



## XII. Thökoly sport- és főzőnap 2022.09.24.

### Programjaink:

9:00: Megnyitó - köszöntő az alsós udvaron

**9: 10 - 10:10:** Közös bemelegítés után  
évfolyamonkénti **örömfutás** a salakpályán



Diákok-szülők-pedagógusok  
együtt.

A futást egy – egy közös  
évfolyamfotózás és egy zenés  
„levezetés” zárja.

### Az örömfutás időbeosztása:

9 : 20: 1. évfolyam

9: 25: 2. évfolyam

9:30: 3. évfolyam

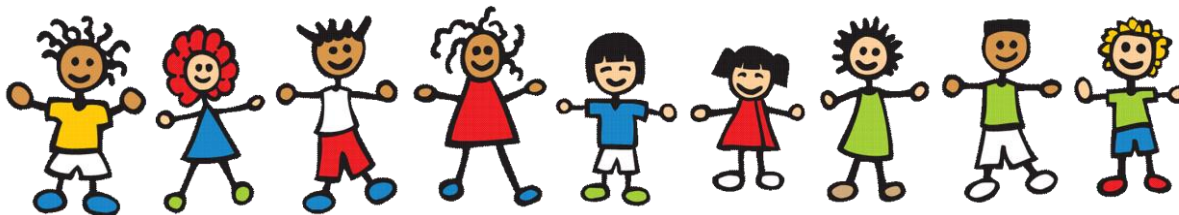
9: 35: 4. évfolyam

9: 40: 5. évfolyam

9: 45: 6. évfolyam

9: 50: 7. évfolyam

9:55: 8. évfolyam és az „öregdiákok”



# VÁLASZTHATÓ PROGRAMOK, BEMUTATÓK 10.15-től

bitumenes pályán („nagyudvar”): 10.15 – 10.40: a Herkules -  
Sportegyesület **erős ember bemutatója**



10.45 – 11.15 **női kislabdadobás**  
/három dobás, versenyzőnként/  
Jelentkezés a helyszínen

alsós udvaron a lépcső előtti részen:

10.15 – 10.35: **Mazsorettesek bemutatója**

10.35 – 12.00 **akrobatikus rock and roll**



Súlydobókör: 10.15 – 10.40 **férfi súlylökés** /három  
dobás, versenyzőnként/ Jelentkezés a helyszínen.

Salakpálya: 10.15 – 11.45 Gyermekek-  
szülő **labdarúgás**  
/helyben szervezett csapatok között/



Tornaterem:

10.15 – 11.00 „**Thökoly Exathlon**” pálya körfutam az alsó tagozatosok számára az alábbi időbeosztásban

10.15-től az 1. évfolyamnak

10.25-től a 2. évfolyamnak

10.35-től a 3. évfolyamnak

10:45 -től a 4. évfolyamnak



Tornaterem:

11.15 – 12.00: Kick – bokszt és bokszt bemutatók

## **SZABADON IGÉNYBE VEHETŐ SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK**

Trambulin a salakpálya mellett  
kondipark

Asztalitenisz az aulában

Népi játékok az alsós udvaron



12.00-től **TOMBOLASORSOLÁS**

**12.30-tól EDD MEG AMIT FŐZTÉL!**

(Az osztályok elfogyasztják a közös  
elkészített ebédjüket)



**14.00 óra Programzárás**