

## **Festyn Sportowo-rekreacyjny z okazji**

### **Dnia Dziecka, Dnia Sportu i Dnia Rodziny**

#### **W dniu 31 maja odbędzie się Festyn Sportowy**

**10:30 -13:30** Gra o sportowy tron - konkurencje sportowe dla klas IV-V oraz VII do 3 gimnazjum

Każdy uczestnik startuje indywidualnie, wyniki poszczególnych konkurencji zapisywane będą przez sędziów na karcie uczestnika, punktujemy 0-3 punktów za każdą konkurencję. Nagrody otrzymają najlepsi uczestnicy, a każdy startujący otrzyma słodki drobiazg.

1. Siła mięśni ramion - zwis czynny (na ugiętych ramionach z brodą powyżej drążka) przez 30 sekund.
2. Siła mięśni brzucha - "brzuszki" na materacu, jak najwięcej w czasie 30 sekund
3. Rzuty piłeczką do celu - 3 próby, za każdą celną 1 pkt.
4. Rzuty kółkiem woreczkiem (lub kółkiem ringo) do celu - 3 próby, za każdą celną 1 pkt.
5. Rzuty do kosza z miejsca - 3 próby, za każdą celną 1 pkt.

6. Strzał do bramki UNIHOC po wykonaniu slalomu - w czasie 30 sekund uczestnik stara wykonać 3 próby, za każdą celną 1 pkt.

7. Skok w dal z miejsca, 3 próby, pomiar stopkami, powyżej 7 stóp - 3 pkt., powyżej 6 - 2 pkt., mniej niż 5 - 1 pkt.

8. Bieg po kopercie - wykonuje 1 raz bieg okrążając trasę dwukrotnie.

W międzyczasie odbędzie się konkurs wiedzy dla uczniów klas 7-ych. W hali będzie również wystawa plac plastycznych.

11:30 pokazowy pojedynek boksu

13:00 finałowy mecz Szkolnej Ligi Piłki Nożnej

Zapraszamy