Rudzki Klub Sportowy
	UKS 55
	UKS 55 Łódź
	UKS Azymut Pabianice
	UKS BŁYSKAWICA DOMANIEWICE
	UKS Czempion
	UKS Czempion Bełchatów
	UKS Lisy
	UKS VIS Skierniewice
	ULKS MOsIR Sieradz
UMLKS START Wieruszów	
Żeglina Sieradz	

Śląskie (31)	AKS Chorzów
	AZS-AWF Katowice
	Budowlani Częstochowa
	GTS Bojszowy
	Iskra Pszczyna
	JUST TEAM Bielsko-Biała
	KB MOSiR Jastrzębie-Zd
	LKS Pogórze
	LKS Pszczyna
	MCKiS Jaworzno
	MKS Czechowice-Dziedzice
	MKS MOS Katowice
	MKS MOSM Bytom
	MKS Ustroń
	MKS Żywiec
	MKS-MOS Płomień Sosnowiec
	MKS-MOSM Bytom
	MOS CsiR Dąbrowa Górnicza
	MOSiR Łaziska Górne
	MOSM Tychy
	MUKS Czerwionka-Leszczyny
	Piast Gliwice
	Pogoń Ruda Śląska
	RMKS Rybnik
	ROW Rybnik
	Sprint Bielsko-Biała
	UKS Chromik Mysłowice
	UKS Czwórka Żory
	UKS Olimpia Zabrze
	UKS Trójka Mikołów
	Victoria Racibórz
Świętokrzyskie (9)	KKL Kielce
	KLKS Juwenta Kobex Starachowice
	KS Słoneczko Busko Zdrój
	LKB Rudnik
	MUKS Wisła Junior Sandomierz
	STS Skarżysko-Kam
	UKS Czwórka Ostrowiec
	UKSv Czwórka Ostrowiec
	USK Czwórka Ostrowiec
Warmińsko-mazurskie (28)	AZS Olsztyn
	AZS UWM Olsztyn
	CSiR Susz
	Czarni Olecko
	Drwęca Nowe Miasto Lubawskie

	Gwardia Szczytno
	KS AZS UWM Olsztyn
	LKS KORAB Olecko
	LKS Lubawa
	LUKS Orneta
	LUKS Dystans Wydminy
	LUKS KŁOBUK Lidzbark Warmiński
	LUKS Olippijczyk
	LUKS Orneta
	MKS Truso Elbląg
	MLKS Ostróda
	Orka Iława Athletics
	PKS Gwardia Szczytno
	TRUSO LBLĄG
	UKS "Sokół" Węgorzewo
	UKS „Atos” Woźnice
	UKS GIMPAS Pastęk
	UKS Jedynka
	UKS Jedynka Bartoszyce
	UKS Nidka Ruciane-Nid
	UKS „ Sokół” Węgorzewo
	Vel Lidzbark Welski
	Zamek Kurzętnik
	KS Energetyk Poznań
	KS Gwardia Piła
	KS Stal LA
	KS Stal LA/Ostrów
	LKS Orkan Ostrzeszów
	LKS OsIR Pleszew
	LUKS Orkan Września
	MKL Jarocin
	MKS Baszta Szamotuły
	MKS Juwenia Puszczykowo
	MUKS Kadet Rawicz
	MUKS Szok Bojanowo
	OKL Oborniki
	Orkan Ostrzeszów
	OŚ AZS Poznań
	PLKS Gwda Piła
	SL Olimpia Poznań
	UKS 12 Kalisz
	UKS Achilles Leszno
	UKS Dąb Suchy Las
	UKS Krotowski Mosina
	UKS Orkan Środa Wlkp.
Wielkopolskie (28)	

	UKS Przelaj Żerków
	UKS Skoczek Władysławów
	UKS Sprinter Słodków
	UMKS Iskra Wolsztyn
	WMLKS Nadodrze Powodowo
	WZLA
Zachodniopomorskie (24)	KI Bałtyk Koszalin
	KL Iskra Białogard
	Kusy Szczecin
	LLKS Pomorze Stargard
	MKL Maraton Świnoujście
	MKL-Szczecin
	MKP Myślibórz
	MKS HERMES Gryfino
	MKS Kusy Szczecin
	MKS "Kusy" Szczecin
	MLKS Lubusz Barlinek
	MLUKS Mokasyn Płoty
	OSIR Wypiarz Świnoujście
	OSOT Szczecin
	STS Pomerania Szczecin
	STS Pomerania Szczecinek
	UKL Feniks Świdwin
	UKL Ósemka Police
	UKS Arbod Dobra Nowogardzka
	UKS Barnim Goleniów
	UKS Chrobry Międzyzdroje
	UKS OSOT Szczecin
	WMLKS Pomorze
	WMLKS Pomorze Stargard

Trenerzy nawiązali ponadto współpracę z 559 unikatowymi szkołami podstawowymi na terenie całej Polski.

