

PROGRAM ŠPORTOVÉHO DŇA ZAMESTNANCOV MTF STU
(STREDA, 14. 9. 2011)

8.30-8.50	Prezentácia	Chodba pred plavárni
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	Sút'aže Čistý výskok (po odraze znožmo vo vzpažení – 2 pokusy) Krúženie obručou na páse (2 súťažné pokusy) Sed – ľah (za 30 sekúnd) Hádzanie loptou do basketbal. 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 n čas) Strel'ba 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, srdc. frekv. a hmotnosti	Telocvičňa Posilňovňa Posilňovňa Telocvičňa Telocvičňa Telocvičňa Posilňovňa Telocvičňa Posilňovňa Posilňovňa Posilňovňa Posilňovňa Posilňovňa
10.15	Volejbal (2)	
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 (zároveň príprava na odovzdávanie diplomov)	Telocvičňa
12.30	Vyhlásenie výsledkov a odovzdávanie diplomov	Telocvičňa

