

Program 18. Pikniku Olimpijskiego

BADMINTON

- 11:00 – Otwarcie stanowiska i przywitanie gości
- 11:05 – ABC badmintonu - podstawowe zasady
- 11:20 – Konkurs badmintonowy dla dzieci
- 11:40 – Zapisy do turnieju badmintonu - gry pojedyncze
- 11:50 – Mecz pokazowy kadry (lub instruktorów)
- 12:00 – Rozpoczęcie rozgrywek turnieju singlowego
- 13:00 – ABC badmintonu
- 13:10 – Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin
- 13:40 – Pokazy gry w powerizer'ach
- 13:50 – Pokazy gry w speedmintonu
- 12:00 – Mecz pokazowy gier podwójnych kadry (lub instruktorów)
- 14:15 – Turniej gier deblowych rodzinnych
- 15:15 – Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin z dziećmi
- 15:45 – ABC badmintonu
- 16:00 – Turniej gier miksowych
- 16:50 – Konkursowe gry i zabawy dla wszystkich
- 17:10 – Mecz pokazowy kadry (lub instruktorów)
- 17:30 – Konkurs na hasło popularyzujące badmintonu
- 17:50 – Zgadywanka badmintonowa
- 18:00 – Rozgrywki konkursowe: odbicia dwoma lotkami
- 18:30 – Szczęśliwe zakończenie i pożegnanie gości

BASEBALL/SOFTBALL

- Punkt promocyjno-informacyjny
- Ekspozycja strojów i wyposażenia (strój łąpacza, pałki, kaski, rękawice, piłki)
- Stanowisko ćwiczenia odbijania piłki ze specjalnego stojaka
- Instruktorzy z drużyny baseballowej Feniksy Warszawa
- Maszyna do miotania (pitch machine) wraz z tunelem
- Mini-boisko baseballowo-softballowe

BOKS

- Siermierka na pięści dla najmłodszych
- Sparing na cel dla piknikowiczów
- Pokaz walk młodych zawodników z klubu 06 Kleofas AZS AWF Katowice
- Pokaz podstawowych technik bokserskich (Kordian Wyciszkiewicz, Angelika Grońska)
- Zasady walki bokserskiej
- Walki z użyciem gigantycznych rękawic

BOCCE I BOULE

- Gry pokazowe
- Rozgrywki dla publiczności (turnieje indywidualne i rodzinne)
- XIV Otwarte Mistrzostwa Warszawy w bocce
- Turniej na celność rzutów w boule

BUBBLE FOOTBALL

- 12:00-12:50 Animacje dla dzieci do 140 cm (bez zapisów) - turlanie
- 13:00-13:30 Ochrona księżniczki - dla młodzieży powyżej 140 cm (zapisy 12:00-12:50)
- 13:40-15:30 Animacje dla dorosłych (Kręgle, Czołówki, Fikołki, Każdy na każdego - bez zapisów)
- 15:40-15:10 Ochrona lidera - wersja dla dorosłych (zapisy 12:00-15:20)
- 15:20-16:10 Animacje dla młodzieży powyżej 140 cm (Kręgle, Czołówki, Fikołki, Każdy na każdego - bez zapisów)
- 16:20-17:10 Animacje dla dzieci do 140 cm (bez zapisów)
- 17:20-18:30 Piłka nożna w kuli dla młodzieży powyżej 140 cm (zapisy)

CENTRALNY OŚRODEK SPORTU

Tor przeszkód – 7-bój

- Pchnięcie kulą
- Rzuty do kosza
- Siatkówka – odbijanie piłki techniką dowolną
- Piłka ręczna – Strzel bramkę Arturowi Siódmiakowi
- Piłka nożna – ćwiczenia celności
- Skok w dal do celu
- Strzelanie do tarcz pistoletami laserowymi

Trickboardy

Dmuchańce "SUMO"

Mini-golf

Ergometry

DZIECI

- Dmuchańce
- Dmuchany dart
- Kolorowe warkoczyki
- Malowanie buziek
- Bańki mydlane
- Balonikowe zwierzątka
- X-BOX kinect (gry i zabawy sportowe)
- Drużynowy mecz badmintonu
- Pięściarstwo - X-BOX kinect
- Gimnastyka artystyczna - ze wstęgami w tańcu
- Golf - trafianie piłką do okręgów

