**Zapraszamy do udziału w  
ZDALNYCH ZAWODACH SPRAWNOŚCIOWYCH  
DLA DZIECI DO LAT 12**

**W terminie od 17 sierpnia do 12 września 2020 r.**

**Wykonaj\* wybrane 6 zadań sprawnościowych**

**z zestawu zaproponowanych.  
  
- Wykonywanie zadań pokaż na FILMIE LUB ZDJĘCIACH  
  
i umieść na swoim profilu na Facebooku**

**oznaczając wpis:**

#WielobojSprawnosciowy2020  
  
**lub prześlij na adres mailowy:**

sportpiekary@mosir.piekary.pl podając imię i nazwisko oraz telefon kontaktowy.  
  
**WYGRAJ NAGRODY!**

\*ZADANIA SPRAWNOŚCIOWE WYKONAJ POD NADZOREM RODZICÓW/OPIEKUNÓW

Regulamin dostępny na stronie:   
www.mosir.piekary.pl [www.krzysztofturzanski.pl](http://www.krzysztofturzanski.pl/)

**Organizatorzy:**

Obywatelski Klub Radnych Rady Miasta Piekary Śląskie,  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piekarach Śląskich  
Fundacja Andrzeja S. Piecucha Powiatowe Dzieci

**WYKAZ KONKURENCJI DO WYBORU:**

* **Przysiady -** Wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej przysiadów – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
* **Klaśnięcie pod kolanem** - Wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej klaśnięć dłońmi pod kolanami – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
* **Skoki przez skakankę** - wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej podskoków nad skakanką – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
* **Skok przez płotek** - wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej przeskoków przez płotek – liczy się ilość poprawnych powtórzeń
* **Wejście na stopień** – krzesło, łożko - wykonaj w ciągu jednej minuty jak najwięcej wejść na stopień– liczy się ilość poprawnych powtórzeń
* **Bieg na 30 metrów** – w dowolnym miejscu wykonaj bieg na 30 metrów
* **Pchnięcie piłką** - w dowolnym miejscu wykonaj rzut oburącz piłką na odległość
* **Rzut piłeczką palantową na odległość** – w dwolonym miejscu dziecko wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość
* **Żonglerka** – przez 30 sek staram się jak najwięcej razy podbić piłkę stopą, udem lub głową, gdy piłką spadnie kontynuje zadanie tak długo dopóki nie upłynie 30 sekund – liczy się ilość powtórzeń
* **Skok z miejsca w dal** – każde dziecko w dowolnym miejscu oddaje skok z miejsca w dal
* **Slalom** – dziecko wykonuje slalom pomiędzy przeszkodami z woreczkiem, książką, grzybkiem lub innym dowolnym elementem na głowie
* **Strzały na bramkę** – każde dziecko oddaje 3 strzały na bramkę z odlegości 11 metrów – liczy się ilość zdobytych bramek
* **Rzuty do kosza** – każde dziecko wykonuje 3 rzuty do kosza – może to być dowolny kosz:)
* **Rzuty do bramki** – każde dziecko oddaje 3 rzuty do bramki z odległości 7 metrów
* Ułóż swój **własny sprawnościowy tor przeszkód** i go pokonaj