

PROGRAM 15. PIKNIKU OLIMPIJSKIEGO



ARMWRESTLING

- ❖ Otwarty turniej dla zawodników i publiczności, rozgrywany w kategoriach wagowych
 - Juniorzy, prawa ręka: do 63 kg, do 78 kg, +78 kg
 - Juniorki, prawa ręka: Open
 - Mężczyźni, prawa ręka: do 63 kg, 78 kg, 95 kg, +95 kg
 - Kobiety Open, prawa ręka
- ❖ Mini-turnieje dla dzieci rozgrywane w przez cały dzień imprezy
- ❖ „Spróbuj się z mistrzem” - pojedynki z mistrzem armwrestlingowym - zabawa



BADMINTON

- ❖ 12:00 ABC badmintona - podstawowe zasady
- ❖ 12:20 Konkurs badmintonowy dla dzieci
- ❖ 12:40 Zapisy do turnieju badmintona - gry pojedyncze
- ❖ 12:50 Mecz pokazowy kadry (lub instruktorów)
- ❖ 13:00 Rozpoczęcie rozgrywek turnieju singlowego
- ❖ 14:00 ABC badmintona
- ❖ 14:10 Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin
- ❖ 14:40 Pokazy gry w powerizer'ach
- ❖ 14:50 Pokazy gry w speedmintona
- ❖ 15:00 Mecz pokazowy gier podwójnych kadry (lub instruktorów)
- ❖ 15:15 Turniej gier deblowych
- ❖ 16:15 Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin z dziećmi
- ❖ 16:45 ABC badmintona
- ❖ 17:00 Turniej gier mikstowych

- ❖ 18:00 Konkursowe gry i zabawy dla wszystkich



BASEBALL I SOFTBALL

- ❖ Boisko do gry w baseball - plac w kształcie ćwiartki koła o promieniu 55-60 m
 - Trzy stanowiska treningowe
 - Odbijanie piłki z gumowego stojaka do stojącej w odległości 2-3 m specjalnej siatki ochronnej
 - Rzucanie i łapanie piłki z użyciem rękawic baseballowych
- ❖ Pokazowy mecz z udziałem dwóch ligowych drużyn warszawskich
- ❖ Spotkanie ze sportowcami uprawiającymi baseball i softball



BMX (Stoisko po Patronatem PEUGEOT)

- ❖ 11:00-13:00 Treningi dla wszystkich
- ❖ 13:00-13:20 Seria pokazów, Rampa
- ❖ 13:20-14:00 Treningi dla wszystkich
- ❖ 14:00-14:20 Seria pokazów DirtJump
- ❖ 14:20-15:00 Szkółka BMX z udziałem mistrzów
- ❖ 15:00-15:20 Pokazy w formie Jam
- ❖ 15:20-16:00 Szkółka BMX z udziałem mistrzów
- ❖ 16:00-16:20 Seria Pokazów Rampa i DirtJump
- ❖ 16:20-17:00 Treningi dla wszystkich
- ❖ 17:00-17:20 Pokazy BEST TRICK z udziałem zaproszonych zawodników



BOCCE

- ❖ Gry pokazowe
- ❖ Rozgrywki dla publiczności (turnieje indywidualne i rodzinne)
- ❖ XII Otwarte Mistrzostwa Warszawy w bocce
- ❖ Turniej na celność rzutów w boule



CAROLINA MEDICAL CENTER

- ❖ Testy sprawnościowe
- ❖ Ocena postawy ciała u dzieci
- ❖ Pokaz treningu ogólnokondycyjnego (Be a Star Football Academy)
- ❖ Nowoczesny trening fitness - crossfit, TRX, kettlebells
- ❖ Porady fizjoterapeutyczne i treningowe
- ❖ Instruktaż NordicWalking
- ❖ Goście specjalni
- ❖ Medale dla najlepszych



COLUMNNA MEDICA

- ❖ Możliwość indywidualnych konsultacji z fizjoterapeutą
- ❖ Ścieżka zdrowia
- ❖ Balony dla każdego
- ❖ Materiały edukacyjne i promocyjne



CROSS CHALLENGE

- ❖ **12:00 Spotkanie organizacyjne dla uczestników Cross Challenge**
- ❖ **12:30 Zawody drużynowe Cross Challenge**
 - **Wskoki na skrzynię**
 - **Burpees**
 - **Bieg z workiem z piachem**
- ❖ **14:30 Zawody indywidualne Cross Challenge**
 - **Martwy ciąg**
 - **Wskoki na skrzynię**
 - **Wykroki z hantlami**
 - **Swingi z kettlebell**
 - **Burpees**
- ❖ **16:00 Rozdanie nagród**
- ❖ **„Sprawdź się sam” - konkurencje dla dzieci i dorosłych**
 - **Mini-pokazy zajęć aerobiku**
 - **Pomiar składu ciała**
 - **Porady treningowe i żywieniowe**



DZIECI - Świat 1000 Uśmiechów

- ❖ **Zabawy sportowe**
 - **Gra planszowa z kolorowymi pionkami**
 - **Chodzenie w chemicznym kole**
 - **Słalom z mega piłką**
 - **Mega kółko i krzyżyk**
 - **Zabawa z piłkami**
- ❖ **Kącik zabaw twórczych**
 - **Malowanie po tekturowych domkach**
 - **Przestrzenne budowle z mobaklocków**
 - **Bezpieczne zabawy piankami dla najmłodszych**

➤ **Polepszanie koordynacji na bujakach**

- ❖ **Kącik maluszka (bezpieczne zabawki dla najmłodszych dzieci)**
- ❖ **Mini-plac zabaw (basen z kulkami + zestaw ze zjeżdżalnią)**
- ❖ **Malowanie buziek**



ERGOMETRY *(Stoisko po Patronatem LOTTO)*

- ❖ **Otwarte wyścigi dla dzieci i dorosłych na dystansie 200 m**
- ❖ **Otwarte wyścigi dla kobiet na dystansie 500 m oraz dla mężczyzn na 1000 m i 2000 m**
- ❖ **Quizy związane ze startem polskich sportowców w Igrzyskach Olimpijskich oraz działalnością PKOl**
- ❖ **Konkurencje „Zmierz się z mistrzem”**



FUTBOL AMERYKAŃSKI

- ❖ **Gry i zabawy sprawnościowe dla najmłodszych i nieco starszych**
- ❖ **Rzucanie do celu**
 - **Pokaz i możliwość tacklowania**
 - **Tor przeszkód**
 - **Kopanie na odległość**
- ❖ **Mecz pokazowy**
- ❖ **Możliwość przymierzenia sprzętu futbolowego**
- ❖ **Możliwość udziału w grze pokazowej z zawodnikami**
- ❖ **Atrakcja dla młodszych uczestników pokazu - zmierzenie się z juniorami WarsawSharks**
- ❖ **Pokaz Warsaw Elite Cheerleaders**
- ❖ **Nauka układów choreograficznych pod okiem Warsaw Elite Cheerleaders**
- ❖ **Treningi podstaw pod bacznym okiem trenerów oraz komentatora**



GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

- ❖ **Prezentacja dyscyplin z pokazami indywidualnymi i zbiorowymi zawodniczek**
- ❖ **Prezentacja strojów startowych**
- ❖ **Prezentacja przyrządów (piłki, skakanki, wstążki, obręcze, maczugi)**
- ❖ **Materiały informacyjno-promocyjne**
- ❖ **Pokazy prostych ćwiczeń rozciągających**
- ❖ **Konkursy wiedzy o dyscyplinie**
- ❖ **Testy sprawnościowe**



GOLF

- ❖ **12:00, 13:30, 15:30, 17:15 Konkurs dla dzieci - do wygrania gadżety i „Lekcje dla nowicjuszy”**
- ❖ **12:45, 14:30, 16:15, Prezentacja Fundacja Rozwoju Golfa w Polsce „Golf4ALL”**
 - **O golfie w igrzyskach w Rio de Janeiro 2016**
 - **Pokaz techniki uderzeń: chip, pitch i putt sprzętem short-golf, próby dla widzów**
 - **Gry i zabawy golfowe, np. golfowe „przeciąganie liny”**
 - **Warsztat: jak zorganizować sobie zajęcia z golfa w parku miejskim lub na „Orliku”?**
 - **Prezentacja systemu short-golf dla każdego niezależnie od wieku**
 - **Pokaz żonglerki golfowej**



HOKEJ NA TRAWIE

- ❖ **Prezentacja historii hokeja na trawie**
- ❖ **Prezentacja wybranych danych statystycznych: (kadry narodowe, kluby, zawodnicy, udział w IO)**
- ❖ **Filmowa prezentacja fragmentów gry hokeja na trawie**

