

KARTA ZAWODNIKA



Imię i nazwisko Zawodnika:

Wiek Miejscowość.....

Zasady „Potyczek Sąsiedzkich”:

- ✓ Każdy uczestnik po otrzymaniu karty uczestnika udaje się na trasę kompleksu rekreacyjno-sportowego (PZU TRASY ZDROWIA)
- ✓ W dowolnej kolejności pokonuje 9 stacji sportowych, na których wykonuje określone ćwiczenia gimnastyczne prezentowane przez trenera/ wolontariusza.
- ✓ Po właściwym wykonaniu zadania na każdej stacji, Zawodnik otrzymuje pieczętkę, świadczącą o zaliczeniu danego etapu.
- ✓ Po przejściu wszystkich 9 stacji oraz Toru przeszkód, Zawodnik zobowiązany jest zdać kartę do Organizatora w celu weryfikacji wyników i wyłonienia zwycięzców „Potyczek Sąsiedzkich”

RÓWNOWAŻNIA ZYGZAK	DRABINKA POZIOMA	SLALOM/PACHOŁKI	DRAŻKI	PŁOTKI RÓWNOLEGŁE
PORĘCZE	ŁAWECZKA	PŁOTKI POCHYLE	RÓWNOWAŻNIA PROSTA	ZALICZENIE KOŃCOWE/ TOR PRZESZKÓD

KARTA ZAWODNIKA



Imię i nazwisko Zawodnika:

Wiek Miejscowość.....

Zasady „Potyczek Sąsiedzkich”:

- ✓ Każdy uczestnik po otrzymaniu karty uczestnika udaje się na trasę kompleksu rekreacyjno-sportowego (PZU TRASY ZDROWIA)
- ✓ W dowolnej kolejności pokonuje 9 stacji sportowych, na których wykonuje określone ćwiczenia gimnastyczne prezentowane przez trenera.
- ✓ Po właściwym wykonaniu zadania na każdej stacji, Zawodnik otrzymuje wynik oraz pieczętkę, świadczącą o zaliczeniu danego etapu.
- ✓ Po przejściu wszystkich 9 stacji, Zawodnik zobowiązany jest zdać kartę do Organizatora w celu weryfikacji wyników i wyłonienia zwycięzców „Potyczek Sąsiedzkich”

RÓWNOWAŻNIA ZYGZAK	DRABINKA POZIOMA	SLALOM/PACHOŁKI	DRAŻKI	PŁOTKI RÓWNOLEGŁE
PORĘCZE	ŁAWECZKA	PŁOTKI POCHYLE	RÓWNOWAŻNIA PROSTA	ZALICZENIE KOŃCOWE/ TOR PRZESZKÓD

PLAN TRASY

PZU TRASY ZDROWIA



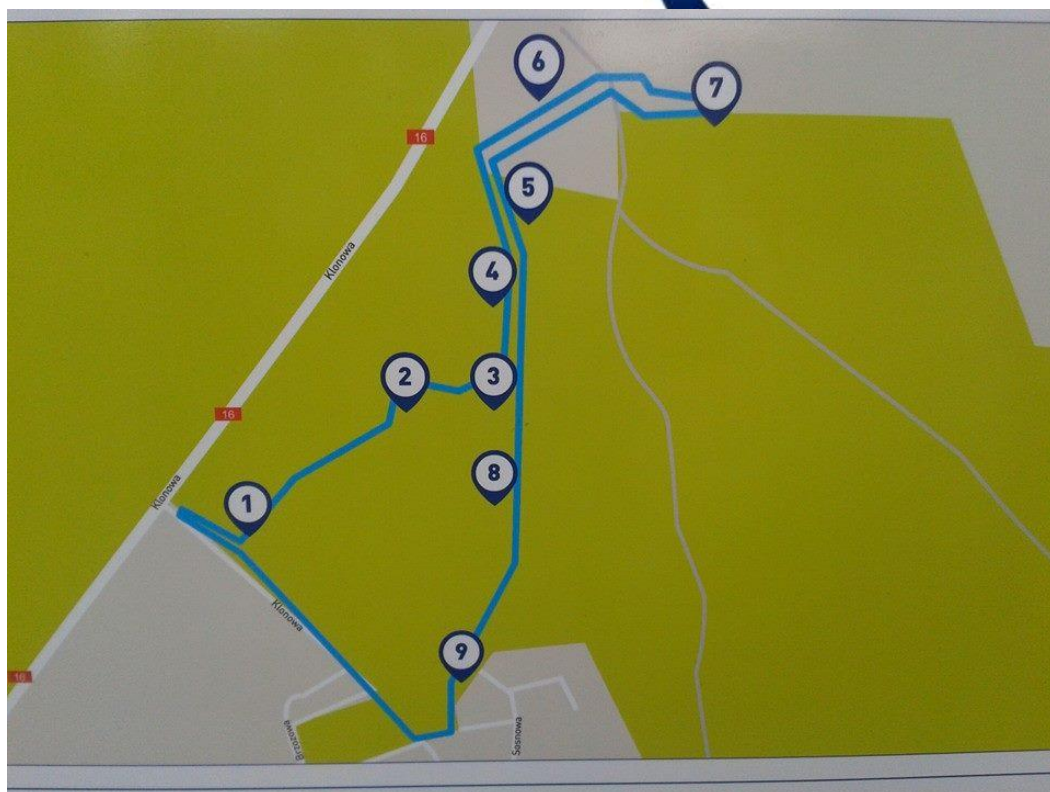
Lista stacji:

1. Równoważnia zygzak
2. Drabinka pozioma
3. Pachołki slalom
4. Drążki
5. Płotki równoległe
6. Poręczce
7. Ławeczka
8. Płotki pochyłe
9. Równoważnia prosta

Powodzenia !

PLAN TRASY

PZU TRASY ZDROWIA



Lista stacji:

1. Równoważnia zygzak
2. Drabinka pozioma
3. Pachołki slalom
4. Drążki
5. Płotki równoległe
6. Poręczce
7. Ławeczka
8. Płotki pochyłe
9. Równoważnia prosta

Powodzenia !