



#BEACTIVE



Zapraszamy do udziału w "Mikołajkach na sportowo"



na rzecz Dzieci z Domu Dziecka
w dniach 3.11.2022 - 6.12.2022 w godzinach 15:30 – 17.00

Czwartki - stadion miejski - 15.30 – 17.00

Wtorki - sala gimnastyczna II LO im. CK, Norwida w Ostrołęce - 15.30 – 17.00

Środy - SP w Antoniach - 14:30-15:30

Można sprawdzić się w wielu konkurencjach sportowych oraz wygrać nagrody.

Proponujemy konkurs w Teście Sprawności Fizycznej i konkurencjach sportowo – rekreacyjnych:

Test Sprawności Fizycznej:

Bieg 10x5 m, beep test, deska, zwis na drążku nachwytem na ugiętych rękach, w dal z miejsca.

Konkurencje sportowo-rekreacyjne:

Bieg po kopercie 3x5 m (II LO, SP Antonie)

Podbijanie piłeczki paletką do tenisa stołowego (II LO, SP Antonie)

Skałanka - przeszkoki obunóż (sala gimnastyczna (II LO, Antonie)

Hula-hop – czas utrzymania na biodrach (II LO, SP Antonie)

Rzuty osobiste do kosza – liczba celnych rzutów w ciągu jednej minuty, (II LO, SP Antonie)

Tor przeszkód szybkościowo zwinnościowy z przewrotem i przeciąganiem szarfy (sala gimnastyczna II LO)

Wieloskok z rozbiegu (stadion miejski)

Rzut piłeczką palantową (stadion miejski – boisko boczne i SP Antonie)

Rzut oszczepem (stadion miejski – boisko boczne i SP Antonie)

Konkursy finałowe 6 grudnia od godziny 13:00-15:30 (II LO) uświetni występ Szkolnego Zespołu Muzycznego.

Kategorie wiekowe: K/M Roczniak (2013 i młodszy), (2012 -2008) i (2007 i starsi).

Podsumowanie, ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień zwycięzcom po zakończeniu całego cyklu konkursów w dniu 6. grudnia 2022 godz. 15:30 -17:00 sala gimnastyczna II LO im. C. K. Norwida w Ostrołęce.

Zgłoszenia na adres clan.lekkoatletyka@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 lub II LO <http://www.2lo.ostroleka.edu.pl/> Więcej informacji pod numerem telefonu: 502 038 597, 668429666, 506 799 655.

Obowiązuje strój i obuwie sportowe oraz czapka Mikołaja.

Zabierz ze sobą UPOMINEK, którym chciałbyś obdarować Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce, Czarnowcu i z Ukrainy.

Patronat: Prezydent Miasta Ostrołęki Łukasz Kulik, Przewodniczący Rady Miasta Wojciech Zarzycki, Starosta Ostrołęcki Stanisław Kubel. Organizatorzy, Współorganizatorzy i Partnerzy:

Organizatorzy, Współorganizatorzy i Partnerzy:

Patronat medialny:

