

Pravidla Velikonoční výzvy.

Na Městské stadionu u Ploučnice nalezneš 5 sportovních stanovišť, kde můžeš během 14ti dní splnit zadané úkoly.

Jaké úkoly to jsou?

1. Běh
2. Běh do schodů
3. Vis
4. Sedy Lehy
5. Skákání panáka

Aby nebyl někdo ve výhodě máme tři věkové kategorie.

Master: 16 let a více

Teen: 7–15 let

Kids: 0–6 let

Pravidla kategorie Master:

Během následujících 14ti dní musíš uběhnou 63 oválů, což je cca 25km

Vyběhnou 60x shody na hlavní tribuně

Viset celkově 20 minut

Udělat celkem 300 sed lehů

A kompletně proskákat panáka pěkně od 1 až do 10.

Vše pečlivě zdokumentuj a uschovej.

O splnění výzvy nás budeš informovat ve svém přihlašovacím profilu.

Pravidla kategorie Teen:

Během následujících 14ti dní musíš uběhnou 38 oválů, což je cca 15km

Vyběhnou 35x shody na hlavní tribuně

Viset celkově 12 minut

Udělat celkem 150 sed lehů

A kompletně proskákat panáka pěkně od 1 až do 10.

Vše pečlivě zdokumentuj a uschovej.

O splnění výzvy nás budeš informovat ve svém přihlašovacím profilu.

Pravidla kategorie Kids:

Během následujících 14ti dní musíš uběhnou 6 oválů, což je cca 2,5km

Vyběhnou 15x shody na hlavní tribuně

Viset celkově 6 minut

Udělat celkem 60 sed lehů

A kompletně proskákat panáka pěkně od 1 až do 10. Vše pečlivě zdokumentuj a uschovej.

O splnění výzvy nás budeš informovat ve svém přihlašovacím profilu.

Přejeme příjemnou zábavu a těšíme se na vaše výkony.

Sport Česká Lípa p.o.