

„Ćwicz dla zdrowia i sprawności”

26 sierpnia 2017 r., Iwonicz-Zdrój

PROGRAM

9.00 – 10.00 – rejestracja uczestników, wydawanie koszulek (dla pierwszych 50 zgłoszonych uczestników) i kart startowych

10.15 – 11.15 – biegi dla dzieci (podział na kategorie wiekowe i dystans).

Kategorie wiekowe:

5 – 6 lat – 50 m

7 – 9 lat – 100 m

10 – 13 lat – 200 m

14 – 17 lat – 200 m

11.30 – 12.30 – marsz nordic walking dla dorosłych (podział na kategorie wiekowe i dystans). Start wspólny.

Kategorie wiekowe:

21 – 30 lat – 2 km

31 – 40 lat – 2 km

41 – 50 lat – 2 km

51 – 60 lat – 2 km

61 – 70 lat – 1 km

71 i więcej lat – 1 km

11.00 – 13.00 – nauka gry w tenisa ziemnego (4 grupy po 30 min). Grupy: dzieci 7-9 lat, 10-13 lat, 14-17 lat, dorośli 18 lat i więcej: kobiety, mężczyźni.

13.00 – 14.00 – gra w darta (dorośli) - 5 rzutów/, rzuty piłką do kosza (dzieci) - 5 rzutów/, nauka gry w piłkę nożną z instruktorem - dzieci do lat 17

14.00 – 15.00 – catering (ciepły posiłek)

15.00 – 15.45 – rozdanie nagród oraz Quiz o transplantacji

16.00 – 17.00 – mecz piłki nożnej Samorządowcy – Uczestnicy dorośli 2 x 10 min, przerwa 5 min, młodzież szkolna do 18 lat 2 x 10 min, 5 min przerwy.

16.00 – 18.00 – bowling (Hotel Galeria Glorietta)

18.00 – zakończenie imprezy

Organizator: Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji