**ZAŁĄCZNIK NR 1**

**Program konkurencji rekreacyjno-sportowych:**

**I. Klasy I-III**

Stacja I – bieg sprinterski drużyny z przełożeniem szarfy na czas

Opis ćwiczenia – na sygnał ćwiczący biegnie do stojaka w odległości 10 m, bierze szarfę założoną na stojaku, przekłada szarfę od głowy do stóp, zakłada szarfę na stojak i wraca do linii startu. O klasyfikacji końcowej decyduje czas całej drużyny.

Stacja II – skoki dodawane

Opis ćwiczenia – kolejni uczestnicy drużyny wykonują skoki w dal z miejsca obunóż, każdy następny skok wykonywany jest z miejsca, do którego doskoczył poprzedni ćwiczący. O klasyfikacji końcowej decyduje odległość skoku jaką uzyskała cała drużyna.

Stacja III – skłony tułowia na czas („brzuszki”)

Opis ćwiczenia – każdy ćwiczący z leżenia tyłem na materacu, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem prostym, stopy włożone pod pierwszy szczebel drabinek, wykonuje skłony tułowia w ciągu 30 s. O klasyfikacji końcowej decyduje łączna liczba wszystkich skłonów jaką uzyskała cała drużyna.

**II. Klasy IV-VIII**

Stacja I – bieg sprinterski 10 x 5 m

Opis ćwiczenia – każdy z uczestników drużyny pokonuje odcinek 5 m 10 razy (tam i z powrotem). Bieg wykonywany jest na wyznaczonym odcinku 5 m, odległość między liniami 120 cm. O klasyfikacji końcowej decyduje czas całej drużyny.

Stacja II – rzuty wolne (osobiste) w koszykówce

Opis ćwiczenia – uczestnicy drużyny wykonują rzuty wolne w koszykówce (wysokość kosza -3,05 m, odległość linii rzutów wolnych – 4,00 m). Każdy uczestnik wykonuje po dwa rzuty wolne. O klasyfikacji końcowej decyduje łączna liczba celnych rzutów do kosza, jaką uzyskała cała drużyna.

Stacja III – skłony tułowia na czas („brzuszki”)

Opis ćwiczenia – każdy ćwiczący z leżenia tyłem na materacu, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem prostym, stopy włożone pod pierwszy szczebel drabinek, wykonuje skłony tułowia w ciągu 30 s. O klasyfikacji końcowej decyduje łączna liczba wszystkich skłonów jaką uzyskała cała drużyna.