



Lekkoatletyka
dla każdego!



OPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

pod patronatem

Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

organizują

Warsztaty metodyczno – szkoleniowe

dla trenerów programu **Lekkoatletyka dla każdego**

w ramach programu MINISTERSTWA SPORTU

„Upowszechnianie Lekkiej Atletyki”

Termin warsztatów:

17 października 2020r. (sobota)

Miejsce warsztatów:

Miejski Stadion Lekkoatletyczny im. Opolskich Olimpijczyków,
ul. Sosnkowskiego 12, 45-273 Opole

Koszt uczestnictwa:

bezpłatnie

Zgłoszenia:

do 12 października: adres mail: ldk_olaopole@onet.pl

Program warsztatów:

Godzina	Temat zajęć
9.00 - 9.15	Przybycie uczestników konferencji - potwierdzenie uczestnictwa.
9.30-10.00	Przywitanie uczestników, omówienie programu konferencji – Janusz Trzepizur
10.00-10.30	Zasady obsługi panelu zgłoszeniowego STARTER przy rejestracji i zgłaszaniu zawodników do udziału w zawodach lekkoatletycznych. System rejestracji wyników zawodów lekkoatletycznych PZLA (STATYSTYKA) - Stanisław Rosiński
10.30-11.15	Podstawy nauczania rzutów dzieci i młodzieży - (R. Tataruch, M. Żabiński, P. Buško, A. Domin)
11.15-12.00	Metodyka nauczania biegów sztafetowych - (K. Ziemba, R. Jurczyński)
12.00-12.45	Technika wykonywania podstawowych ćwiczeń siłowych - (R. Marcinów, K. Owczarek, H. Olczyk)
12.45-13.00	Zakończenie konferencji i rozdanie certyfikatów - bieżnia MSL

Warsztaty mają charakter praktyczny z czynnym udziałem uczestników, dlatego prosimy uczestników o **zabranie strojów sportowych Lekkoatletyka dla każdego!**

Każdy uczestnik konferencji otrzyma potwierdzenie uczestnictwa w formie certyfikatu (wymagane przy przedłużaniu licencji trenerskich i instruktorskich).

Uwaga!

W warsztatach metodyczno – szkoleniowych mogą uczestniczyć tylko dla trenerzy z województwa opolskiego!



Ministerstwo Sportu

Program upowszechniania lekkiej atletyki finansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu.



100

POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