- Unihokej
- Jeździectwo - konny wyścig z przeszkodami
- Judo
- Kajakarstwo - drużynowy bieg z wiosłem
- Kolarstwo - wyścigi na hulajnogach
- Koszykówka - konkurs rzutów dla najmłodszych, slalom drużynowy
- Lekkoatletyka - skok w dal
- Lekkoatletyka - pchnięcie pluszową kulą
- Lekkoatletyka - sztafeta - wyścigi i zapoznanie z techniką poprawnego przekazywania pałeczki
- Lekkoatletyka - biegi w poszczególnych grupach wiekowych
- Łucznictwo - dmuchany Dart
- Pięciobój nowoczesny - szermierka na wesoło, czyli łaskotkowe Angard!
- Pięciobój nowoczesny - pchnięcie pluszową kulą
- Pięciobój nowoczesny - bieg sztafetowy
- Pięciobój nowoczesny - bieg przełajowy, czyli szalony tor przeszkód
- Pięciobój nowoczesny - rzut gumowym młotkiem
- Piłka nożna - konkurs żonglerki, dla najmłodszych żonglerka balonem, slalom
- Piłka ręczna - rzut do celu
- Piłka wodna - rzut balonem napełnionym wodą do pojemnika
- Pływanie synchroniczne- zabawa w lustrzane odbicie
- Podnoszenie ciężarów ze styropianu
- Rugby - konkurs rzutów na odległość, celność
- Siatkówka - mecz (dla najmłodszych - gra balonem)
- Tenis stołowy - kto dłużej odbije ping-ponga?
- Tenis ziemny - zabawa z tenis trenerem
- Zapasy - walka kogutów z wyciąganiem ogona zza pasa
- Żeglarstwo - robienie żaglówek z papieru
- Wspólne kolorowanie flagi Brazylii
- Drużynowy konkurs w układaniu puzzli z wizerunkami maskotkami igrzysk
- Drużynowe łączenie papierowych kół olimpijskich
- Coś dla małych i dużych, czyli Wielki Quiz Olimpijski

ERGOMETRY (pod Patronatem LOTTO)

- Otwarte wyścigi dla dzieci i dorosłych na dystansie 200 m
- Otwarte wyścigi dla kobiet na dystansie 500 m oraz dla mężczyzn na 1000 m i 2000 m
- Quizy związane ze startem polskich sportowców w igrzyskach olimpijskich oraz działalnością PKOl
- Konkurencje "Zmier się z mistrzem"

FAIR PLAY

- Pokazy fitness - Krótkie układy taneczne
- Dance
- Hip-hop
- Pilates
- Step

Body Ball

- Pokaz żonglerki
- Dawne zabawy i gry
- Prezentacja Wiedeńskiego Sytemu Testów Komputerowych
- Ocena poziomu wybranych KZM
- Malowanie twarzy
- Malowanki olimpijskie
- KONKURS: Zadania FAIR PLAY do wykonania na czas:
 - F - skoki przez skakankę
 - A - rzut piłką
 - I - krążenie piłką między nogami (tzw. ósemka)
 - R – kręcenie hula-hop
 - P – wykreślanka
 - L – liczbówka
 - A - quiz
 - Y – znajomość udzielania pierwszej pomocy

GIMNASTYKA

Atrakcje na stoisku:

- konkurs wiedzy o gimnastyce artystycznej z nagrodami
- konkurs rysunkowy dla dzieci dot. gimnastyki artystycznej
- układanie dużych puzzli z gimnastyczkami (nowość)

Atrakcje na macie:

- wspólna rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające
- testy sprawnościowe z nagrodami
- otwarty trening gimnastyki artystycznej
- pokazy gimnastyczne układów startowych i pokazowych
- zajęcia ruchowe z elementami gimnastyki dla dzieci

