

ZÁVĚREČNÉ KOLO SPORTOVNÍ VÝZVY

A) CHŮZE/ HORSKÁ TURISTIKA

3 KM/1 HOD. TURISTIKY - 1 BOD
5 KM/ 2 HOD. TURISTIKY - 2 BODY
8 KM/ 3 HOD. A VÍCE - 3 BODY

B) BĚH

3 KM - 1 BOD
5 KM - 2 BODY
8 KM A VÍCE - 3 BODY

C) KOLO, KOLOBĚŽKA, JEDNOKOLKA

5 KM - 1 BOD
10 KM - 2 BODY
15 KM A VÍCE - 3 BODY

D) KARDIO/POSILKA/ JÓGA/TANEC/ BOJOVÉ SPORTY...

30 MINUT - 1 BOD
60 MINUT - 2 BODY
90 MINUT A VÍCE - 3 BODY

E) KOLEČKOVÉ BRUSLE, KOLEČKOVÉ A VODNÍ LYŽE

5 KM/30 MINUT - 1 BOD
10 KM/60 MINUT - 2 BODY
15 KM/90 MINUT A VÍCE - 3 BODY

F) KOLEKTIVNÍ SPORTY (FOTBAL, HOKEJ, VOLEJBAL, FLORBAL,...) - HRA

30 MIN - 1 BOD
60 MIN - 2 BODY
90 MINUT A VÍCE - 3 BODY

G) PLAVÁNÍ

400M - 1 BOD
800M - 2 BODY
1000M - 3 BODY

H) KANOISTIKA/VESLOVÁNÍ

60 MINUT - 1 BOD
90 MINUT - 2 BODY
120 MINUT A VÍCE - 3 BODY

I) LEZENÍ NA UMĚLÉ/ PŘÍRODNÍ STĚNĚ

60 MIN - 1 BOD
80 MINUT - 2 BODY
120 MINUT A VÍCE - 3 BODY

J) I. BONUS

ZA KAŽDÝCH 10 000 KROKŮ, KTERÉ BĚHEM DNE
UJDETE, SI PŘIPOČTĚTE 1 BOD,
POKUD TÍM NEPŘEKONÁTE HRANICI 6 BODŮ/DEN

K) II. BONUS

ZA KAŽDÝ DEN, KDY DO ŠKOLY A ZE ŠKOLY
POJEDETE NA KOLE/KOLOBĚŽCE/BRUSLÍCH
NAMÍSTO VYUŽITÍ MHD, SI PŘIPOČTĚTE 1 BOD.

7. DUBNA JE VELKÝ PÁTEK A 10. DUBNA VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ
--> VE STÁTNÍ SVÁTKY SI MŮŽETE ZÍSKANÉ BODY ZAPOČÍTAT 2X!

#MAKÁMZA SVŮJTÝM

#SPORTEM KU ZDRAVÍ

#NEJSEM MÁSLŮ



**JEDEN ZA VŠECHNY,
VŠICHNI ZA JEDNOHÓ!**

ZÁVĚREČNÉ KOLO SPORTOVNÍ VÝZVY JE TU!

**VENKU JE TEPLA A KRÁSNĚ, ZIMA JE PRYČ,
TAK PROČ BÝT DOMA?!**

**NASTAL ČAS NACHYTAT PÁR SLUNEČNÍCH PAPRSKŮ
A PŘIPRAVIT TĚLO NA PLAVKOVOU SEZÓNU.
TAK SE OPĚT PUSŤME NAPLNO DO SPORTU!**

#NEJSEM MÁSLA

#SPORTEMKU ZDRAVÍ

#MAKÁME SPOLEČNĚ

**KTERÝ TÝM NAKONEC VYHRAJE?
BUDE TO 2. A, KTERÁ MÁ SLUŠNĚ NAŠLÁPNUTO?**