

Zimowa Akademia Sportu - OPOLE
ZDOBAJĄC WSZYSTKIE PIECZĄTKI ODBIERZ NAGRODĘ

Osób	Zadanie	Opis	Miejsce
	przywitanie uczestników, nauczycieli i instruktorów	Organizator i Ambasador	Lodowisko/parking
	prezentacja wystawy PKOL oraz odzieży i medali olimpijskich		Lodowisko/parking
2 os.	Short track WYŚCIGI NA ŁYŻWACH/ROLKACH	2 os - wyścigi na wrotkach po okręgu <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz pokonać dwa okrążenia bez upadku	Lodowisko/parking
1 os.	Unihokej TURNIEJ UNIHOKEJA	mecze w drużynach 3 os. <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz mieć przynajmniej jedno zwycięstwo	Lodowisko/parking
1 os.	Minihokej TURNIEJ MINIHOKEJA	Mecze 1:1, do dwóch zdobytych bramek, <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz mieć przynajmniej jedno zwycięstwo	Lodowisko/parking
1 os.	Snowboard – batut AKROBACJE	próba wykonania podstawowych trików snowboardowych – frontside 180/360 <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz mieć zaliczoną przez instruktora ewolucję	Lodowisko/parking
1 os.	Biathlon STRZAŁY DO CELU	Jedna strzelnica (druga w torze przeszkód) wykonujesz strzały z karabinka laserowego do czarnych tarcz, uczestnik musi mieć minimum 3 celne strzały, jeśli się nie uda za każdy niecelny trucht po wyznaczonym okręgu, po wykonaniu okręgu może próbować strzelać dalej aż do 3 celnych tarcz <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz mieć zestrzelone 3 tarcze	Lodowisko/parking
1 os.	Curling PCHNIĘCIE CZAJNIKA	Curling – każdy uczestnik ma 4 pchnięcia, 1 pchnięcie ustawia strażnika minimum w niebieskim polu, 2 pchnięcie musi tego strażnika wybić, jeśli mu się nie uda może spróbować po wykonaniu innej konkurencji <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz wybić ustawiony wcześniej kamień	Lodowisko/parking
1 os.	Deskorolka ŚLIZG NA SANKACH	próba przejazdu na desce siedząc od punktu A do punktu B (bez zatrzymania), uczestnik może się odepchnąć tylko przed startem <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz pokonać wyznaczony dystans	Lodowisko/parking
1 os.	Snowboard – balanceboard	próba utrzymania równowagi na balance board <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz utrzymać równowagę	Lodowisko/parking

	UTRZYMANIE RÓWNOWAGI	minimum 5 sekund	
2 os.	Zimowy tor umiejętności TOR PRZESZKÓD	Tor umiejętności składa się z 4 etapów, na czas zapisany w karcie gracza <u>Instruktor:</u> zapisuje imię nazwisko, szkołę i czas na listę uczestników Biathlon – minimum 2 celne strzały za niecelny 3 przysiady Hokej – slalom z krążkiem i strzał na bramkę, jeśli celnie przechodzisz dalej, jeśli nie powtarzasz Curling – pchnięcie kamienia do czerwonego okręgu, próbujesz do skutku Snowboard – utrzymanie się na balansboardzie, im więcej sekund tym lepsza bonifikata sekundowa (odjęcie sekund) <u>aby otrzymać pieczętkę:</u> musisz pokonać tor umiejętności	Lodowisko/parking
	DODATKOWO Łyżwiarstwo szybkie - slide board	Ślizgi bez zatrzymania na czas	Lodowisko/parking
2/3 os	Test wiedzy	Biuro zawodów – 2/3 osoby	Lodowisko/parking
2/3 os	Nagrodzenie najlepszych uczestników medalami		Lodowisko/parking
	Zakończenie	Podziękowanie uczestnikom, zaproszenie na dzień kolejny	Lodowisko/parking