JUDO

- 12:00-12:15 Mini-Judo, konkursy dla dzieci
- 12:15-12:45 Pokaz technik - mistrzowie, zawodnicy Rio-Tokyo
- 12:45-13:15 Crossfit - Judo, zawodnicy Rio-Tokyo
- 13:30-13:45 Mini-Judo, konkursy dla dzieci
- 13:45-14:15 Pokaz technik - mistrzowie, zawodnicy Rio-Tokyo
- 14:15-14:45 Crossfit - Judo, zawodnicy Rio-Tokyo
- 15:00-15:15 Mini-Judo, konkursy dla dzieci
- 15:15-15:45 Pokaz technik - mistrzowie, zawodnicy Rio-Tokyo
- 15:45-16:15 Crossfit - Judo, zawodnicy Rio-Tokyo
- 16:30-16:45 Mini-Judo, konkursy dla dzieci
- 16:45-17:15 Pokaz technik - mistrzowie, zawodnicy Rio-Tokyo
- 17:15-18:30 Crossfit - Judo, zawodnicy Rio-Tokyo

KAJAKI

- Zawody kajakowe pływania na orientację
- Szkółka kajakowa dla najmłodszych
- Pokaz freestyle'u kajakowego
- Slalom z wiosłem na łódzie dla dzieci młodszych
- Rzuty rzutką kajakową do celu
- Quiz wiedzy nt. znajomości rzek polskich
- "Kula wodna"
- Możliwość wypożyczenia kajaka

KOLARSTWO

- Rowerowa gra miejska
- Wyścig sprinterski o Puchar PZKol
- 12:00-13:30 eliminacje
- 14:00 - ćwierćfinały i półfinały
- 15:00 - Wielki Finał o tytuł Kolarskiego Mistrza Pikniku Olimpijskiego
- Po finale jazdy rekreacyjne do 18.00
- Mistrzostwa Polski w kapsle
- 12:00-14:00 - wyścigi w kategorii JUNIOR - jazda indywidualna na czas
- 14:00 - wyścig w kapsle w kategorii SENIOR - start wspólny
- Pokazy akrobacji mistrzów w trialu rowerowym
- Rowerowy tor przeszkód dla najmłodszych
- Strefa dzieci - zabawy i konkursy plastyczne dla dzieci
- Ogródek kolarski
- Spotkania z mistrzami kolarskimi
- Prezentacja profesjonalnych rowerów kolarskich
- Ile waży rower? - profesjonalna waga
- Pan z bicyklem - czyli jak kiedyś jeździli nasi pradziadowie
- Strefa Partnerów PZKol - stanowiska firm Garmin (profesjonalne narzędzia do monitorowania treningów) i Shimano (rowery, trenażery, osprzęt kolarski)
- Prezentacje sprzętu, porady serwisowe

KRYKIET

- Mecze pokazowe
- Mecze z udziałem publiczności
- Zapoznanie z zasadami gry w krykieta i jego historią
- Możliwość przymierzenia stroju krykietowego i trenowania przy użyciu profesjonalnego sprzętu
- Trening w jedynej w Polsce profesjonalnej siatce krykietowej - tzw. cricket net
- Nauka podstaw bowlingu, battingu, wicket-keepingu oraz fieldingu pod okiem zawodników Warsaw Hussars Cricket Club
- Konkursy z nagrodami:
konkursy bowlingu (miotania)

konkursy battingu (odbijania)
konkursy fieldingu (rzuty do celu oraz wyłapywanie piłek)

LEKKOATLETYKA

- Bieżnia tartanowa (30 m) z fotofiniszem
- Skocznia do skoku wzwyż
- Rzut Vortexem do celu
- Trójskok łączony
- Wyścig płotkarsko-sprawnościowy
- Rzut oszczepem do celu
- Próby dla wszystkich w wybranych konkurencjach pod okiem zawodników

STREFA LUX MED.