- ❖ Pokaz sprzętu specjalistycznego, w tym stroju bramkarza
- ❖ Prezentacja pamiątek i gadżetów hokejowych
- ❖ Pokaz podstawowych elementów techniki wykonywanych przez zawodników na mini-boisku
- ❖ Gra w mini-hokeja na ograniczonym polu gry (sztuczna trawa)
- ❖ Udział zawodników w zabawach hokejowych z dziećmi i dorosłymi
- ❖ Konkursy strzelania rzutów karnych, slalomu z laską i piłką hokejową
- ❖ Rozmowy z uczestnikami igrzysk olimpijskich w hokeju na trawie
- ❖ Prezentacja wydawnictw o hokeju na trawie



JEŹDZIECTWO

- ❖ Konkursy wiedzy o koniach i jeździectwie
- ❖ Konkursy dla dzieci i młodzieży (nagrody: przejażdżki konne i bryczką)
- ❖ Spotkania z zawodnikami
- ❖ Pokaz mody jeździeckiej
- ❖ Przedstawienie dyscypliny, pokaz i przejażdżki konne (próby dla wszystkich chętnych) - ujeżdżenie, skoki, wkw, powożenie, wołyżerka, western-reining



JUDO

- ❖ Trening z Mistrzem - prowadzi Tomasz Kowalski, wicemistrz Europy, 3-krotny mistrz Polski
- ❖ Pokaz podstawowych technik judo
- ❖ Nauka rzutów manekinem dla wszystkich
- ❖ Konkursy z nagrodami
- ❖ Zawody (funny judo) w wypychaniu z maty - dla dzieci



KAJAKARSTWO

- ❖ Pokazy kajak-polo lub turniej, w przypadku zgłoszenia się przynajmniej 3 drużyn
- ❖ Pokazy freestyle'u kajakowego
- ❖ Rodzinny wielobój w kanadyjkach
- ❖ Wyścig na kajakach sit-on-top
- ❖ Szkółka kajakowa dla najmłodszych prowadzona przez instruktorów
- ❖ Wycieczki po jezioru pod opieką instruktorów
- ❖ Kula wodna
- ❖ Wypożyczalnia kajaków



KOLARSTWO

- ❖ 12:00-18:00 Punkt serwisowy SHIMANO
- ❖ 13:00-16:00 Pokazy akrobacji w trialu rowerowym (kadra narodowa)
- ❖ 12:00-18:00 Wyścigi na rowerowym torze przeszkód (dzieci i młodzież w wieku 6-15 lat, zespoły rodzinne)
- ❖ 12:00-18:00 Wyścigi na trenerach kolarskich na dystansie 2 km, 5 km w kategorii FUN i PRO
- ❖ 14:00-16:00 Ogródek kolarski
- ❖ 14:00-15:00 Mistrzostwa Polski w kapsle - wyścig cross country (kat. OPEN - ekipy 2-osobowe)
- ❖ 12:00-18:00 Prezentacja profesjonalnych rowerów kolarskich



KORFBALL

- ❖ Mecz pokazowy
- ❖ Warsztaty dla każdego: Korfbal (szkolenia)

- ❖ Konkursy rzutów do kosza (z nagrodami)
- ❖ Małe turnieje rodzinne (monokorfball 4x4)
- ❖ Zabawy korbballowe (z nagrodami)



LEKKOATLETYKA

- ❖ Konkurs pchnięcia kulą juniorów/juniorów młodszych „Szukamy następców mistrza” z udziałem czołowych polskich juniorów w tym Konrada Bukowieckiego (halowego rekordzisty świata, kandydata do medalu na Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich Nankin 2014)
- ❖ Konkurs pchnięcia kulą weteranów z okazji 95-lecia PZLA o Puchar Prezesa
- ❖ Namiot historyczny - od Zygmunta Heljasza do Tomasza Majewskiego (polskie pchnięcie kulą)
- ❖ Pchnąć kulą może każdy! - nauka konkurencji pod okiem trenera dwukrotnego mistrza olimpijskiego Henryka Olszewskiego oraz trenera mistrza EYOF Ireneusza Bukowieckiego
- ❖ Bieżnia z pomiarem czasu (Domtel-Sport)
- ❖ Folder - „Lekkoatletyka jest dla Ciebie!”
- ❖ Broszura z informacjami PZLA (kalendarz), adresami klubów
- ❖ Konkurs wiedzy o polskiej lekkoatletyce
- ❖ Wieloboje! - stoisko Pucharu Europy w wielobojach
- ❖ Halowe Mistrzostwa Europy 2017; Toruń - miasto kandydat
- ❖ Animacje dla dzieci
- ❖ IAAF Nestle Kids in Athletics
- ❖ Możliwość spotkania gwiazd lekkoatletyki (w tym strefa VIP)
- ❖ Lekkoatletyka jest fair-play! - stoisko edukacyjne Komisji Zwalczenia Doping w Sporcie



ŁUCZNICTWO

- ❖ O każdej pełnej godzinie pokaz strzelania z łuków sportowych przez zawodników z klubu oraz z łuku historycznego
- ❖ Konkursy strzelania z odległości 10 m dla dzieci i z 15 m dla dorosłych
- ❖ Spotkanie z Iwoną Dzieńcioł-Marcinkiewicz - medalistką IO w Atlancie oraz Mistrzostw Europy



MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE

- ❖ Świat dawnych gier i zabaw
- ❖ Staropolskie gry sportowe dla każdego - młodego i dorosłego
 - Pierścieniówka
 - Kubb
 - Kapela
 - Rzut podkową
 - Przeciąganie liny na różne sposoby
 - Palcate - staropolska szermierka
- ❖ Kącik zapomnianych zabaw twórczych dla najmłodszych
 - Kapsle
 - Fruczki
 - Wyliczanki
- ❖ Quiz jeździecki przy stanowisku z modelem konia



VISA

PIŁKA NOŻNA *(Stoisko po Patronatem VISA)*

- ❖ Turnieje piłkarskie dla licealistów, gimnazjalistów i uczniów szkół podstawowych
- ❖ Piłkarskie konkursy sprawnościowe dla wszystkich
- ❖ Mini-zabawy z piłką dla przedszkolaków i najmłodszych na specjalnym boisku dla maluchów
- ❖ „Zagraj z Drużyną Wesołych Kłownów” - krótkie mecze, konkursy, śmieszne gagi, animacje

- ❖ Konkurs **VISA** „Na zdobycie w jak najkrótszym czasie 3 goli”
 - ✓ **Akcesoria:** Mini-bramka do piłki nożnej, bieżnia z wykładziny długości 12-15 m, zestaw fotokomórek do elektronicznego pomiaru czasu, sześć piłek
 - ✓ **Przebieg konkursu:** Uczestnik, aby strzelić kolejne gole musi jak najszybciej dostarczyć piłki przed bramkę i oddać celne strzały. Wszystkie piłki umieszczone są na końcu bieżni, trzeba więc za każdym razem pobiec po jedną jak najszybciej „doprowadzić” ją

po bieżni (dzieci mogą przenosić rękami) do punktu oddania strzału i oddać celny strzał do bramki

- ✓ Zabawa trwa do zdobycia 3 goli, jeżeli którykolwiek ze strzałów jest niecelny, trzeba pobiec po następną piłkę
- ✓ Zestaw fotokomórek mierzy czas wykonania próby od startu do zdobycia trzech goli) - wygrywa zawodnik, który osiągnie najkrótszy czas



PODNOSENIE CIĘŻARÓW

- ❖ 12:00-18:30 Zabawa „Zostań Przyszłym Olimpijczykiem”
- ❖ 12:00-18:30 Konkursy
 - Sprawdzian wiedzy z podnoszenia ciężarów „Ciężary wczoraj i dziś”
 - Przysiady ze sztangą
 - Wyciskanie ze sztangą na ławeczce
 - Zbierz najwięcej autografów od Olimpijczyków
 - Podnoszenie hantli
 - Konkurs plastyczny „Ciężary okiem dziecka”
- ❖ 14:00 Pokaz dźwigania
- ❖ 16:00 Wielkie rysowanie - „Od Marzeń się zaczyna” - Namalujmy swoje marzenia
- ❖ 17:00 Wspólny trening z Reprezentantem Polski - wylosuj olimpijski kupon na wspólny trening



"PORT ZABAW" YKP WARSZAWA

- ❖ Przeciąganie liny
- ❖ Nauka Alfabetu Morse'a i nadawanie sygnałów świetlnych
- ❖ Malowanie flag żeglarskich inspirowanych kodem flagowym
- ❖ Kolorowanki o tematyce żeglarskiej dla najmłodszych
- ❖ Nauka węzłów
- ❖ Robienie słoneczka z liny
- ❖ Jazda na deskorolce

- ❖ Nauka utrzymywania równowagi na trick board
- ❖ Robienie czapek i żaglówek z papieru
- ❖ Piracki uścisk dłoni
- ❖ Zabawa w zaplątanych dla rodziców
- ❖ Nauka żeglowania "na sucho"
- ❖ Żeglowanie na jeziorku (łódkami typu Optimist)
- ❖ Pokaz żeglowania na windsurfingu
- ❖ Pływanie na windsurfingu po jeziorku
- ❖ Ślizganie się „na sucho” na ice-optimistach
- ❖ Odnajdowanie różnic między łódką typu Optimist i Ice-optimist
- ❖ Pokaz bezpieczeństwa zimowego żeglowania na lodzie
- ❖ Pokaz bojerów klasy DN
- ❖ Certyfikat Żeglarza Zabawy



STREFA IDEI OLIMPIJSKIEJ NANKIN 2014

- ❖ „Dzielmy się igrzyskami, dzielimy się naszymi marzeniami”
 - Wykonanie wielkoformatowych pocztówek, które zostaną wysłane do Chin
 - Złote drzewko szczęścia
 - Spotkanie z Lele - Maskotką II Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich
 - Zabawy drukarskie, układanki, chińskie wycinanki, legendy miasta Nankin
- ❖ Spotkanie z Pierre'em de Coubertin - inicjatorem nowożytnych igrzysk olimpijskich
- ❖ Olimpijskie Koło Fortuny - zabawa quizowa
- ❖ Gra plenerowa „Kampania olimpijska”
- ❖ Piknikowa krzyżówka olimpijska



STREFA RAJDÓW TERENOWYCH

- ❖ Pojazdy z Rajdu Dakar
 - Quad Rafała Sonika

- **Mini All4racing Martina Kaczmarek**
- **Ciężarówka MAN Grzegorza Barana**
- ❖ **Spotkanie z polskimi kierowcami startującymi w Rajdzie Dakar**
 - **Jarosław Kazberuk**
 - **Grzegorz Baran**
 - **Paweł Grot**
- ❖ **Konkurs plastyczny dla najmłodszych z nagrodami**
- ❖ **„Rajdowy” tor przeszkód dla najmłodszych**
 - **Piaskownica w oponie**
 - **Test siły dla kibiców rajdowych**
 - **Wypychanie z piasku zakopanego quada**
 - **Przetaczanie opony ciężarówki**
- ❖ **Konkurs wiedzy o Dakarze z nagrodami**
- ❖ **Rajdowe zdjęcia i gadżety dla kibiców**
- ❖ **Wystawa zdjęć z tras odcinków specjalnych Rajdu Dakar 2014**



STRZELECTWO

- ❖ **Strzelnica pneumatyczna**
- ❖ **Strzelnica - symulator elektroniczny**
- ❖ **Stanowisko do robienia zdjęć z zawodnikiem**
- ❖ **Tradycyjnie obecność czołowych zawodników, podpisujących swoje karty**



SZACHY

- ❖ **11:30-12:30 Partie towarzyskie**
- ❖ **12:30-14:00 Symultana szachowa z Mistrzem**
- ❖ **14:00-14:30 Pokaz gry na ślepo z udziałem mistrzów**
- ❖ **14:30-15:00 Pokaz gry super błyskawicznej**
- ❖ **15:00-18:00 Turniej Szachów Błyskawicznych**



SZERMIERKA

- ❖ Nauka podstaw szermierki - zajęcia z animatorami, prezentacja trzech broni, wytłumaczenie różnic pomiędzy broniami, prezentacja stroju szermierczego, nauka zasad szermierki
- ❖ Konkursy z nagrodami - prowadzone przez animatorów
- ❖ Zabawy dla najmłodszych - prowadzone przez animatorów przy użyciu gumowych broni
- ❖ Prezentacja osiągnięć PZSzerm - pokaz slajdów, prezentacja najbardziej wartościowych nagród i pucharów
- ❖ Walki dla wszystkich - przy użyciu specjalistycznego sprzętu szermierczego przystosowanego do celów rekreacyjnych. Każdy chętny będzie mógł spróbować swoich sił w potyczkach z mistrzami szermierki bądź przyjaciółmi
- ❖ Spotkanie z gwiazdą szermierki - możliwość zrobienia sobie wspólnego zdjęcia, wzięcia autografu, porozmawiania
- ❖ Pokazowa walka z udziałem gwiazd - walka gumowymi broniami
- ❖ Spotkanie z gwiazdą szermierki - możliwość zrobienia sobie wspólnego zdjęcia, zdobycia autografu, porozmawiania



TAEKWONDO/WUSHU

- ❖ 12:00-14:30 30. Turniej Taekwondo dla dzieci
- ❖ 13:00-13:05 Pokaz Wushu
- ❖ 13:45-13:50 Pokaz Wushu
- ❖ 14:30-16:30 blok Wushu
 - Turniej walk Sanda (kadra narodowa)
 - Pokazy form Wushu w przerwach pomiędzy walkami (kadra narodowa)
- ❖ 16:30-18:30 Nauczanie technik Taekwondo i Wushu
 - Dla dzieci i dorosłych spośród widzów
 - Konkursy dla publiczności



TAURON Polska Energia

- ❖ **12:00** Prezentacja materiałów wideo; rozpoczęcie konkursów i zabaw w strefach głównych: koszykówka, piłka ręczna
- ❖ **12:30** Piłkarki KPR RUCH Chorzów (Agnieszka Podrygała, Monika Migąła, Karolina Jasinowska, Dominika Montowska) - wywiad konferansjera, pytania publiczności
 - Strefa autografów
 - Zabawy i treningi w strefie przy bramce
- ❖ **13:15** Pokaz Freestyle Football #1 - Paweł Skóra
- ❖ **13:45** Koszykarze TBL (pierwsza grupa) - wywiad konferansjera, pytania publiczności
 - Konkurs na scenie
 - Strefa autografów
 - Strefa gier - koszykówka
- ❖ **14:30** Unia Tarnów (Martin Vaculik) - wywiad konferansjera, pytania publiczności
 - Konkurs na scenie
 - Strefa autografów
 - Prezentacja motoru
- ❖ **15:00** Pokaz Freestyle Football #2
- ❖ **15.30** TAURON Bachleda SKI - wywiad konferansjera, pytania publiczności
 - Zabawa dla gości - slalom supergigant
- ❖ **16:00** Tour de Pologne - rozmowa z Lechem Piaseckim
- ❖ **16.30** Koszykarze TBL (druga grupa) - wywiad konferansjera, pytania publiczności
 - Konkurs na scenie
 - Strefa autografów
 - Strefa gier - koszykówka
- ❖ **17:00** Siatkarki TAURON Dąbrowa Górnicza (Katarzyna Urban, Aleksandra Linarska) - wywiad konferansjera, pytania publiczności
 - Strefa autografów
 - Trening i zabawa siatkarska z gośćmi
- ❖ **17:45** Pokaz Freestyle Football #3
- ❖ **Przez cały dzień** zabawy i konkursy będą trwały w strefach mających swoich animatorów
 - Mini-boisko piłka ręczna/nożna: bramka, piłki
 - Zabawy i konkursy
 - ✓ rzuty na bramkę
 - ✓ rzut/chwyt - piłka ręczna
 - ✓ nauka podstawowych tricków Freestyle Football

- ✓ mini-gra z Pawłem Skórą
- Mini-boisko koszykówka: kosz, piłki
- Zabawy i konkursy
 - ✓ konkurs rzutów do kosza
 - ✓ gra 1:1/2:2 z udziałem koszykarzy TBL
 - ✓ zabawy/nauka podstaw z piłką koszykarską
- ❖ **Dodatkowe atrakcje**
 - Ekspozycja żużlowa (motocykl, ekwipunek)
 - Wystawa zdjęć prezentujących działania sponsoringowe firmy



TENIS

- ❖ **Mini-turnieje tenisowe dla dzieci (rozpoczynają się o każdej pełnej godzinie od 12:00 do 18:00)**
 - „Każde dziecko gra w tenisa”
 - „Play & Stay” - tenisowy pierwszy krok
 - „Żyj tenisowo - graj kolorowo”- tenisowe tory przeszkód
 - Kącik dla milusińskich (kolorowanki, zagadki, balony, bańki)
 - Spotkanie na korcie z zaproszonym gościem (medaliści)



TENIS STOŁOWY

- ❖ **11:00 Przyjmowanie zgłoszeń do turnieju „Piknik Open”**
- ❖ **12:00 Rozpoczęcie turnieju „Piknik Open”**
- ❖ **14:00 Trening przy mini-stole**
- ❖ **14:30 Gry i zabawy z najmłodszymi**
- ❖ **15:00 Gra pokazowa**
- ❖ **15:30 Trening z returnboardem**
- ❖ **16:30 ABC tenisa stołowego**
- ❖ **17:30 Konkurs „Odbierz serwis olimpijczyka”**
- ❖ **18:00 Gra pokazowa**

- ❖ Pierwsze kroki w tenisie stołowym - konsultacje z zawodnikami
- ❖ „Cała Polska gra w ping ponga”
- ❖ Ścianka do zdjęć



ZAPASY

- ❖ 11:00-11:30 Pokaz zapaśniczy (rozgrzewka ogólnorozwojowa, elementy techniki zapaśniczej) - dzieci, styl wolny
- ❖ 11:30-11:45 Konkurs sprawnościowy dla najmłodszych „Olimpik” - od przedszkolaka do olimpijczyka
- ❖ 11:45-12:30 „Zapasy w każdej szkole” - turniej dla najmłodszych prowadzony przez Andrzeja Suprona
- ❖ 12:30-13:30 Spotkanie z olimpijczykami
- ❖ 13:30-14:00 Prezentacja przepisów i stylów - walka w stylu wolnym, walka w stójce, walka w parterze, tusz, punkty techniczne
- ❖ 14:00-14:30 Mini-zawody zapaśnicze - grupa młodzik
- ❖ 14:30-15:00 Konkurs sprawnościowy dla najmłodszych „Olimpik” - od przedszkolaka do olimpijczyka
- ❖ 15:00-15:30 Pokaz zapaśniczy (rozgrzewka ogólnorozwojowa, akrobatyka, elementy techniki zapaśniczej) - dzieci, styl klasyczny
- ❖ 16:00-16:15 Konkurs sprawnościowy dla najmłodszych „Olimpik” - od przedszkolaka do olimpijczyka
- ❖ 16:15-16:45 Pokaz zapaśniczy (rozgrzewka ogólnorozwojowa, akrobatyka, elementy techniki zapaśniczej) - dziewczyny
- ❖ 16:45-17:15 Pokaz zapaśniczy (rozgrzewka ogólnorozwojowa, akrobatyka, elementy techniki zapaśniczej) - grupa kadet, junior
- ❖ 17:15-17:30 walka pokazowa - kadet, junior
- ❖ 17:30-18:00 Konkurs sprawnościowy dla najmłodszych „Olimpik” - od przedszkolaka do olimpijczyka

DODATKOWE ATRAKCJE



NARODOWY DZIEŃ SPORTU

- ❖ 12:00-18:00 Akcje informacyjne nt. Narodowego Dnia Sportu
- ❖ 12:30-13:00 Zumba
- ❖ 13:30-14:00 CrossFit
- ❖ 14:30-15:00 PowerCombo
- ❖ 15:30-16:00 ABT
- ❖ 16:45-17:15 Zumba dla wszystkich
- ❖ 17:30-18:00 Porady i ćwiczenia relaksujące
- ❖ Warmia Mazury Senior Games
 - Akcje informacyjne nt. Warmia Mazury Senior Games
 - Cykliczne rozgrywki w mini-golfa dla zainteresowanych z nagrodami
 - Spotkanie z Jackiem Wszolą, ambasadorem Warmia Mazury Senior Games 2014



CENTRALNY OŚRODEK SPORTU

- ❖ Konkursy dla dzieci, dorosłych i rodzin
- ❖ Rywalizacja na czas na dwóch ergometrach wioślarskich
- ❖ Ergometr kajakowy
- ❖ Dynamometr do pomiaru siły uścisku dłoni dostępny dla wszystkich
- ❖ Materiały informacyjne ośrodków COS



P&G

POLSKIE NADZIEJE OLIMPIJSKIE (Stoisko po Patronatem P&G)

- ❖ Program pod hasłem „Ćwicz razem z mistrzem”
- ❖ Spotkania z olimpijczykami - ćwiczenia ogólnorozwojowe w grupach
- ❖ Możliwość zrobienia wspólnych zdjęć
- ❖ Pokazy walk judo
- ❖ Nauka padów i trzymań pod okiem doświadczonych trenerów

- ❖ **Konkursy z nagrodami o tematyce olimpijskiej**



FAIR PLAY

- ❖ **Pokazy fitness - nauczanie krótkiego układu ćwiczeń**
 - 11:30-12:00 Dance
 - 13:00-13:30 Hip-hop
 - 14:30-15:00 Wzmacnianie
 - 16:00-16:30 Step
 - 17:00-17:30 Body Ball
- ❖ **Pokaz żonglerki - nauczanie wybranych „sztuczek”**
- ❖ **Prezentacja Wiedeńskiego Sytemu Testów Komputerowych**
- ❖ **Prezentacja Batak Lite (ocena poziomu wybranych KZM)**
- ❖ **Pokaz pierwszej pomocy - studenci służb mundurowych**
- ❖ **Malowanie twarzy**
- ❖ **Wybrane rodzinne konkurencje rekreacyjne**
- ❖ **Akademia przedszkolaka - zabawy rytmiczne i ze śpiewem dla najmłodszych**
- ❖ **Masaż**
- ❖ **Rozdawanie autografów**
 - 12:30-13:00 **Irena Szewińska** (lekkoatletka, siedmiokrotna medalistka IO oraz 10-krotna ME, 3-krotna mistrzyni olimpijska)
 - 14:00-14:30 **Barbara Ślizowska-Konopka** (gimnastyczka, brązowa medalistka IO Melbourne 1956)
 - 15:30-16:00 **Grażyna Rabsztyn** (lekkoatletka, 3-krotna rekordzistka świata w biegu na 100 m przez płotki, olimpijka)
 - 17:00-17:30 **Wiesław Rutkowski** (bokser, wicemistrz olimpijski IO Monachium 1972, mistrz Europy - Katowice 1975)
- ❖ **Konkurs wiedzy olimpijskiej**
- ❖ **„Malowanki olimpijskie”**
- ❖ **Tworzenie plakatów FAIR PLAY (wyklejanka)**



AURELKA

- ❖ 12:00-15:00, 16:00-18:30 Komputerowe badanie stóp
- ❖ 12:00-17:30 Konkurs rysunkowy „Ruch to zdrowie”
- ❖ 13:00-14:00 Wyścig z przeszkodami
- ❖ 14:00-15:00 Zakręć kółkiem hula hop i wygraj nagrody
- ❖ 15:00-16:00 Obrazy stopami malowane
- ❖ 17:00-18:00 „Król skoczków” - skakanka
- ❖ Komputerowe badanie stóp



KOMISJA DO ZWALCZANIA DOPINGU W SPORCIE

- ❖ 12:00-14:00 Quiz antydopingowy
- ❖ 14:00-15:00 Godzina z mistrzem
- ❖ 15:00-18:30 Konsultacje dot. leków i suplementów diety



WYDAWNICTWA SPORTOWE

- ❖ Promocja oraz spotkanie z autorami wybranych Wydawnictw Sportowych



LEXUM

- ❖ Profilaktyczne i bezpłatne badania okulistyczne dla wszystkich chętnych
- ❖ Bezpłatne badania kątem laserowej korekcji wzroku dla dorosłych
- ❖ Bezpłatne badania wzroku dla dzieci
- ❖ Ekspozycja sprzętu okulistycznego
- ❖ Konkursy sportowe z nagrodami dla dzieci i dorosłych na:
 - Jak największą ilość odbić w żonglowaniu piłką do piłki nożnej
 - Rzucanie obręczami do celu
 - Jak najdłuższe kręcenie hula hop
 - Przeciąganie liny
- ❖ Ścieżka zdrowia na czas

- Przewroty w przód i tył
- Bieg w workach
- Siedzący bieg na pompowanych dużych piłkach
- Rzucanie lotkami do darta w okularach celowo zniekształcających widzenie
- ❖ **Dodatkowe atrakcje dla dzieci**
 - Malowanie buziek
 - Nauka chodzenia na dziecięcych szczudłach
 - Nauka kreowania kwiatów i zwierzątek z balonów
 - Animator dla dzieci



STRAŻ MIEJSKA

- ❖ **Atrakcje dla dzieci w formie: kolorowanek, rebusów, krzyżówek, gier i zabaw sportowych, malowanie buziek**
- ❖ **Konkurs plastyczny lub sportowy, którego zwycięzcy zostaną nagrodzeni dyplomami i upominkami**
- ❖ **Przejażdżki dla dzieci na oznakowanym skuterze wraz z funkcjonariuszem Straży Miejskiej**
- ❖ **Pokaz sprzętu Patrolu „EKO” (siatki do łapania zwierząt, chwytaki, klatki, kombinezony do zadań specjalnych i inny sprzęt specjalistyczny)**
- ❖ **Pokaz taktyk i technik podejmowania interwencji**
- ❖ **Pokaz pierwszej pomocy na fantomie**
- ❖ **Prezentacja oznakowanego radiowozu Straży Miejskiej dla dzieci**



POLICJA

- ❖ **Stoisko promocyjne KSP i konkursów dla najmłodszych**
- ❖ **Udział psów i koni służbowych**
- ❖ **Prezentacja sprzętu policyjnego (motocykle)**
- ❖ **Miasteczko ruchu drogowego**
- ❖ **Aktywny udział w pikniku maskotki policyjnej Borsuka**
- ❖ **Możliwość skorzystania z alkogogli**