

Program 23. Pikniku Olimpijskiego



STREFA MEGAOLIMPIJSKA

STREFA LETNICH I ZIMOWYCH IGRZYSK OLIMPIJSKICH

- SNOW FUN PARK – akademia snowboard na sztucznej nawierzchni dla dzieci od 3 roku życia
- KIDS BIKE HERO – akademia rowerowa MINI BMX & rowerków biegowych dla dzieci w parku przeszkód
- MINI Curling: gry curlingowe dla całych rodzin

SPORTY SANECZKOWE

- Spotkania z trenerem kadry narodowej saneczkarzy – Markiem Skowrońskim
- Spotkania z 2-krotnym olimpijczykiem – Wojciechem Chmielewskim
- Wystawa sprzętu saneczkarskiego
- Sankorolki (możliwość startów z drewnianej pochylni imitującej wieżę startową)

STREFA OLIMPIJSKA

- Strefa olimpijska 3D – tworzymy symbole i gadżety olimpijskie w kreatywnej pracowni 3D
- Strefa sportów zimowych VR
- Slackline

=====



ORLEN

STREFA RELAKSU

- Parasole, leżaki, hamaki

STREFA DLA DZIECI – sport jak malowany

- Giga kolorowanka
- Tatuże sportowe
- Giga puzzle
- Piłki do skakania
- Kolorowanki

STREFA TOKIO

- Strefa rowerowa
- Strefa miotaczy – młot dla dzieci, oszczep, dysk, kula
- Gimnastyka – trener gimnastyki artystycznej
- Trampoliny / Gimnastyka – pokaz
- Joga
- Tor slot car Verva
- Boisko do siatkówki
- Boisko do koszykówki
- Quizy
- Gość specjalny – Anita Włodarczyk - 3-krotna mistrzyni olimpijska

STREFA PEKIN

- Symulator snowboard
- Narty letnie
- Balance board

STREFA LEKKA

- Tor – skok przez płot
- Gość specjalny – Paweł Januszewski, Karol Hoffmann, Zdzisław Hoffmann, Anna Jagaciak, Tomasz Mateusiak

STREFA TRIATHLON

- Gość specjalny – Tomasz Rudnik, Maciek Lewandowski
- Maty
- Gość specjalny – Filip Walotka
- Strefa autografów
- Strefa podium i ścianka do zdjęć
- Fotobudka



FUNDACJA LOTTO

- Stoisko z kolorowankami
- Tor przeszkód „Złota sztafeta” (aktywność oparta na historycznej ewakuacji polskiego złota w roku 1939, w której brała udział Halina Konopacka)
- Rzut oszczepem (ścianka z celami różnej trudności i oszczepy)
- Rzut dyskiem
- Zajęcia z koszykówki prowadzone przez Katarzynę Dulnik
- Strefa relaksu
- Strefa kreatywnego budowania (plastikowe patyczki dla najmłodszych, metalowe skręcane)

konstrukcje dla starszych)

- Ergometry wioślarskie



LUX MED

- Bezpłatne badania

- BMI - badanie składu ciała, które określa m.in.: masę ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej, poziom metabolizmu spoczynkowego

- FMS - test badający sprawność funkcjonalną Pacjenta – badanie składa się z 7 prostych ćwiczeń, które pomagają ocenić czy nie występują ograniczenia i asymetrie ruchu, przyczyniające się do powstawania kontuzji

- Konsultacje z higienistką stomatologiczną LUX MED.

- Moc atrakcji dla najmłodszych - trening równowagi, zabawy z chustą animacyjną, Jenga XXL, duże bańki mydlane, malowanie buziek, gry i zabawy indywidualnie i w drużynach



4F

- Wyklejanka olimpijska

- Malowanie twarzy

- Strefa z huśtawkami 4F

- Strefa 4F Spot – pyszne, naturalne lody oraz napoje



KINDER Joy of moving

- Podium Mistrzów Radości KINDER Joy of moving

- Strefa kreatywna: kolorowanki oraz mega puzzle

- Strefa gier i zabaw, a w niej LABIRYNT DOBREJ ZABAWY, SPORTOWY MINI-TOR PRZESZKÓD, REFLEKSOMIERZ, MEGA PIŁKI W SIATCE
- Balony z helem :-)



PPL

- Warsztaty breloczków
- Warsztaty rysowania komiksów o tematyce lotniczej
- Warsztaty tworzenia dziecięcej mapy świata
- Malowanie twarzy



