KORESPONDENCYJNY KONKURS INDYWIDUALNEJ AKTYWNOŚCI REKREACYJNO-SPORTOWEJ – W RAMACH „TYGODNIA SPORTU DLA WSZYSTKICH”

1) Konkurs trwa od 21 do 27 września b. r.
2) Aby wziąć udział w konkursie należy pobrać lub wydrukować niniejszy rejestr aktywności rekreacyjno-sportowej i odnotować w nim swoją aktywność w w/w okresie.
3) W ramach tego konkursu proponujemy także wykonanie we własnym zakresie testu Coopera, czyli biegu w czasie 12 minut z pomiarem pokonanego dystansu /w metrach/. Test można wykonać na boiskach Orlik (1 okrążenie boiska do piłki nożnej to ok.175 m.), na pełnowymiarowych boiskach do piłki nożnej (1 okrążenie to ok. 340 m.) lub w innym dowolnym miejscu np. z wykorzystaniem odpowiednich aplikacji w smartfonie.
4) Wypełniony rejestr należy przesłać pocztą elektroniczną na adres orlikgrzybowo@wp.pl lub dostarczyć do trenerów środowiskowych na boiskach Orlik w Grzybowie lub Budzistowie
do 30 września br.

5) Wśród uczestników konkursu zostaną wylosowane osoby, które otrzymają nagrody rzeczowe.

Imię i nazwisko uczestnika konkursu: ……..
kontakt: ……..…...…….

Data aktywności	Rodzaj /np jazda na rowerze, bieg, gra w piłkę itp/	Czas trwania	Inne dowolne informacje /np pokonany dystans itp. /