



*Zapraszamy do udziału*

*w "Mikołajkach na sportowo"*

na rzecz Dzieci z Domu Dziecka

w dniach 3.11.2023 - 6.12.2023 w godzinach 16:00 – 17.30

**Wtorki**, **Czwartki** - stadion miejski lub sala gimnastyczna II LO im. CK. Norwida w Ostrołęce

**Środy** - obiekty sportowe w Szkole Podstawowej w Antoniach

**Można sprawdzić się w wielu konkurencjach sportowych oraz wygrać nagrody.**

**W programie Testy Sprawności Fizycznej (TSF) i konkurencje sportowo-rekreacyjne:**

**TSF**: bieg 10x5 m, beep test, deska, w dal z miejsca **Konkurencje sportowo-rekreacyjne:** skakanka - przeskoki obunóż, hula-hop – czas utrzymania na biodrach, rzuty osobiste do kosza – liczba celnych rzutów w ciągu jednej minuty, bieg na 60 m, 300 lub 400 m oraz 800 m, rzut piłeczką palantową (dzieci SP) lub rzut oszczepem (SPP).

**Kategorie wiekowe:** K/M (U10 -dzieci do 2013), (U14- dzieci 2012 - 2009),(U20 – 2008-2003), Open - dorośli20002 i starsi**.**

***Podsumowanie, ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień zwycięzcom po zakończeniu całego cyklu konkursów*** *w dniu**7. grudnia 2023 godz.16:00 -17:30 sala gimnastyczna II LO im. C. K. Norwida w Ostrołęce.*  ***Zgłoszenia*** na stronie klubu UKS Clan Ostrołęka <http://uks-clan.cba.pl/> , *II LO* [*http://www.2lo.ostroleka.edu.pl/*](http://www.2lo.ostroleka.edu.pl/) *lub bezpośrednio* prze platformę: <https://www.rosterathletics.com/> Dodatkowe zapisy przez aplikację [go.decathlon.pl](http://go.decathlon.pl/) *Można zapisać się również na miejscu. DEKLARACJA uczestnictwa do pobrania na stronie klubu UKS „CLAN”. 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..***

***Patronat:***  *Prezydent Miasta Ostrołęki Łukasz Kulik i Starosta Ostrołęcki Stanisław Kubeł.*

***Organizatorzy,******Współorganizatorzy i Partnerzy:***

****     