



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



KOMUNIKAT I

XXII Warszawska Liga Narciarska I eliminacja-test sprawnościowy

1. Organizatorzy:

Warszawski Okręgowy Związek Narciarski
Warszawskie Kluby narciarskie zrzeszone w WOZN

2. Miejsce i termin:

Test odbędzie się na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, ul. Marymoncka 34 [w sobotę 07.10.2023](#)

9:00 rozdawanie nr startowych,

09:15 zapoznanie się z testem,

10:00 rozpoczęcie testu.

3. Uczestnictwo:

Mogą uczestniczyć zawodnicy i zawodniczki będący członkami klubów sportowych lub stowarzyszeń kultury fizycznej, należących do właściwego mazowieckiego związku sportowego, oraz niezrzeszeni.

4. Konkurencje:

Test zostanie przeprowadzony zgodnie z Regulaminem cyklu WLN i ewentualnymi zmianami wprowadzonymi komunikatami. Test zostanie przeprowadzony w konkurencjach zgodnie z harmonogramem:

- Bieg wytrzymałościowy 1000m, 800m, 600m,
- Skok w dal z miejsca,
- Pomiar dynamometryczny siły dłoni,
- Wytrzymanie w zwisie na drążku,
- Bieg zwinnościowy (4 x 10m),
- Skłon w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha,
- Skłon tułowia w przód – siła gibkości,
- Bieg 50m – próba szybkości.

OFICJALNI PARTNERZY WKN:





Warszawski Klub Narciarski
Polski narciarstwo 1933

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



5. Klasyfikacja:

Zawodnicy będą klasyfikowani w 8 kategoriach wiekowych z podziałem na grupy kobiet i mężczyzn

L.P.	Kategoria	Rocznik
1		
2		
3	dzieci	2015 – 2014
4	dzieci starsze	2013– 2012
5	młodzik	2011 – 2010
6	junior młodszy	2009 – 2008
7	junior	2007 – 2003
8		

Zawody są zaliczane do łącznej klasyfikacji Warszawskiej Ligi Narciarskiej.

Grupy 1,2,8 będą klasyfikowane tylko z 2,3,4 i 5 eliminacji.

6. Zgłoszenia:

- przyjmowane będą od dnia 29.09.2023 godz.20.00 do czwartku 05.10.2023 do godz. 20:00
- piątek 06.10.2023 - weryfikacja zapisów w godzinach 12:00-16:00. Losowanie godz. 16:00.
Po godz. 16:00 w piątek 06.10.2023 nie dokonujemy żadnych zmian w listach startowych.
- udział w Teście jezt bezpłatny
- informacja o sposobie zgłoszenia:** <https://forms.gle/E1VWvdWokybsw6kN6>

W zgłoszeniu należy podać: nazwisko i imię zawodnika, płeć, datę urodzenia, przynależność klubową lub numer szkoły zawodnika wraz z jej adresem.

OFICJALNI PARTNERZY WKN:





Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Biuro WKN:

Warszawa, ul. Drowska 22, tel. +22 824 09 56, tel: 604 144 024, e-mail: wkn@wkn.pl jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-16:00

Informacji prosimy szukać na:

www.wkn.pl

<http://www.facebook.com/WarszawskiKlubNarciarski>

oraz w biurze WKN

www.rasc.pl

www.info.alpiclub.pl

www.strefa-ruchu.pl

www.potwory.com

www.sporteum.pl

OFICJALNI PARTNERZY WKN:

