

KORRESPONDENCYJNY 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](mailto: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: .....

[illegible]

[illegible]