

HARMONOGRAM AKADEMICKIEJ DOBY SPORTU

21/22.05.2025

Nazwa: **Turniej „SOCCA” - Piłka Nożna 6x6**

Miejsce: Boisko “Orlik” PB, ul. Wiejska 41

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 12.00 - 16.00

Opis: W turnieju weźmie udział maksymalnie sześć zespołów, z których każdy może liczyć nie więcej niż 10 zawodników. O zakwalifikowaniu drużyn do turnieju decyduje kolejność zgłoszeń. Mecze rozgrywane będą w składach sześciuosobowych – pięciu graczy w polu oraz bramkarz. Spotkania potrwają 2x10 minut, a czas gry będzie nieefektywny, z jednogminutową przerwą pomiędzy połowami. System rozgrywek zostanie dostosowany do liczby zgłoszonych zespołów. Punktacja prowadzona będzie zgodnie z obowiązującymi przepisami i regulaminem PZPN. Wszelkie kwestie sporne rozstrzygane będą przez organizatora oraz sędziego głównego zawodów. Dla drużyn zajmujących miejsca na podium przewidziano medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

UWAGA: obowiązuje zakaz gry w obuwiu typu wkrety i lanki. Zawodnik nie posiadający innego obuwia np. turfy, nie będzie dopuszczony do gry.

Zgłoszenia przyjmowane są do 18 maja 2025 r. (niedziela) lub do wyczerpania limitu na adres: j.kierdelewicz@pb.edu.pl

W tytule wiadomości należy wpisać: „Turniej ADS SOCCA”, a w treści: nazwę drużyny, imienny skład drużyny oraz numer telefonu kontaktowego. O zakwalifikowaniu do turnieju drużyny zostaną poinformowane telefonicznie.

Nazwa: **Trening Outdoor**

Miejsce: Strefa Street Workout PB, ul. Wiejska 41

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 12.00 - 16.00

Limit uczestników: 30

Opis: Strefa Street Workout będzie jedną z atrakcji dostępnych podczas wydarzenia. Uczestnicy będą mogli skorzystać z profesjonalnego zestawu drążków, poręczy, drabinek i innych elementów, które umożliwią wykonywanie ćwiczeń z wykorzystaniem masy własnego ciała. Niezależnie od poziomu zaawansowania – zarówno początkujący, jak i doświadczeni

znajdą tu coś dla siebie. To doskonała okazja, by sprawdzić swoją siłę, koordynację i wytrzymałość, a przy okazji dobrze się bawić w sportowej atmosferze.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć.

Nazwa: **Rajd Rowerowy**

Miejsce: SWFiS UwB, ul. Świerkowa 20A

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 12.30 - 14.00

Limit uczestników: 15

Opis: Aktywność, która łączy sport i rekreację w przystępnej i atrakcyjnej formie, stworzone z myślą o uczestnikach w każdym wieku – niezależnie od poziomu zaawansowania.

Trasa rajdu: SWFiS UwB ul. Świerkowa 20A - "Zalew Dojlidy" - SWFiS UwB ul. Świerkowa 20A.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć.

Nazwa: **Nordic Walking**

Miejsce: Hala Sportowa UMB, ul. Michała Wołodyjowskiego 1

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 15.30 - 17.00

Limit uczestników: 30

Opis: Aktywność, która w przyjemny sposób łączy przebywanie na świeżym powietrzu z luźną atmosferą i troską o dobre samopoczucie. Marsz z kijkami to świetne rozwiązanie dla osób w każdym wieku – bez względu na poziom sprawności czy wcześniejsze doświadczenia. Forma rekreacji ma luźny charakter, w której liczy się ruch, integracja i pozytywna energia.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć.

Nazwa: Rusz Się z Nami - otwarta siłownia

Miejsce: Siłownia ACS PB, ul. Wiejska 41

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 17.00 - 21.00

Limit uczestników: 30

Opis: Aktywność, która daje każdemu możliwość skorzystania z profesjonalnego sprzętu. Niezależnie od poziomu zaawansowania, uczestnicy będą mieli okazję wypróbować różnorodne urządzenia do treningu siłowego i cardio, pod okiem doświadczonych instruktorów, którzy chętnie udzielą wskazówek i pomogą w doborze odpowiednich ćwiczeń. Wydarzenie ma charakter otwarty, więc każdy – od początkujących po bardziej zaawansowanych – może wziąć udział i zadbać o swoją kondycję. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić czas, poznać nowych ludzi i zrobić krok w stronę lepszej formy.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć.

