



**Miasto Łódź
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
oraz kluby zapaśnicze**

zapraszają łódzkie szkoły podstawowe
na 6-ty turniej zabaw z mocowaniem
w ramach programu

Mali Siłacze na Maty



**11 października 2019 r.
HALA SPORTOWA przy ul. Małachowskiego 7**

„**Mali Siłacze na Maty**” to program Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łodzi oraz łódzkich klubów zapaśniczych UKS ATLETA, UKS MASTER, KS 20, mający na celu upowszechnianie olimpijskiej dyscypliny – zapasów.

Zapasy to sport ogólnorozwojowy, o potwierdzonym działaniu w profilaktyce wad postaw. Stanowi świetną podbudowę motoryczną do każdej dyscypliny sportu, charakteryzuje się przy tym atrakcyjną i urozmaiconą formą zajęć oraz bardzo niską urazowością.

Tegoroczna edycja została wsparta przez Miasto Łódź w ramach programu:
Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Łódź Sportowa

Drużyny będą ze sobą rywalizować w prostych formach zabaw z mocowaniem:

- wypychanie przeciwnika poza pole walki (bez rzutów, kwadrat 2mx2m);
- przeciąganie piłki bodyball na swoje pole;
- przechwytywanie podwieszonych na pasku przeciwnika ogonków .

W zawodach mogą brać udział chłopcy i dziewczynki **roczniki ur. 2008-2010**, którzy będą startować w meczach międzyszkolnych **w 5 kategoriach** wagowych tj. do 30 kg, do 35 kg, do 42 kg, do 50 kg, do 60 kg. Każda z drużyn może się również składać z zawodników rezerwowych, maksymalnie 10 uczniów (łącznie). Obowiązuje strój sportowy (jednolite koszulki, krótkie spodenki, miękkie obuwie np. tenisówki). Na zawody prosimy zabrać wypełniony formularz zgłoszeniowy dla szkoły.

Zgłoszenia do zawodów przyjmujemy drogą elektroniczną (dzial.sportu@mosir.lodz.pl) **do dnia 4 października 2019 r.** Szczegółowych informacji udziela trener Piotr Górski tel. 507 138 338.

Program zawodów:

09:00-10:00	rejestracja i ważenie uczestników;
10:00-11:00	pokazy zapaśnicze, wspólna rozgrzewka;
11:00-13:00	mecze eliminacyjne;
13:00-14:00	mecze półfinałowe i finałowe;
14.00-14.30	dekoracja, uroczyste zakończenie imprezy

Nagrody:

- puchary, medale, dyplomy, koszulki, nagrody.

Mali Siłacze na Maty

Zgłoszenie, Szkoła Podstawowa nr

11.10.2019 r.

Opiekun:

Nr	Imię i Nazwisko	rok ur.	(uzupełnia organizator)	
			waga naturalna	kategoria wagowa
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Uczniowie nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w lekcji wf i udziału w zabawach z mocowaniem. Opiekun odpowiada za grupę podczas zawodów. Roczники uzupełnione według legitymacji szkolnej.

podpis opiekuna grupy

