**Konkurs pn. „Sportowe Wyzwania dla małych i dużych”**

REALIZOWANY  W RAMACH KAMPANII „KRAKÓW STAWIA NA RODZINĘ”  
WE WSPÓŁPRACY Z PEŁNOMOCNIKIEM PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA  
DS. RODZINY

Regulamin

1. **Organizator:** Młodzieżowy Dom Kultury im. Janusza Korczaka w Krakowie we  współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.
2. **Adresat:** Rodziny zamieszkałe na terenie Gminy Miejskiej Kraków.
3. **Termin**: konkurs odbędzie się w dniu 24.11.2025 r. od godz.17.30 w Młodzieżowym Domu Kultury im. J. Korczaka - Filia, os. Szkolne 5, 31 – 975 Kraków.
4. **Zgłoszenia:** do 20 listopada 2025 – [szkolne@mdkkorczak.pl](mailto:szkolne@mdkkorczak.pl)
5. **Cele konkursu:**

* Wzmacnianie więzi rodzinnej poprzez wspólną zabawę i aktywność ruchową
* Propagowanie zdrowego stylu życia.
* Stworzenie okazji do aktywnego spędzenia czasu wolnego

1. **Zasady Konkursu:**

* **W konkursie uczestniczą zespoły składające się z dziecka i rodzica/opiekuna prawnego**
* Wiek uczestników: dzieci młodsze w wieku 5 – 7 lat
* **Uczestników obowiązuje strój sportowy oraz obuwie zmienne.**

1. **Organizacja konkursu:**
2. Potwierdzenie udziału w konkursie należy zgłosić do dnia 20 XI 2025 r. na adres [szkolne@mdkkorczak.pl](mailto:szkolne@mdkkorczak.pl)
3. Zespół składa się z dziecka i rodzica/opiekuna prawnego
4. Każdy zespół otrzymuje w dniu konkursu kartę startową, na której potwierdza udział w konkurencjach sportowych oraz wpisuje uzyskane wyniki.

**Przebieg konkursu:**

1. Wspólna rozgrzewka
2. Konkurencje zwinnościowo – zręcznościowe (sędziowie biorą pod uwagę: wykonanie zadania, ilość powtórzeń w czasie)

* Rzuty do celu
* Strącanie puszek
* Podbijanie balonu z przenoszeniem woreczka z obręczy do obręczy
* Test mięśni brzucha
* Chwyt pachołkiem przez rodzica piłki rzucanej przez dziecko
* Odbijanie balonu przez wiszące obręcze
* Rzut woreczkiem leżącym na stopie do celu
* Test przysiadów

1. Konkurencje szybkościowe (sędziowie biorą pod uwagę czas wykonania zadania)

* Wyścig z jajkiem
* Wyścig z balonem trzymanym miedzy kolanami
* Wyścig szybkościowo – zręcznościowy (tor przeszkód)

1. Konkurs na hasło promujące zdrowy tryb życia poprzez wspólną aktywność fizyczną w gronie rodzinnym.
2. Podsumowanie imprezy i rozdanie nagród

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Uczestnicy konkursu otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny oraz Dyrektora Młodzieżowego Domu Kultury im. J Korczaka w Krakowie.
2. Wręczenie nagród odbędzie się w dniu imprezy.
3. Podczas imprezy finałowej prowadzona będzie fotorelacja w formie zdjęć.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji zdjęć oraz wykorzystanie ich w celach promocyjnych placówkę.
5. Udział w konkursie oznacza akceptację regulaminu.
6. Odbiorcą danych osobowych laureatów konkursu będzie Urząd Miasta Krakowa, Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia, Referat ds. Rodziny.