Nazwa: Turniej Tenisa Stołowego

Miejsce: ACS PB, ul. Wiejska 41

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 17.00 - 19.00

Opis: W turnieju weźmie udział maksymalnie po 16 osób w kategorii kobiet oraz mężczyzn. Mecze będą rozgrywane do 2 wygranych setów do 11 punktów. System rozgrywek zostanie dostosowany do liczby zgłoszonych zawodniczek i zawodników. Wszelkie kwestie sporne rozstrzygane będą przez organizatora oraz sędziego głównego zawodów. Dla zawodniczek oraz zawodników zajmujących miejsca na podium przewidziano medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

UWAGA: Obowiązuje strój sportowy oraz obuwie halowe.

Zgłoszenia przyjmowane są do 18 maja 2025 r. (niedziela) lub do wyczerpania limitu na adres: zaniewska_martyna@o2.pl

W tytule wiadomości należy wpisać: „Turniej ADS Tenis Stołowy”, a w treści: imię, nazwisko oraz numer telefonu kontaktowego. O zakwalifikowaniu do turnieju zawodnicy zostaną poinformowani telefonicznie.

Nazwa: Z szachami na Ty

Miejsce: Wydział Prawa UwB s.311, ul. Adama Mickiewicza 1

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 17.30 - 19.00

Limit uczestników: 30

Opis: Zajęcia będą podzielone na dwie części. Pierwsza część będzie miała formę szkolenia, które poprowadzi Albert Miecznik – trener sekcji szachowej AZS UwB. W drugiej części uczestnicy będą rozwiązywać zadania szachowe za pośrednictwem udostępnionego linku, korzystając ze swoich urządzeń elektronicznych. Dla najlepszych przewidziano medale i nagrody rzeczowe.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć.

Nazwa: Turniej Koszykówki 3x3

Miejsce: Hala sportowa ACS PB, ul. Wiejska 41

Data: 21.05.2025 r.

Godzina: 21.00 - 00.00

Opis: W turnieju weźmie udział maksymalnie dziesięć zespołów, z których każdy może liczyć nie więcej niż 4 zawodników. System rozgrywek zostanie dostosowany do liczby zgłoszonych zespołów. Punktacja prowadzona będzie zgodnie z obowiązującymi przepisami i regulaminem PZKosz. Wszelkie kwestie sporne rozstrzygane będą przez organizatora oraz sędziego głównego zawodów. Dla drużyn zajmujących miejsca na podium przewidziano medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

UWAGA: Obowiązuje strój sportowy oraz obuwie halowe.

Zgłoszenia przyjmowane są do 18 maja 2025 r. (niedziela) lub do wyczerpania limitu na adres: d.szczerbinski@pb.edu.pl

W tytule wiadomości należy wpisać: „Turniej ADS Koszykówka 3x3”, a w treści: nazwę drużyny, imienny skład drużyny oraz numer telefonu kontaktowego. O zakwalifikowaniu do turnieju drużyny zostaną poinformowane telefonicznie.

Nazwa: Turniej Piłki Siatkowej

Miejsce: Hala sportowa ACS PB, ul. Wiejska 41

Data: 21/22.05.2025 r.

Godzina: 00.00 - 06.00

Opis: : W turnieju weźmie udział maksymalnie osiem zespołów, z których każdy może liczyć nie więcej niż 10 zawodników. O zakwalifikowaniu drużyn do turnieju decyduje kolejność zgłoszeń. Mecze będą rozgrywane do 2 wygranych setów do 25 punktów (tie-break do 15 punktów). System rozgrywek zostanie dostosowany do liczby zgłoszonych zespołów. Punktacja prowadzona będzie zgodnie z obowiązującymi przepisami i regulaminem PZPS. Wszelkie kwestie sporne rozstrzygane będą przez organizatora oraz sędziego głównego zawodów. Dla drużyn zajmujących miejsca na podium przewidziano medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

UWAGA: Obowiązuje strój sportowy oraz obuwie halowe.

Zgłoszenia przyjmowane są do 18 maja 2025 r. (niedziela) lub do wyczerpania limitu na adres: jolanta.tobis-rozwarska@umb.edu.pl

W tytule wiadomości należy wpisać: „Turniej ADS Piłka Siatkowa”, a w treści: nazwę drużyny, imienny skład drużyny oraz numer telefonu kontaktowego. O zakwalifikowaniu do turnieju drużyny zostaną poinformowane telefonicznie.