Współpraca z dziećmi starszymi odbywa się na zasadzie regularnych zajęć sportowych w ramach GSU – grup szkolenia ukierunkowanego, GSP – grup szkolenia podstawowego oraz SOL – szkolnych oddziałów lekkoatletycznych.

Tabela 6. Zatrudnienie na poziomie współpracy z dziećmi starszymi

	Nauczyciel GSU	Trener GSP	Trener SOL	Razem
Dolnośląskie	3	8	3	14
Kujawsko-pomorskie	3	6	0	9
Lubelskie	1	4	2	7

Lubuskie	2	6	1	9
Łódzkie	3	2	0	5
Małopolskie	0	6	1	7
Mazowieckie	4	8	0	12
Opolskie	1	6	0	7
Podkarpackie	3	5	2	10
Podlaskie	0	4	0	4
Pomorskie	1	3	3	7
Śląskie	0	8	3	11
Świętokrzyskie	0	1	0	1
Warmińsko-mazurskie	2	4	3	9
Wielkopolskie	3	4	3	10
Zachodniopomorskie	2	5	0	7
	28	80	21	129

Ocena poziomu sprawności fizycznej

W celu oceny poziomu ogólnej sprawności fizycznej uczestników programu, dwa razy do roku tj. wiosną oraz jesienią są przeprowadzone testy sprawności fizycznej (próba OSF). Ponadto dwa razy w roku przeprowadzony jest test: NARODOWA BAZA TALENTÓW (zwis na drążku, bieg na 50 m, bieg na 600 m / 800 m / 1000 m), wys. i masa ciała). W testach biorą udział wszyscy uczestnicy programu.

Systematycznie przeprowadzane testy umożliwią bieżące monitorowanie rozwoju sportowego zawodników oraz ocenę uzyskiwanych postępów. Indywidualna analiza wyników uzyskiwanych przez dziecko na przestrzeni lat może być pomocna w dalszej perspektywie, przy podjęciu decyzji dotyczącej wyboru kierunku specjalizacji zawodniczej. Wyniki przeprowadzanych testów mają charakter jedynie poglądowy, nie stanowią kryterium selekcyjnego decydującego o dalszym szkoleniu zawodnika.

SPRZĘT SPORTOWY W 2019 ROKU

Zestawy sportowe zakupione w 2018 roku cieszyły się dużym zainteresowaniem zarówno jeśli chodzi o sprzęt dedykowany młodszym dzieciom, jak i ten stworzony z myślą o starszych uczestnikach programu. W 2019 roku planuje się zakup do 100 kompletów sprzętu dla klas I-III oraz do 80 zestawów dla dzieci starszych z klas IV-VI. Szczegółową specyfikację zestawów zawarto w dwóch kolejnych tabelach.

Tabela 8. Zestaw sprzętu dla dzieci z klas I-III SP

Sprzęt KIDS SP LDK 2018

1.	Płotek miękki	8
2.	Tyczki slalomowe	8
3.	Podstawa	8
4.	Mata krzyżakowa	2
5.	Drabinka	2
6.	Vortex	2
7.	Oszczep piankowy	2
8.	Turbo oszczep	2
9.	Piłka lekarska miękka	2
10.	Torba	1
11.	Szpilki – śledzie	30
12.	Kamizelki	48



Tabela 9. Specyfikacja sprzętu dla klas IV-VI

Sprzęt IV-VI SP

1.	Trener równowagi do fitness	6
2.	Skakanka antypoślizgowa	6
3.	Mata do ćwiczeń	6
4.	Plastikowe pachołki (40szt.)	1
5.	Piłka gimnastyczna 45 cm	3
6.	Piłka gimnastyczna 55 cm	3
7.	Stoper	1
8.	Drabinka treningowa i	1
9.	Piłka lekarska 2kg	3
10.	Piłka lekarska 3kg	3
11.	Piłeczka palantowa 150g	8
12.	Piłeczka palantowa 80g	8