**Športové podujatie ,,DETI A MLÁDEŽ POTREBUJÚ VZORY,,**

**Program časť 1**

Kolektívne, individuálne športy a hry pre vekovú kategóriu 11 – 15 rokov

**Termín: 10.októbra 2018, 16:00 až 18:00 hod**

Na každú aktivitu je nutné sa registrovať

**Časový harmonogram podujatia:**

Registrácia: 16:00 - 17:20

Otvorenie: 16:20 – 16:30

Začiatok - športy, hry: 16:30 – 17:50

Záver: 18:00

**Aktivity pre deti a mládež 11 – 15 rokov:**

1. **kolektívne hry a športy: pre 102 detí a mládeže, 51 vecných odmien**

začiatky: 1. zápas: 16:30 - 16:50, 2. zápas: 17:00 – 17:20, 3. zápas: 17:30 - 17:50

1. **futbal:** 6 mužstiev / 6 deti na mužstvo / 3 výherné mužstvá / výhra: futbalové lopty 18 ks, počet hráčov spolu: 36
2. **basketbal:** 6 mužstiev / 5 deti na mužstvo / 3 výherné mužstvá / výhra: basketbalové lopty 15 ks, počet hráčov spolu: 30
3. **vybíjaná cez sieť**: 6 mužstiev / 6 deti na mužstvo / 3 výherné mužstvá / výhra: lopty 18 ks, počet hráčov spolu: 36
4. **kolektívne hry: pre 54 detí,**

začiatky súťaží: 16:30 - 16:50, 17:00 – 17:20, 17:30 - 17:50

1. **lietajúci tanier:** 6 skupín / 2 deti na skupinu / 12 výhercov / výhra: 12 lietajúci tanier, hráčov spolu: 12
2. **bedminton:** 12 skupín / 2 deti na skupinu / 24 výhercov / výhra: 12 rakiet + 12 košíkov, počet hráčov spolu: 24
3. **stolný tenis:** 6 skupín / 2 deti na skupinu / 12 výhercov / výhra: 12 rakiet + 12 loptičiek, počet hráčov spolu: 12
4. **tenis o stenu:** 3 skupiny / 2 deti na skupinu / 6 výhercov / výhra: 6 rakiet + 6 loptičik, počet hráčov spolu: 6
5. **individuálne hry a športy: pre 50 detí, 50 sladkých odmien po absolvovaní disciplín aspoň 4 disciplín**

trvanie: 16:30 – 17:50

1. **workout cvičenie:** ukáž koľko spravíš alebo vládzeš za čas 60 s (bradlá, brušáky, vyťahovanie)
2. **šplhanie na lane**: vyšplhaj sa až hore aspoň 3 krát
3. **skok do diaľky:** skoč čo najďalej – 3 pokusy
4. **hádzanie loptou do basketbalového koša:** 10 pokusov / hodíš aspoň 5-krát?
5. **kopanie lopty do futbalovej bránky:** 10 pokusov / dáš aspoň 5 gólov
6. **jazda v teréne na bicykloch:** dokážeš prejsť lesík na bicykli?
7. **Beh na 50 m**