VISA

- Strefa relaksu
- Bramka do pomiaru prędkości strzału
- Slalom piłkarski



ALLIANZ - 4 żywioły

- Orzeźwiająca lemoniada
- Odpoczynek na ogromnej pufie
- Balony dla dzieci
- Olimpijska sensacja – pamiątkowe zdjęcie z pochodnią XXIV ZIO Pekin 2022

=====



STREFA EDUKACJI OLIMPIJSKIEJ PKOI

- Olimpijskie Koło Fortuny
- Rodzinne gry logiczne
- Warsztaty plastyczne: możliwość przygotowania torby z olimpijskim nadrukiem lub medalu z przesłaniem
- 16.15 – losowanie nagród w konkursie PKOI i KINDER Joy of moving (scena główna)



STREFA KLUBU FAIR PLAY PKOI

- Promocja #BiegFairPlayPKOI 2022
- Gry i zabawy z piłkami EDUball – to 100 piłek do mini-gier zespołowych z literami, znakami i cyframi
- Zdobywanie wiedzy i umiejętności językowych, wartości olimpijskich i fair play
- Rozwijanie zdolności motorycznych
- Doskonalenie kompetencji społecznych poprzez ruch i zabawę

GRY I ZABAWY Z EDUBALL

- 12.30-13.15 – Warsztat dla uczniów szkoły podstawowej (I)
- 13.15-14.00 – Warsztat dla uczniów szkoły podstawowej (II)
- 14.00-14.45 – Gry i zabawy z piłkami edukacyjnymi (charakter otwarty)
- 14.45-15.30 – Warsztat dla uczniów szkoły podstawowej (III)
- 15.30-16.15 – Warsztat dla uczniów szkoły podstawowej (IV)
- 16.15-17.00 – Gry i zabawy z piłkami edukacyjnymi (charakter otwarty)

=====



BADMINTON

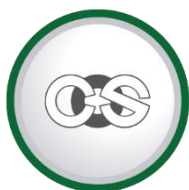
- 12.05 – ABC badmintonu – podstawowe zasady
- 12.20 – Konkurs badmintonowy dla dzieci
- 12.40 – Zapisy do turnieju badmintonu – gry pojedyncze

12.50 – Mecz pokazowy kadry (lub instruktorów)
13.00 – Rozpoczęcie rozgrywek turnieju singlowego
14.00 – ABC badmintonu
14.10 – Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin
14.40 – Pokazy gry w powerizer'ach
14.50 – Pokazy gry w crossmintona
15.00 – Mecz pokazowy gier podwójnych kadry (lub instruktorów)
15.15 - Turniej gier deblowych rodzinnych
16.15 - Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin z dziećmi
16.45 – ABC badmintonu
17.00 – Turniej gier miksowych
17.50 – Konkursowe gry i zabawy dla wszystkich
18.00 – Konkurs na hasło popularyzujące badmintonu
18.10 – Rozgrywki konkursowe: odbicia dwoma lotkami



BOKS

- Zawody bokserskie
- Pokazy treningu bokserskiego z udziałem publiczności
- Wystawa akcesoriów związanych z historią pięściarstwa w Polsce i na świecie
- Gry i zabawy dla publiczności



CENTRALNY OŚRODEK SPORTU

- Konkurs z nagrodami – goście zdobywając pieczątki na identyfikatorach mogą wygrać sportowe gadżety COS
- Prezentacja sportowych stacji i konkurencji:
 - Piłka nożna: stacja z wykorzystaniem bramki 3 x 2 m i celami
 - Koszykówka: stacja z wykorzystaniem kosza do koszykówki
 - Piłka ręczna: stacja z wykorzystaniem bramki z piłkochwytem
 - Pchnięcie kulą: stacja z wykorzystaniem koła do pchnięcia kulą

Wioślarstwo: stacja z wykorzystaniem 3 ergometrów wioślarskich
Strzelectwo sportowe: strefa z wykorzystaniem broni laserowej
Kolarstwo: strefa z wykorzystaniem 3 rowerów stacjonarnych
Boks: strefa z wykorzystaniem rękawic, tarcz i gruszki bokserskiej
- Punkt informacyjny na temat misji i działalności Centralnego Ośrodka Sportu – filmiki przedstawiające Ośrodki Przygotowań Olimpijskich oraz halę COS Torwar i COS Torwar Lodowisko



