



**SISTA
ANMÄLNINGSDAG
6 DECEMBER!**

INBJUDAN 5-KAMP ELEVER & SENIORER

Välkommna till spännande och unik 5-kamp! Ungdomar från Falkbergsskolan, Trädgårdsstadsskolan, Rikstens skola och seniorer från bla PRO Tullinge kommer att tävla i fem roliga och utmanande grenar!

- Möta nya människor och skapa nya gemenskaper
- Ha kul tillsammans över generationsgränserna
- Upplev en fantastisk dag tillsammans med roliga och engagerande tävlingar



*Tullinge Assist
·Skol FF·*

Tid och plats

Datum: 20 december

Tid: Start kl. 14:00 registrering från kl. 13:30

Plats: Eklidshallen, Eklidsskolan inomhushall

Schema för dagen

Kl. 13:30: Registrering och uppvärmning

Kl. 14:00–16:00: Genomförande av de fem kampgrenarna

Kl. 16:00: Avslutning och prisutdelning



INFORMATION

5-KAMP – ELEVER & SENIORER

5-kampen är ett initiativ för att förena generationer genom roliga aktiviteter, samarbete och fysisk aktivitet. Genom att delta skapar vi en starkare gemenskap mellan ungdomar och seniorer samtidigt som vi uppmuntrar interaktion och samarbete över generationsgränserna.

- **Ordleken:** Använd bokstäver från en hink för att bilda ett ord med hjälp av ledtrådar.
- **Gissa rätt:** Identifiera kändisar på en plansch baserat på deras nummer.
- **Stövelkastning:** Kasta en stövel över huvudet så långt som möjligt.
- **Samarbetslinjen:** Transportera en mugg genom en bana med hjälp av rep som hålls av varje deltagare.
- **Frågesport:** Svara rätt på frågor inom olika ämnen.

- **Laguppställning:** Totalt tävlar åtta lag, fyra–fem deltagare per lag.
- **Priser:** Fantastiska priser till vinnarna!
- **Fika:** Deltagare kommer att bjudas på fika under dagen.
- **Anmälan:** Skicka anmälan till Arian@tullingefotboll.se, eller skicka DM på instagram till [tullinge.assist](https://www.instagram.com/tullingeassist). Skicka namnen på de fem tävlande och skola/förening senast 6 december.

Gör er redo för en dag att minnas!