Nazwa: Fit o świcie

Miejsce: Siłownia ACS PB, ul. Wiejska 41

Data: 22.05.2025 r.

Godzina: 06.00 - 08.00

Limit uczestników: 30

Opis: Fit o świcie – bo najlepsza forma zaczyna się z pierwszym promieniem słońca. Będzie można skorzystać z profesjonalnego sprzętu, niezależnie od doświadczenia. Uczestnicy będą mieli szansę wypróbować różnorodne urządzenia do treningu siłowego i cardio, pod okiem doświadczonych instruktorów, którzy udzielą wskazówek i pomogą dobrać odpowiednie ćwiczenia. Wydarzenie jest otwarte dla każdego – zarówno początkujący, jak i bardziej

zaawansowani, mogą dołączyć i zadbać o swoją formę. To świetna okazja, by aktywnie spędzić czas, poznać nowych ludzi i ruszyć w stronę lepszej kondycji!

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć

Nazwa: Sporty walki - samoobrona

Miejsce: Siłownia ACS PB, ul. Wiejska 41

Data: 22.05.2025 r.

Godzina: 08.00 - 09.30

Limit uczestników: 50

Opis: Podczas zajęć omówione zostaną podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia. Warsztaty mają na celu wsparcie uczestników w rozpoznawaniu niebezpiecznych sytuacji oraz wypracowaniu właściwych reakcji. Uczestnicy będą mieli możliwość zapoznania się z prostymi, a zarazem skutecznymi technikami obrony przed typowymi rodzajami ataków, takimi jak uderzenia czy chwyt, oraz przećwiczenia tych umiejętności w praktyce.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć

Nazwa: Oddychanie w sporcie

Miejsce: Siłownia ACS PB, ul. Wiejska 41

Data: 22.05.2025 r.

Godzina: 09.30 - 11.00

Limit uczestników: 50

Opis: W trakcie warsztatów zostaną omówione elementy funkcjonalnego oddechu, a także przedstawione korzyści płynące z prawidłowego oddychania zarówno w codziennym życiu, jak i podczas aktywności fizycznej, w tym sportu wyczynowego. Uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z technikami oddechowymi oraz ćwiczeniami, które sprzyjają osiągnięciu dobrego stanu zdrowia oraz uzyskiwaniu wysokich wyników sportowych.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć

Nazwa: **Ścieżka Zdrowia**

Miejsce: Hala Sportowa UMB, ul. Michała Wołodyjowskiego 1

Data: 22.05.2025 r.

Godzina: 09.30 - 11.00

Limit uczestników: 30

Opis: Aktywność, która jest idealnym sposobem na ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu. Przeznaczona jest dla wszystkich chętnych, bez ograniczeń wiekowych. Uczestnicy będą mogli rozwijać swoje zdolności motoryczne wykonując wyznaczone zadania. To świetna okazja, aby aktywnie spędzić czas i polepszyć swoją kondycję.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć

Nazwa: **Fitness – STEP Aerobic**

Miejsce: SWFiS UwB, ul. Świerkowa 20A

Data: 22.05.2025 r.

Godzina: 10.00 - 11.00

Limit uczestników: 50

Opis: Zajęcia wzmacniające i modelujące z wykorzystaniem platformy do ćwiczeń, czyli stepu. Ćwiczenia mają na celu przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej oraz poprawę kondycji fizycznej.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć

Nazwa: Fitness – TBC Aerobic

Miejsce: SWFiS UwB, ul. Świerkowa 20A

Data: 22.05.2025 r.

Godzina: 11.00 - 12.00

Limit uczestników: 50

Opis: TBC AEROBIC - to skrót od Total Body Conditioning, czyli kompleksowego treningu całego ciała. W treningu TBC stosuje się ćwiczenia aerobowe oraz ćwiczenia siłowe, czyli takie, które angażują różne partie mięśniowe jednocześnie. W ten sposób trening TBC pozwala na efektywną pracę nad kondycją oraz wzmacnianiem mięśni całego ciała.

Zapisy do 18 maja 2025 r. (niedziela) za pomocą formularza.

<https://forms.gle/QtDDFWiUwjXXW4Ex6>

*W przypadku za dużej liczby zgłoszonych osób, organizator wyśle e-mailowe powiadomienie o nieprzyjęciu danej osoby do zajęć