ECO SPORT

12.15 – ABC o Ochronie Środowiska
12.30 – Pokazy ćwiczeń sprawnościowych w podnoszeniu ciężarów
13.00 – Mini-zawody w podnoszeniu ciężarów w rwaniu i podrzucie
13.50 – Konkurs dla dzieci i młodzieży na temat wiedzy o olimpiźmie i sporcie krajowym z nagrodami
14.30 – Pokazy ćwiczeń siatkarki połączone z grą w mini-siatkówkę
15.30 – Prezentacja Firmy ECO HARPOON - RECYCLING z informacją o pozyskiwaniu środków finansowych na sport polski poprzez zbiórkę zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz baterii i akumulatorów
15.45 – Konkursy i warsztaty – popularyzacja wśród młodzieży i społeczeństwa różnych form zagospodarowania elektroodpadów, co wiesz o ochronie środowiska, połączone z nagrodami rzeczowymi
16.15 – Pokazy ćwiczeń i walk zapaśników
17.00 – Kącik dla milusińskich – kolorowanki, zabawy, konkursy
17.30 – Pokaz treningu i walki w sumo w wykonaniu młodych sportowców
18.00 – Konkurs dla młodzieży dla dorosłych z zakresu wiedzy o ochronie środowiska

- Spotkania z Olimpijczykami i członkami kadr narodowych w podnoszeniu ciężarów, siatkówki, zapasów i sumo oraz lekkoatletyki
- Zbiórka zużytego sprzętu elektrycznego, elektronicznego i baterii pod hasłem „STWÓRZMY CZYSTĄ POLSKĘ” – w zamian będą rozdawane roślinki



GRA MIEJSKA

- Terenowa gra o tematyce olimpijskiej – pobierz na stoisku karty do gry (dla 500 pierwszych osób), znajdź 10 ukrytych stacji na terenie Pikniku Olimpijskiego, odpowiedz na pytania dotyczące Olimpizmu i wygraj nagrody.



HOKEJ NA TRAWIE

- Rozmowy z olimpijczykiem (bramkarz reprezentacji Polski IO Moskwa 1980) - Krzysztof Głodowski
- Prezentacja sprzętu bramkarskiego
- Prezentacja sprzętu do gry w hokeja na trawie
- Mini-meczyki w hokeja na trawie
- Tor przeszkód na czas z nagrodami



JUDO

- Pokaz judo grup młodszych – dzieci w wieku 8-10 lat
- Pokaz zawodników z Ukrainy
- Pokaz kadry klubu
- Nauka podstawowych elementów judo
- Nauka elementów samoobrony
- Treningi judo pod okiem wykwalifikowanych trenerów
- Konkursy z nagrodami
- Testy sprawnościowe
- Gry i zabawy



KRYKIET

- Mecze pokazowe
- Mecze z udziałem publiczności
- Zapoznanie z zasadami gry w krykieta i jego historią
- Możliwość przymierzenia stroju krykietowego i treningu
- Trening z wykorzystaniem profesjonalnego sprzętu krykietowego
- Użycie specjalistycznej maszyny miotającej piłki
- Nauka podstaw bowlingu, battingu, wicket-keepingu oraz fieldingu
- Spotkania z zawodnikami Warsaw Hussars Cricket Club
- Konkursy bowlingu (miotania)
- Konkursy battingu (odbijania)
- Konkursy fieldingu (rzutów do celu oraz wyłapywania piłek)
- Konkursy wicket-keepingu (chwytania piłek za bramką oraz rozbijania bramki)



LEKKOATLETYKA

- Bieg na dystansie 20 m na bieżni tartanowej z pomiarem czasu
- Bieg płotkarski na bieżni tartanowej na dystansie 20 m
- Skok wzwyż
- Pchnięcie kulą
- Rzut Vortexem do celu



MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI

- Rekonstrukcja historyczna starożytnych dyscyplin sportowych w wykonaniu grupy rekonstrukcyjnej HELLAS ET ROMA
- Rzuty do celu starożytnym kamiennym dyskiem
- Pokazy walki gladiatorów – szkoła gladiatorska „Lvdvs Magnvs”
- Konkursy i treningi walki gladiatorów
- Trening wojowników rzymskich aren



ŁUCZNICTWO

- Pokazy strzelania z łuków sportowych (olimpijskich, bloczkowych, gołych)
- Konkursy strzelania z odległości 5-10 m dla dzieci
- Konkursy strzelania z odległości 10-15 m dla dorosłych
- Łucznictwo rekreacyjne (paintball łuczniczy), strzelania zespołowe z bezpiecznych strzał



OSiR ŻOLIBORZ

AKTYWNOŚCI SPORTOWE

- Rowerek stacjonarny
- Ergometry
- Ćwiczenia z użyciem różnych przyrządów
- Gra w bule
- Badminton
- Ćwiczenia na materacu
- Rzuty do celu
- Piłka nożna (strzelanie do bramki)
- Konkursy, gry i zabawy - przeciąganie liny, rzuty do celu, ćwiczenia z oponą
- Rywalizacja sportowa rodzin

