



#BEACTIVE

Zapraszamy na "Mikołajki na sportowo"

na rzecz Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce

w dniach 24.11.2020 - 17.12.2020 w godzinach 15:30 – 17.00

na stadion miejski (w poniedziałki)

i do II LO im. CK, Norwida w Ostrołęce (we wtorki i czwartki).



Można sprawdzić się w wielu konkurencjach sportowych oraz wygrać nagrody.

Proponujemy konkurs w MTSF, konkurencje:

Bieg na 600m dzieci do 12 lat /starsi 800 m K/1000 m M (stadion)

Bieg na 50m Dz./K./M (stadion)

Zwis na drążku nachwytem na ugiętych rękach Dz./K (sala gimnastyczna II LO)

Podciąganie M (sala gimnastyczna II LO)

W dal z miejsca (sala gimnastyczna (II LO)

Kategorie K/M (rocznik 2001 i młodszy)

Wyróżnienie w kategorii K/M - za największą liczbę punktów uzyskanych w w/w próbach zgodnie z programem przeliczeniowym wyników w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej (MTSF).

Konkurencje sportowo- rekreacyjne: K/M Bieg na 50m, 1000 m (stadion), pięcio-skok z miejsca, rzut piłką lekarską z kłęką, skakanka –przeskok obunóż na czas, hula-hop - czas utrzymania na biodrach, koszykówka indywidualnie – na 10 metrach od kosza ustawione trzy pacholki - slalom z koczowaniem piłki ze zmianą ręki i rzut do kosza z dwutaktu (przy rzucie niecelnym lub nie właściwym wykonaniu dwutaktu powrót do ostatniego pacholka i powtórka rzutu do kosza z dwutaktu. (sala gimnastyczna II LO)

Kategorie wiekowe: K/M (2006 i młodszy) (2005- 2001) (OPEN 2000 i starsi)

Podsumowanie, ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień zwycięzcom:

17.grudnia 2020 .godz. 16:30 sala gimnastyczna II LO.

Zgłoszenia na adres clan.lekkooatletyka@gmail.com lub składamy na miejscu wypełnione i podpisane przez uprawnione osoby. DEKLARACJA uczestnictwa do pobrania na stronie klubu UKS „CLAN” w Ostrołęce pod adresem: www.uk-s-clan.cba.pl/na (Niepełnoletnich obowiązuje DEKLARACJA rodzica/prawnego opiekuna, dorosłych – DEKLARACJA zawodnika. Więcej informacji pod numerem telefonu: 602 711 305, 506 799 655.

Obowiązuje strój i obuwie sportowe oraz czapka Mikołaja.

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

Organizatorzy, Współorganizatorzy i Partnerzy:

