

Łuków, dnia 24.05.2016

Zaproszenie

*SZ.P Dyrektor
Gimnazjum nr 2 im. Ks. St. Konarskiego*

Fundacja Cegiełkowo Pasja i Pomoc wraz z Dyrektorem Gimnazjum Rzemieślniczego nr 1 w Łukowie serdecznie zapraszają do udziału w profilaktycznym turnieju „**Strong Will – moc siłaczy bez dopalaczy**”, który odbędzie dnia 7 czerwca 2016 w Gimnazjum Rzemieślniczym nr 1 (Żelechowska 21) w godzinach 13.30 – 15.30

Celem wydarzenia jest podjęcie działań edukacyjnych w kwestii negatywnej roli uzależnień – w szczególności dopalaczy, alkoholu oraz substancji pokrewnych.

Rywalizacja odbędzie się w formule „**strong-man**” – współzawodnictwo indywidualne, oraz grupowe – międzyszkolne w dyscyplinie: „**przeciąganie liny**”.

Licząc na Państwa udział - prosimy o oddelegowanie wraz z opiekunem grupy uczniów – maksymalnie 8 osobowej; (minimum 6 osób) – umożliwiającej przeprowadzenie międzyszkolnej rywalizacji w przeciąganiu liny. W skład delegowanej drużyny mogą wchodzić uczniowie I, II, i III klasy Gimnazjum.

W programie m.in.

1. Indywidualny konkurs siłowania „**na rękę**” (nagradzane I, II, III miejsce)
2. Indywidualny konkurs „**ścieżka zdrowia**” zawierający m.in. takie wyzwania jak:
 - „**leniwiec**” – zwis na drążku na czas,
 - „**spacer farmera**” – przeniesienie ciężaru na czas / odległość,
 - „**rzut głazem**” – rzut ciężarem na odległość,
 - „**lunatyk**” – trzymanie ciężaru oburącz przed sobą,
 - „**rolnik**” – przetaczanie opony,
 - „**dorożka**” – ciągnięcie ciężaru na linie,Zwycięża zawodnik, który uzyska łącznie najlepszy wynik czasowy łącznie ze wszystkich konkurencji (nagradzane I, II, III miejsce)
3. Konkurs „**przeciąganie liny**” – rywalizacja międzyszkolna (puchar mistrzów i wicemistrzów / medale / I miejsce-nagrody rzeczowe.
4. Nagroda BONUS – dla jednego uczestnika – losowana nagroda rzeczowa wśród wszystkich uczestników zawodów.

Zobowiązujemy się do dostosowania obciążeń do możliwości i wydolności uczniów zachowując wszelkie zasady bezpieczeństwa.

Z poważaniem
Marcin Rychta