

PROPOZÍCIE ŠPORTOVÝCH DISCIPLÍN V RÁMCI ŠPORTOVÉHO DŇA

STREĽBA NA KÔŠ

Každý účastník hádže 5 trestných hodov. Ak účastník nedá ani jeden trestný hod, vypadáva zo súťaže. Pri rovnosti dosiahnutých platných hodoch, pokračovanie (3 hody, neskôr vyradovacím spôsobom do určenia 1.-3. miesta).

STOLNÝ TENIS

Miesto: vestibul fakulty, oproti ŠIS, aj pri bufete

Žrebovanie dvojíc: priamo na mieste turnaja

Hrá sa na 2 víťazné sety, (set do 11 bodov). Hrajú muži i ženy zvlášť.

KOPANIE LOPTY DO BRÁNY

Kope sa futbalovou loptou do malej brány. Súťažiaci má 5 pokusov. Poradie sa určuje podľa počtu získaných bodov. Pri rovnosti bodov pokračujú hráči ďalším pokusom až do určenia poradia na 1.-3. mieste.

VOLEJBAL

V čase 9.15 hod. dohodnutie pravidiel s kapitánmi a začiatok prvého zápasu.

ODBÍJANIE LOPTY CEZ SIEŤ VO DVOJICIACH

Hodnotí sa počet prihrávok prstami bez prerušenia. Súťaž dvojíc.

SKÁKANIE CEZ ŠVIHADLO

Súťaž jednotlivkýň (cov) bez prestávky, upresnenie pravidiel na začiatku súťaže.

KRÚŽENIE OBRUČOU NA PÁSE

Súťaž jednotlivkýň (cov) bez prestávky, upresnenie pravidiel na začiatku súťaže.

VESLÁRSKY TRENAŽÉR

Súťaž jednotlivkyn (cov) – počíta sa vzdialenosť za 1 min. veslovania.

HOD LOPTOU NA CIEĽ

Súťaž jednotlivkyn (cov) – 5 pokusov na vzdialenosť 10 m volejbalovou loptou, na zemi je uložený kruh s vyznačením stredu (menší kruh). Úspešný hod do kruhu (platí aj dotyk obruče) znamená zisk 1 bodu, dosiahnutie vyznačeného stredu je ohodnotené 2-mi bodmi. Súčet bodov zo všetkých pokusov určí poradie súťažiacich. Pri rovnosti bodov pokračujú hráči ďalším pokusom až do určenia poradia na 1.-3. mieste.

TRIAFANIE ŠÍPKAMI DO TERČA

Súťaž jednotlivkyn (cov) – 3 pokusy z vyznačenej vzdialenosti. Súčet bodov zo všetkých pokusov určí poradie súťažiacich. Pri rovnosti bodov pokračujú hráči ďalším pokusom až do určenia poradia na 1.-3. mieste.

Nesúťažné aktivity

MERANIE PODKOŽNÉHO TUKU A KRVNÉHO TLAKU.

PLÁVANIE - počas športového dňa môžu účastníci využiť plaváreň na rekreačné plávanie s možnosťou odbornej konzultácie.

BEŽIACI PÁS

STACIONÁRNE BICYKLE - počas športového dňa si môžu účastníci voľne zacvičiť v posilňovni s možnosťou odbornej konzultácie.

PILATES – účastníci si môžu voľne zacvičiť pod odborným vedením cvičiteľky.

MASÁŽ – účastníci majú možnosť absolvovať 15 min. klasickú masáž u 2 masérov.