



**Magiczny
Kraków**

Konkurs pn. „Sportowe wyzwania dla małych i dużych”

2025-09-24

Młodzieżowy Dom Kultury im. Janusza Korczaka w Krakowie i Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny serdecznie zapraszają do wzięcia udziału w konkursie pn. "Sportowe wyzwania dla małych i dużych".

Organizator: Młodzieżowy Dom Kultury im. Janusza Korczaka w Krakowie

Współorganizator: Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.

Adresat: Rodziny zamieszkałe na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

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.

Zgłoszenia: do dnia 20 listopada 2025 r.- e -mail: szkolne@mdkkorczak.pl

Cele konkursu:

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

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.

Organizacja konkursu:

- Potwierdzenie udziału w konkursie należy zgłosić do dnia 20 XI 2025 r. na adres e-mailowy: szkolne@mdkkorczak.pl
- Zespół składa się z dziecka i rodzica/opiekuna prawnego
- Każdy zespół otrzymuje w dniu konkursu kartę startową, na której potwierdza udział w konkurencjach sportowych oraz wpisuje uzyskane wyniki.

Przebieg konkursu:

- Wspólna rozgrzewka
- 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 rzuconej przez dziecko
- Odbijanie balonu przez wiszące obręcze
- Rzut woreczkiem leżącym na stopie do celu
- Test przysiadów
- Konkurencje szybkościowe (sędziowie biorą pod uwagę czas wykonania zadania)
- Wyścig z jajkiem
- Wyścig z balonem trzymanym między kolanami
- Wyścig szybkościowo – zręcznościowy (tor przeszkód)
- Konkurs na hasło promujące zdrowy tryb życia poprzez wspólną aktywność fizyczną w gronie rodzinnym
- Podsumowanie imprezy i rozdanie nagród.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

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

Regulamin: [tutaj](#)