- Bezpłatne testy funkcjonalne FMS
- Sprawdzić swoją sprawność fizyczną pod okiem fizjoterapeutów i trenerów przygotowania motorycznego
- Badanie zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej podczas analizy składu ciała
- Jak osiągnąć mistrzowską kondycję

ŁUCZNICTWO

- Pokazy strzelania z łuków sportowych
- Konkursy strzelania z odległości 10 m dla dzieci
- Konkursy strzelania z odległości 15 m dla dorosłych

MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI

- Średniowieczna wioska
- Tor łuczniczy
- Strzelanie wolne
- Warsztat wojenny
- Gry i zabawy z mieczem i kijami
- Machina do ćwiczenia precyzji cięcia mieczem
- Walki na równoważni
- Walka na worki wypełnione owczą skórą
- Łapanie wiklinowych pierścieni
- Rzut włócznią do celu
- Lekcja fechtunku (na kije w otulinie)
- Gry plenerowe
- Kubb, pentanka, molky
- Stanowisko aktywności ruchowej
- Gry rodem ze wczesnego średniowiecza:
- Kręcenie worem
- Rzuty podkową

Zabawy ze zwierzęcą skórą

Przeciąganie liny

- Stanowisko dawnych planszówek

Ponad 10 gier sprzed wieków: alquerque, hnefatafl, husbao, Latrunculi

- Pieczenie podpłomyków

- Warsztaty plastyczne - "Pochodnia Olimpijska"

STREFA PEUGEOT

- Prezentacja Nowego SUVa Peugeot 2008

- Lemoniada

- Ścianka wspinaczkowa

- Trickboardy

- Slackline

STREFA PKN ORLEN

- Przegląd klasycznych zabaw "podwórkowych" (zabawa w trzepaka, gra w gumę, klasy, Zośkę, Mega gry planszowe tj. chińczyk, twister)

- Malowanie buziek i kącik plastyczny dla najmłodszych

- Strefa zdrowego i aktywnego stylu życia, m.in. strefa zdrowego żywienia

- Mini Fitness Club - przeznaczony dla dzieci

- Ruchoma Ścinaka Wspinaczkowa

PIŁKA NOŻNA

- Turniej drużyn 3-osobowych w kategorii szkół podstawowych i gimnazjalnych

- Gry i zabawy dla dzieci, mini-zabawy rodzinne na małych boiskach

- Animacje piłkarskie dla najmłodszych

- Specjalny konkurs strzelania goli dla dzieci

- Stanowisko sprawności piłkarskiej dla wszystkich

- Badanie na specjalnym urządzeniu "talentu-potencjału piłkarskiego"

RUGBY

- Historia rugby

- Charakterystyka dyscypliny

- Odmiany rugby - 15-osobowa oraz 7-osobowa

- Rugby TAG dla dzieci

- Zabawy i gry z piłkami do rugby:

Tor przeszkód

Rzut do celu

Biegi/skoki

Szarża

Kopy do celu

Ćwiczenia na piłkach

Przeciąganie liny

- Zabawy i gry z tagami
- Gra w rugby TAG (mini turniej rugby)
- Stałe fragmenty gry (młyny, auty)
- Mecz pokazowy (7-os.)
- Rugby kobiece i męski
- Konkursy z nagrodami

SKIMBOARD

- 30-metrowy tor skimbordowy
- Ślizganie się na deskach pod okiem doświadczonych instruktorów

STREFA IDEI OLIMPIJSKIEJ

- Olimpijskie Koło Fortuny - zabawa quizowa sprawdzająca wiedzę
- "Kampania Olimpijska" - wielkoformatowa gra planszowa dot. historii IO
- Malowanie kół olimpijskich na bawełnianej torbie, którą każdy może zabrać do domu
- Warsztaty edukacyjne dla najmłodszych dot. "Wartości wysiłku sportowego"
- Maskotka olimpijska VINICIUS i paraolimpijska TOM – kolorowanki

STRZELECTWO

- Obecność czołowych zawodników podpisujących swoje karty
- Strzelnica pneumatyczna
- Strzelnica symulator scat
- Rzuty piłeczkami do tarczy
- Konkurs rysunkowy
- Konkurs wiedzy o konkurencjach i strzelcach medalistach olimpijskich

SZACHY

12:00-14:00 - pokaz gry jednoczesnej (symultana) z arcymistrzem lub arcymistrzynią

14:00-15:00 - widowiskowy pokaz gry „na ślepo”

15:00-17:30 - otwarty turniej szachów błyskawicznych

- Promocja projektu „Edukacja przez Szachy w Szkole”
- Quizy, gry i zabawy dla dzieci i nauczycieli
- Specjalna niespodzianka z okazji 90-lecia PZSzach

