



Zapraszamy na "Mikołajki na sportowo"

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

06 grudnia 2018 (czwartek) na obiekty sportowe MZOST i IT

- Halę Widowiskowo-Sportową im. A. Gołasia w godzinach 9.00 – 14.00

Można sprawdzić się w wielu konkurencjach sportowych oraz wygrać nagrody.



Proponujemy konkurencje i orientacyjny program minutowy :

9:00 - 14:00 Otwarcie biura zawodów, złożenie deklaracji i weryfikacja uczestników,

9:00 - 9:30 Rozgrzewka,

9:30 Otwarcie imprezy,

9:40 Bieg na 30m przez płotki,

10:00 Pchnięcie kulą 2kg Dz, Chł. do 11 lat, 3kg K, 4kg M

11:00 Zwis na drążku nachwytem na ugiętych RR i 5-skok z miejsca

12:00 Koszykówka indywidualnie,

12:30 Bieg na 30m,

13:00 Sztafeta 10x30m w tym 5 dziewcząt 5 chłopców,

13:30 Bieg na 1000m w czapce Mikołaja przy hali A. Gołasia

ok. 14:00 - Podsumowanie, ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień.

Zgłoszenia elektroniczne do 4grudnia przez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie UKS „CLAN” w Ostrołęce pod adresem: <http://www.uks-clan.cba.pl/>. Regulamin (Zapoznaj się!) i wzór DEKLARACJI do pobrania również na stronie klubu. Niepełnoletnich (do 18 roku życia) obowiązuje DEKLARACJA rodzica/prawnego opiekuna, dorosłych – DEKLARACJA zawodnika. Deklaracje składamy w dniu zawodów w biurze zawodów w hali A. Gołasia w godzinach 9.00 -14.00.

Wyróżnienia – zwycięzcy poszczególnych konkurencji we wszystkich kategoriach wiekowych Kobiet i Mężczyzn.

Kategorie wiekowe:

Dzieci do 11 lat (rocznik 2007 i młodszy), Dziewczęta i chłopcy 12 -15 lat (rocznik 2006-2003),

Dziewczęta i Chłopcy 16 -19 lat (rocznik 2002-1999) OPEN K, M 20+ (rocznik 1998 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 mieszkających na Ukrainie.

Organizatorzy, Partnerzy i Sponsorzy:

