



**Magiczny
Kraków**

Dziś Narodowy Dzień Sportu!

2021-09-11

Dziś, 11 września w całej Polsce odbywa się Narodowy Dzień Sportu. To inicjatywa społeczna zorganizowana przez Fundację Zwalcz Nudę wspólnie z partnerami - instytucjami propagującymi sport, której celem jest promowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia. Z tej okazji na obiektach nowo oddanego kompleksu sportowo-rekreacyjnego przy Zespole Szkół Nr 1 w Krakowie (ul. Ułanów 3), w godzinach 10.00-15.00, na wszystkich chętnych czekała będzie moc atrakcji sportowych zorganizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie.

Dla chcących świętować Narodowy Dzień Sportu przygotowane są bezpłatne, ogólnodostępne zajęcia w tematyce lekkiej atletyki dla dzieci i dorosłych (od 4 r.ż.) prowadzone pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Wydarzenie odbywa się w formie miasteczka lekkoatletycznego, w którym znajdują się stacje z różnymi konkurencjami. Uczestnicy mają możliwość zapoznania się z zasadami i techniką poszczególnych konkurencji, a także sprawdzenia swoich możliwości.

W wydarzeniu weźmie udział **Klaudia Siciarz (AZS AWF Kraków) - olimpijka z Tokio** w biegu na 100 m przez płotki, która w godzinach 10.30-11.00 przeprowadzi pokaz biegu przez płotki.

W ramach zajęć dostępne będą:

- biegi krótkie (możliwość startu z bloków)
- bieg długi (dla dzieci biegiem długim będzie 330 m – jedno okrążenie bieżni)
- bieg sztafetowy (pokaz i nauka zmian sztafetowych)
- skok w dal (z rozbiegu lub z miejsca)
- pchnięcie kulą (dla dzieci lżejsze piłki lub miękkie piłki dla maluchów)
- rzut oszczepem (piankowym)
- rzut młotem (młot w formie dziecięcej)
- rzut dyskiem (dysk w formie dziecięcej-miękki)
- bieg przez płotki (ćwiczenia na większych lub mniejszych płotkach).

Informacje organizacyjne:

Data wydarzenia: **11 września, godz. 10.00-15.00**

Miejsce wydarzenia: **kompleks sportowo-rekreacyjny przy Zespole Szkół Nr 1 w Krakowie (ul. Ułanów 3)**

Zajęcia odbędą się pod okiem 9 trenerów dostępnych przez cały czas trwania wydarzenia. Dla wszystkich uczestników udostępniona zostanie woda. Dostępne będą dwie przebieralnie z toaletami. Na wydarzenie nie będą prowadzone zapisy. Uczestnictwo w zajęciach wymaga posiadania wygodnego ubioru sportowego oraz obuwia sportowego. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych wydarzenie zostanie zorganizowane w ograniczonej formie w szkolnej sali sportowej.