

Драги рекреативци, добро дошли у Лепосавић, на манифестацију „Street sport - а“ у оквиру које се дана 09.04.2016. године одржавају спортско - рекреативна такмичења, као промоција здравог и друштвено прихватљивог животног стила. За све који нису такмичарски расположени, обезбедили смо процену физичких активности кроз шестоминутни пешачки тест у оквиру „Дана пешачења“.

Верујемо да ћете нам се придружити јер систем „Street sport“ карактерише обиље физичких активности прилагођених жељама, потребама и могућностима сваког појединца.

Програм:

11:00 Свечано отварање манифестације уз поздравне речи:

Министра омладине и спорта, Вање Удовичића и председника Савеза проф. др Предрага Гавриловића

11:10 Поздравна реч домаћина - Добро дошли у Лепосавић

11: 20 Такмичења по програму:

Спортске игре: **Мали фудбал, Одбојка, Баскет**

11:20 „Дан пешачења“

Трке:

11: 25 **Предшколци** (Прва трка до школе)

11:35 **Први и други разред** (Брже другаци - стижу вас прваци)

11:45 **Трећи и четврти разред** (Храбро до победе трећаци)

11: 55 **Пети и шести разред** (Нека победе бољи и бржи)

12:05 **Сениори и сениорке** (Трчи за живот - хуманитарна трка)

12:35 Проглашење победника у свим тркама

12:55 Проглашење победника у спортским играма по завршетку такмичења

„Дан пешачења“

Садашњи и будући рекреативци, добро дошли у Лепосавић!

Савез за рекреативни спорт Србије нуди програм пешачења као један од природних и врло ефикасних облика кретања.

Последње препоруке Светске здравствене организације говоре да је сваком човеку, без обзира на године и пол, потребно недељно 150 минута умерене телесне активности (пешачење, пливање, веслање итд.). Дакле, ако пет дана у недељи ходате по 30 минута Ви сте постигли циљ.

Ове рекреативне активности уградите у Ваш распоред рада и томе прилагодите режим живота и прихватите чињеницу да Вам физичка активност највише треба онда кад за њу имате најмање времена.

Тестирање се обавља ходањем на стази дужине 100 м. Задатак је да најбрже пређете стазу, а затим се вратите до њеног почетка и тако је виšekратно савладавате све до истека 6 минута. Запишите колико сте укупно метара препешачили и у приложеним норматвима потражите оцену Ваше способности.