

Sportnap forgatókönyv

2025. május 5. (hétfő) 7.45- 14.00

8.00-kor sportnapi megnyitó, osztályonkénti bemelegítés
saját szervezéssel

8.15 – 13.15 folyamatosan

Súlylökés

Távolugrás, Kislabdahajítás, Tömegsportok

	7.évfolyam	8.évfolyam	9.évfolyam	10.évfolyam	11. évfolyam
8.15- 9.15	1200 m futás	Röplabda/ Labdarúgás	100m síkfutás/váltó	Szigetkör	Kosárlabda
9.15- 10.15	Kosárlabda	1200m futás	Röplabda/ Labdarúgás	100m síkfutás/váltó	Szigetkör
10.15- 11.15	Szigetkör	Kosárlabda	1200m futás	Röplabda/ Labdarúgás	100m síkfutás/váltó
11.15- 12.15	100 m síkfutás/váltó	Szigetkör	Kosárlabda	1200 m futás	Röplabda/ Labdarúgás
12.15- 13.15	Röplabda/ Labdarúgás	100m síkfutás/váltó	Szigetkör	Kosárlabda	1200 m futás

Terveink szerint:

- **kb. 13.15** tanár-diák röplabda, kosárlabda
- **kb. 13.30** tanár-diák futball

**A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT
FENNTARTJUK!**

Rajtok

(tervezet)

1200m

Indítás	Osztály
8.15	7. a
8.30	7. b
8.45	7. c
9.15	8. a
9.30	8. b
9.45	8. c
10.15	9. a
10.30	9. b
10.45	9. c
11.15	10. a
11.30	10. b
11.45	10. c
12.15	11. a
12.30	11. b
12.45	11. c

Rajtok sorrendje

100 m, 10x100m

8.15-9.05	9. a 9. b 9. c 9. évfolyam 10x100m-es váltó
9.15-10.05	10. a 10. b 10. c 10. évfolyam 10x100m-es váltó
10.15-11.05	11. a 11. b 11. c 11. évfolyam 10x100m-es váltó
11.15-12.05	7. c 7. a 7. b 7. évfolyam 10x100m-es váltó
12.15-13.05	8. a 8. b 8. c 8. évfolyam 10x100m-es váltó