SZERMIERKA

- Nauka podstaw szermierki - zajęcia z animatorami
- Konkursy z nagrodami - atrakcyjne nagrody
- Zabawy dla najmłodszych - przy użyciu gumowej broni
- Prezentacja osiągnięć
- Walki dla chętnych - walki przy użyciu sprzętu do celów rekreacyjnych

- Spotkanie z gwiazdą szermierki
- Pokazowa walka z udziałem gwiazd

TAEKWONDO

- Mini-turniej taekwondo
- Trening pokazowy
- Konkursy i zabawy dla uczestników Pikniku

STREFA TAURON

- 12:20 - Oficjalne rozpoczęcie działania strefy Tauron
- 12:30 - Wizyta Olimpijczyków w strefie Tauron
- 12:50 - Pokaz trików koszykarskich (Mieszko Włodarczyk) na scenie
- 13:20 - Siatkarki Tauron MKS Dąbrowa Górnicza
- 14:10 - Wizyta Olimpijczyków w strefie Tauron
- 14:30 - Piłkarze Ręczni VIVE Tauron Kielce (Zwycięzcy Ligi Mistrzów 2015/2016)
- 15:00 - Wizyta Paraolimpijczyków wspieranych przez Tauron - Katarzyna Rogowiec
- 15:30 - Wizyta Olimpijczyków w strefie Tauron
- 16:00 - Tauron Basket Liga - Mike Taylor (trener reprezentacji Polski)
- 17:00 - GOPR
- Pokaz pierwszej pomocy
- Bezpieczeństwo w górach
- 17:30 - Pokaz trików koszykarskich (Mieszko Włodarczyk) Warszawa
- 18:00 - Tenis
- Trening dla dzieci w strefie tenisa

Dodatkowo:

- Zaangażowanie w strefę olimpijczyków zaproszonych na piknik
- Boisko do koszykówki, piłki ręcznej i mini siatkówki
- W trakcie imprezy na scenie odbędą się również wręczenia nagród z poszczególnych wyścigów MTB
- Ścianka wspinaczkowa
- Fotobudka

Wyścig mini MTB w strefie Tauron:

- 12:00 otwarcie biura zawodów
- 13:00 start wyścigu w pierwszej kategorii
- Wręczenie nagród na głównej scenie
- Możliwość darmowego wypożyczenia roweru
- Serwis rowerowy
- Atrakcyjne nagrody
- Gość specjalny Lech Piasecki
- 14:00 wyścig gwiazd
- 16:30 wyścig rodzinny (rodzic + dziecko) z nagrodą specjalną przejazd w kolumnie na jednym z etapów Tour de Pologne

Kategorie:

Dzieci do 7 lat
8-9 lat dziewczęta
8-9 lat chłopcy
10-11 lat chłopcy
10-11 lat dziewczęta
14-15 lat dziewczęta
12-13 lat dziewczęta
14-15 lat chłopcy
12-13 lat chłopcy
Kobiety K1 poniżej 20 lat
Kobiety K2, 20-29 lat
Kobiety K3, 30-39 lat
Kobiety K4, powyżej 40 lat
Men M1 poniżej 20 lat
Men M2, 20-29 lat
Men M3, 30-39 lat
Men M4, 40-49 lat
Men M5, 50-59 lat

TENIS

- Korty otwarte dla wszystkich
- "Play & Stay" - tenisowy pierwszy krok
- "Żyj tenisowo - graj kolorowo" - tenisowe tory przeszkód
- Kącik dla milusińskich
- Maskotka "piłka tenisowa"
- Mini-turniej tenisowy dla dzieci (13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00)
- Turniej Super Seniorów dla zawodników powyżej 70 roku życia
- Konkurs celnościowy (13:30, 14:30, 15:30, 16:30, 17:30)

TENIS STOŁOWY

- 11:00 - Przyjmowanie zgłoszeń do turnieju "Piknik Open"
- 12:00 - Rozpoczęcie turnieju "Piknik Open"
- 14:00 - Trening przy mini-stole
- 14:30 - Gry i zabawy z najmłodszymi
- 15:00 - Gra pokazowa
- 15:30 - Trening z returnboardem
- 16:30 - ABC tenisa stołowego
- 17:30 - Konkurs "Odbierz serwis olimpijczyka"
- 18:00 - Gra pokazowa
- Pierwsze kroki w tenisie stołowym - konsultacje z zawodnikami
- "Cała Polska gra w ping ponga"
- Ścianka do zdjęć

