



Zapraszamy na "Mikołajki na sportowo"

na rzecz Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce i Polaków na Ukrainie

06 grudnia 2017 (środa) na obiekty sportowe MZOST i IT

- Halę Widowiskowo-Sportową im. A. Gołasia w godzinach 8.00 – 13.00

Można sprawdzić się w wielu konkurencjach sportowych oraz wygrać nagrody.

Proponujemy konkurencje i orientacyjny program minutowy :

8.00 - 13.00 - Otwarcie biura zawodów,

8.00 - 8.30 – Rozgrzewka,

8.30 - Otwarcie imprezy,

8.40 - bieg na 30m przez płotki,

9.45 - bieg na 30m,

10. 15 - rzut piłką lekarską w tył 2kg Dz, Chł. do 11 lat, 3kg K, 4kg M i koszykówka indywidualnie,

11.10 - 5-skok z miejsca i zwis na drążku na ugiętych RR ,

11.50 -12.30 (biegi długie przy hali A. Gołasia):

11.50 - **600 m Dz** i Chł do 11lat - rocznik 2006 i młodsi (biegi długie przy hali A. Gołasia),

12.00 - **800m K** (od 12 do 19 lat),

12.10 - **1000m OPEN K, M 20+** oraz M (od 12 do 19 lat),

ok. 12.30 - Podsumowanie, ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień.



Zgłoszenia elektroniczne do 3 grudnia przez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie UKS „CLAN” w Ostrołęce pod adresem: <http://www.uks-clan.cba.pl/>. Regulamin (Zapoznaj się!) i wzór oświadczenia do pobrania również na stronie klubu. Niepełnoletnich (do 18 roku życia) obowiązuje oświadczenie rodzica/prawnego opiekuna, dorosłych – oświadczenie zawodnika. Oświadczenia składamy w dniu zawodów w biurze zawodów w hali A. Gołasia w godzinach 8.00 -13.00.

Wyróżnienia – za 3 pierwsze miejsca w kategoriach wiekowych Kobiet i Mężczyzn.

Kategorie wiekowe:

Dzieci do 11 lat - rocznik 2006 i młodsi, Dzieci od 12 lat do 15 lat 2005-2002,

Dziewczęta i Chłopcy od 16 do 19 lat 2001-1998, OPEN K, M 20+ 1997 i starsi

Obowiązuje strój i obuwie sportowe oraz czapka Mikołaja.

Więcej informacji pod numerem telefonu : 602 711 305, 506 799 655

Zabierz ze sobą upominek, którym chciałbyś obdarować Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce i Polaków na Ukrainie.

Patronat honorowy: Prezydent Miasta Ostrołęki Pan Janusz Kotowski i Przewodniczący Rady Miasta Ostrołęki Pan Jerzy Grabowski,

Patronat indywidualny: Przewodniczący NSZZ „Solidarność” Oddział Ostrołęka Pan Aleksander Zawalich, Starosta Ostrołęcki Pan Stanisław Kubel.

Patronat medialny: eOstrołęka

Partnerzy i Sponsorzy:

