

Idén munkahelyi és tanintézményi kategóriákban lehet indulni a Kihívás Napján

A legsportosabb munkahely vagy tanintézmény címért mérhetik össze teljesítményüket május 26-án, a Kihívás Napja alkalmából a versengést kedvelő dolgozók, valamint óvodások, iskolások és egyetemisták. A Magyar Szabadidősport Szövetség sok mozgással, örömteli sportolással, ötletes- és színes erőpróbákkal tarkított, ingyenes eseménysorozatának célja az együtt végzett sporttevékenységeken keresztül építeni a közösségeket és mozgásra, egészséges életmódra ösztönözni a résztvevőket.

Az emberek többsége szereti a kihívásokat, az erőfeszítést igénylő, komfortzónán kívüli tevékenységet és ha ez ráadásul játékos formában történik, akkor még inkább garantált a siker. Magyarországon 1991 óta rendezik meg a Kihívás Napját, amelynek célja közös mozgásra buzdítani a legváltozatosabb sportos kihívásokon keresztül.

Ugorjuk meg együtt! – ez a szlogenje a Magyar Szabadidősport Szövetség (MASPORT) május 26-i eseményének, amelynek keretében két kategóriában, a munkahelyek és a tanintézmények mérik majd össze sportteljesítményüket. Utóbbiak közül óvodák, általános- és középiskolák, illetve felsőoktatási intézmények nevezését május 20-ig várják a szervezők. A benevezettek részletes programterveket készítenek, hogy milyen, legalább 15 perces pulzusnövelő mozgásokkal képviseltetik magukat a megmérettetésen, melyet a Kihívás Napján teljesítenek egy tetszőlegesen megválasztott helyszínen. Az első három, legtöbb sportaktivitást végző tanintézmény nagyértékű sportszerutalványt nyer.

Az Ugorjuk meg együtt! szellemében egy különleges ugrókötél kihíváshoz is lehet csatlakozni.

„Ez egy fantasztikus alkalom arra, hogy a résztvevők újra együtt mozogjanak. Az ugrókötéllel számtalan eltérő feladatot tudnak végrehajtani úgy, hogy közben megtartják a biztonságos távolságot. Fontos mindenki számára a megfelelő, kényelmes sportcipő viselete, és természetesen az is, hogy mozgás előtt megfelelően bemelegítsenek, átmozgassák izomzatukat” – mondta Bánhegyi Adrienn többszörös ugrókötél világ- és Európa-bajnok, aki a kihívás aktív résztvevője.

A Kihívás Napján a munkahelyek is összemérik erejüket: ebben a kategóriában több mint 200 csapat nevezett. A munkavállalókból álló 3-8 fős csapatoknak április 28. – május 26. között minél több, legalább 30 perces pulzusnövelő testmozgást kell végezni alkalmanként és a teljesítményeket rögzíteni egy online edzésnaplóba. A Kihívás Napján kiderül, hogy melyik munkahelyi csapat volt a legaktívabb és kié lesz a *Magyarország Legsportosabb Munkahelye* cím és az ezzel járó serleg.

Kihívás Napja 2021. május 26-án 00:00-21:00 óra között a MASPORT szervezésében!
További információkat a rendezvényről a www.kihivasnapja.hu oldalon talál.

<https://youtu.be/bRcelbcG7Z0>