URBANWAKE

9:00-12:00 - oficjalny trening

12:00-13:30 - eliminacje

Konkurencje: open junior (do 16 lat), open wakeskate, open kobiety, open mężczyźni

14:30-16:00 - finały

Konkurencje: open junior (do 16 lat), open wakeskate, open kobiety, open mężczyźni

16:00-16:20 - dekoracja zwycięzców

16:30-18:30 - próby i przejazdy dla wszystkich chętnych uczestników Pikniku Olimpijskiego

THE WORLD GAMES

- Namiot sferyczny

- Strefa wirtualnej rzeczywistości (okulary GEAR VR)

- Punkt informacyjny z quizami

- Strefa warsztatowa z wybranymi dyscyplinami The World Games

ZAPASY

- Pokazy ćwiczeń ogólnorozwojowych stosowanych w zapasach

- Pokazy technik zapaśniczych w stylu klasycznym i wolnym

- Pokazy walki zapaśniczej w stylu klasycznym i wolnym

- Pokaz walki zapaśniczej w wykonaniu kobiet

- Prezentacja olimpijczyków sportu zapaśniczego

- Spotkanie z olimpijczykami i wybitnymi zawodnikami:

Andrzej Wroński - dwukrotny mistrz olimpijski

Włodzimierz Zawadzki - mistrz olimpijski

Ryszard Wolny - mistrz olimpijski

Józef Tracz - wicemistrz olimpijski

Józef Lipień - wicemistrz olimpijski

Andrzej Supron - wicemistrz olimpijski

Roman Bierła - wicemistrz olimpijski

Andrzej Głąb - wicemistrz olimpijski

Piotr Stępień - wicemistrz olimpijski

Jacek Fafiński - wicemistrz olimpijski

Władysław Stecyk - wicemistrz olimpijski

- Prezentacja programu PZZ - "Zapasy sportem wszystkich dzieci"

- Gry i zabawy dla najmłodszych

ŻEGLARSTWO

12:00-13:00 – Akademia węzełkowa - nauka wiązania węzłów (Sztorm Grupa)

12:00 - Lekcja pokazowa windsurfing (Lsurf)

11:30-13:30 – Konkurs: Kto najdłużej utrzyma się na desce Trickboard?

12:00-17:00 – Konkurs: Rodzinne malowanie dużego plakatu i mapy skarbu (Sztorm Grupa)

13:00-15:00 – Konkurs: Przeptnięcie SUPem wyznaczonej trasy na czas

14.00 – Lekcja pokazowa deski Sup - na brzegu (Lsurf)
14.00-15:00 – Bezpieczeństwo nad wodą
14.00-15:00 – Nauka zakładania kamizelek ratunkowych (Sztorm Grupa)
14:00 – Konkurs: Z PZŻ do RIO - żeglowanie ze Sztormem (nagroda - turnus półkolonii żeglarskich nad Zegrzem)
13:00-14:00 – Gość specjalny PZŻ - Anna Weinzieher (olimpijka z Londynu 2012)
15:00 – Lekcja pokazowa WINSURFINGu - (Lsurf)
16:00 – Akademia węzełkowa - nauka wiązania węzełków (Sztorm Grupa)
17:00 – Lekcja pokazowa deski Sup - na brzegu (Lsurf)
17:00 – Edukacja na brzegu i na wodzie przy wykorzystaniu sprzętu klasy Optimist

SCENA 18. PIKNIKU OLIMPIJSKIEGO

11:45 – Zespół taneczny Avant Dance Team
12:00 – Otwarcie na scenie
12:30 – KS Capoeira Camangula
12:45 – Frutaki
13:30 – Sambalada & tancerki As Belezas do Brasil
14:00 – KS Capoeira Camangula
14:15 – Frutaki
14:45 – Wręczenie nagród VISA
15:50 – KS Capoeira Camangula
15:00-18:30 – Zumbodrom (maraton Zumby)