ODNOWA BIOLOGICZNA

- Konsultacje dotyczące zabiegów relaksacyjnych i fizjoterapeutycznych

NAUKA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

- Dzieci i osoby dorosłe

STREFA RELAKSU

- Leżaki
- Kącik antystresowy – worek treningowy, piłeczki antystresowe

KĄCIK ZABAW DLA DZIECI

- Rekreacja dla najmłodszych
- Zabawki, klocki, książeczki, kolorowanki, puzzle



PADEL

- Tajniki gry w padla
- Mini-kort do padla – pierwsze kroki w grze pod okiem instruktora
- Gry pokazowe – zaprezentowane przez najlepszych polskich zawodników
- Lekcje gry w padla oraz konkursy dla najmłodszych
- Instrukcje jak rozpocząć przygodę z padlem



PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

- Zajęcia rekreacyjne z koniem – z trenerem olimpijskim jazdy konnej – Andrzej Żółkiewski
- Zajęcia na strzelnicy laserowej z trenerem olimpijskim strzelania – Patrycją Masternak i Olimpijką z Londynu (2012) – Katarzyną Wójcik
- Konkursy strzelania
- Quizy na platformie cyfrowej dla dzieci i dorosłych
- Testy koordynacyjno-sprawnościowe
- Spotkanie z mistrzami olimpijskimi – Janusz Peciak, Dariusz Goździak, Arkadiusz Skrzypaszek



PIŁKA NOŻNA

- Specjalne boisko pneumatyczne do meczów 2x2 dla dzieci
- „Strzel trzy gole” – super konkurs dla najmłodszych
- Band Test – czy masz potencjał na super piłkarza?
- Sprawdź swój czas reakcji Fit Light
- Radarowy pomiar szybkości strzału

- Piłkarski tor dla malucha-slalomy, drybling, strzał
- Bramka celnościowa – traf w „okienko”



PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

- Podnoszenie ciężarów w wykonaniu dziadka i wnuczka, mamy i córki
- MY Z UKRAINĄ – młodzi ciężarowcy z Ukrainy
- Spotkanie z GWIAZDĄ SZTANGI
- Pokazy i nauka podstawowej techniki – w wykonaniu młodych sztangistek i sztangistów z klubu I ligi Polskiej Ligi Podnoszenia Ciężarów – KS Raszyn
- Konkursy wiedzy o ciężarach z nagrodami przeprowadzone przez sędziów klasy międzynarodowej PZPC
- Bicie rodzinnych rekordów na pomoście



POLSKI KOMITET PARAOLIMPIJSKI

- Spotkania z paraolimpijczykami
- Dyscypliny paraolimpijskie – wypróbuj swoich sił (parabadminton, paraszermierka, parawioślarstwo, blind football, siatkówka na siedząco)
- Boccia – dyscyplina paraolimpijska dla zawodników z największymi niepełnosprawnościami
- Identyfikatory do kolekcjonowania naklejek z logiem ostatnich 6 igrzysk paraolimpijskich – uczestnik, który sprawdzi się w co najmniej 4 z 6 dyscyplin otrzyma pakiet upominków od PKPar
- Instrukcje jak się gra w siatkówkę na siedząco i na czym polega specyfika paraolimpijskiego sportu



ROLKI / DESKOROLKA

- Wypożyczalnia rolek
- Wypożyczalnia deskorolek
- Instruktorzy jazdy na rolkach
- Instruktorzy deskorolki
- Pokazy na rolkach i deskorolkach



STRZELECTWO

- Obecność czołowych Olimpijczyków i zawodników kadry narodowej
- Strzelnica pneumatyczna
- Strzelnica symulator scat
- Rzuty piłeczkami do tarczy
- Konkurs rysunkowy
- Konkurs wiedzy o konkurencjach strzeleckich
- Konkurs wiedzy o strzelcach medalistach olimpijskich
- Zawody strzeleckie i konkursy



SZERMIERKA

- Nauka podstaw szermierki – zajęcia z animatorami, prezentacja trzech broni, wytłumaczenie różnic pomiędzy bronią, prezentacja stroju szermierczego, nauka zasad szermierki
- Konkursy z nagrodami – prowadzone przez animatorów
- Zabawy dla najmłodszych – prowadzone przez animatorów przy użyciu gumowej broni
- Prezentacja osiągnięć – filmy, slajdy, najbardziej wartościowe nagrody i puchary
- Walki dla chętnych – przy użyciu specjalistycznego sprzętu szermierczego przystosowanego do celów rekreacyjnych
- Potyczki z mistrzami szermierki
- Spotkanie z gwiazdą szermierki
- Pokazowa walka z udziałem gwiazd



TENIS

- Mini-kort tenisowy
- Tenisowe zadania dla dzieci oraz dorosłych
- Konkursy, animacje z nagrodami



TENIS STOŁOWY

- Gry i zabawy z animatorem dla najmłodszych
- Turniej open dla wszystkich zainteresowanych (z nagrodami rzeczowymi)
- Strefa wypoczynku



TEQBALL

- Nauka gry w teqball pod okiem multimedalisty mistrzostw świata Adriana Duszaka
- Pokaz Freestyle Football
- Zaprezentowanie pełnych możliwości stołu, pokaz gry w 5 sportów Teq
- Pokaz gry dla osób niepełnosprawnych
- Przeprowadzenie indywidualnego treningu z wykorzystaniem stołu Teq
- Przeprowadzenie konkursu singlowego przy złożonym stole
- Przeprowadzenie mini-turnieju



UNICEF

- Gry plenerowe
- Kolorowanki dla maluchów
- Malowanie buziek
- Zaplatanie warkoczyków
- Bajki na kocyku
- Zadanie specjalne – pomysł na maskotkę UNICEF



ULTIMATE FREESBE

- Mini-mecze: 2x2, 3x3
- Ćwiczenia z dyskiem
- Konkursy i zabawy dla dzieci, młodzieży i dorosłych np. na celność rzutu, czy wyścigi rzędów
- Strefa nauki rzutów



WIOŚLARSTWO

- Stanowisko 6 ergometrów wioślarskich
- Godz. 12:00-14:00 – wyścigi dwójek rodzinnych
- Godz. 14:00 – do końca wyścigi indywidualne na ergometrach
- Pokaz łodzi wioślarskiej w barwach reprezentacji (pokaz i ekspozycja)
- „Wioślarski Excalibur” – próba podniesienia wiosła jedną ręką



ZAPASY

- 12:30 – Pokaz zapaśniczy dzieci UKS Zapasy Gwardia
- 13:15 – Blok konkursów sprawnościowych dla dzieci
- 14:00 – Pokaz zawodników AZS-AWF Warszawa
- 14:45 – Konkurs siłowy dla dorosłych
- 15:00 – Pokaz uczniów klasy sportowej o profilu zapaśniczym UKS Talent Białoleka
- 15:30 – Blok konkursów sprawnościowych dla dzieci
- 16:00 – Pokaz zawodników Legia Warszawa, UKS Zdrowy Targówek i UKS Progress Warszawa
- 16:30 – Konkursy sportowe



ŻEGLARSTWO

- Symulator żeglowania – sterowanie łódką, wykonywanie zwrotów
- Kolorowanki, zabawy z węzłami oraz animacje żeglarskie dla najmłodszych
- Nauka prawidłowego wiązania żagla do masztu
- Przystawianie wiedzy z budowy oraz nazewnictwa elementów łódki klasy Optimist
- Nauka bezpiecznego zachowywania się nad i na wodzie
- Nauka prawidłowego zapinania kamizelki asekuracyjnej
- Prezentacja łódki regatowej klasy Optimist
- Prezentacja regatowego Ice-Optimista
- Spotkanie z mistrzem świata i mistrzem Polski w klasie Ice-Optimist – Michałem „Kornikiem” Skawińskim
- Nauka wiązania węzłów żeglarskich
- Zabawa w rzucanie kołem ratunkowym
- Przeciąganie liny

=====

SCENA 23. PIKNIKU OLIMPIJSKIEGO

- 12:00-12:30 Rozpoczęcie pikniku
- 12:30-12:45 Mini-koncert – Maria Karakevic z rodziną
- 13:00-13:30 Trening z Akademią Judo Poznań
- 13:30-13:45 Fitness z 4F

14:00-14:30 Taniec w powietrzu - Warsztaty z Maszą Lesiak-Batko

14:30-14:45 Fitness z 4F

15:00-15:10 Mini-koncert – Maria Karakevic z rodziną

15:10-15:30 Trening z Akademią Judo Poznań

15:30-15:45 Fitness z 4F

16:15-17:00 Rozdanie nagród w konkursie edukacyjnym

17:00-18:30 Zumbodrom – festiwal Zumby

18:30-18:35 Zakończenie Pikniku