

PROGRAM ŠPORTOVÉHO DŇA ZAMESTNANCOV MTF STU
(PONDELOK 12. 9. 2011)

ČAS	PROGRAM / disciplína	MIESTO
8.30-8.50	PREZENTÁCIA	Chodba pred plavárňou
9.00	OTVORENIE – príhovor dekana Prof. Dr. Ing. Oliver Moravčík	Telocvičňa
9.15	Volejbal zmiešaných družstiev (1) Stolný tenis (dvojhry – m, ž), štvorhry (m, ž, zmiešané) Plávanie (50 metrov voľný spôsob na čas)	Telocvičňa Vestibul Plaváreň
9.45	Súťaže Čistý výskok (po odraze znožmo vo vzpažení – 2 pokusy) Krúženie obručou na páse (2 súťažné pokusy) Sed – ľah (za 30 sekúnd) Hádzanie loptou do basketbalového koša (5 pokusov) Kopanie lopty do brány (5 pokusov) Prihrávky loptou vo dvojiciach (20 prihrávok na čas) Odbíjanie loptou vo dvojiciach cez sieť (90 sek.) Skákanie cez švihadlo (2 pokusy na čas) Strelba na kôš (5 trestných hodov) Hod loptou na cieľ (5 pokusov s triafaním do kruhu) Hádzanie krúžkami (loptičkami) na cieľ (5 krúžkov) Triafanie šípkami do terčika (3 pokusy) Masážno - vibračné stanovisko Meranie podkožného tuku, tlaku, SF a telesnej hmotnosti	Telocvičňa Posilňovňa Posilňovňa Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa Posilňovňa Telocvičňa Telocvičňa Posilňovňa Posilňovňa Posilňovňa Posilňovňa
10.15	Volejbal (2)	Telocvičňa
10.45	Skok do diaľky z miesta Súťaž v kľukoch Súťaž v zhyboch nadhmatom Ďalšie súťaže (pokračovanie)	Posilňovňa Posilňovňa Posilňovňa
11.15	Volejbal (3) + voľné športovanie v posilňovni	Telocvičňa
12.00	Voľné športovanie (príprava na odovzdávanie diplomov)	Telocvičňa
12.30	Vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie diplomov	Telocvičňa