

EUROPSKI TJEDAN SPORTA (23.-30. rujna 2020.) #BeActive

## KOŠARKAŠKI TURNIR "KAKO SI?" U SJEĆANJE NA EMILA Š.

u organizaciji *Sportske udruge Filozofskog fakulteta*, udruge studenata psihologije *kako si?* i udruge mladih i za mlade *Forum za održivi razvoj Zeleni prozor*



**Košarkaški turnir 3x3 "kako si?"** održava se po prvi puta na u sjećanje na Emila Šćukaneca, kolegu, suigrača i prijatelja koji nas je napustio 28. lipnja 2020. godine, u organizaciji Sportske udruge Filozofskog fakulteta, udruge studenata psihologije *kako si?* i udruge mladih i za mlade Forum za održivi razvoj Zeleni prozor. Našu svakodnevicu, a s njom i naše navike i razmišljanja, promijenila je pandemija koronavirusa. **Ovim turnirom koji se održava na Emilov rođendan u utorak, 29. rujna u sklopu službenog programa Europskog tjedna sporta**, pod geslom "budi aktivan", želimo vas podsjetiti na važnost očuvanja psihofizičkog zdravlja.

Za sudionike smo pripremili **košarkaški turnir 3x3** te **natjecanja u košarkaškim vještinama i tricama**, a pobjednike natjecanja čekaju trofeji i nagrade. Uz sportske aktivnosti, **udruga studenata psihologije "kako si?" održat će dvije edukativne radionice na temu brige za psihičko zdravlje** u ovim izazovnim vremenima.

Opis i pravila natjecanja možete pronaći u raspravi događaja na Facebooku, a **sve aktivnosti otvorene su za zainteresiranu javnost**. Za **sudjelovanje u svim aktivnostima** možete se prijaviti putem maila na **kosarkaskiturnirkakosi@gmail.com** ili na Jarunu u utorak, 29. rujna od 10 sati.

## Aktivnosti:

- **Košarkaški turnir 3x3** - sudjelovat će 16 muških momčadi (3+1 igrača) podijeljenih u 4 skupine, a natjecat će se po službenim FIBA 3x3 pravilima. Utakmice prvog dijela natjecanja igraju se do 15 poena ili isteka 7 minuta, a Final 4 završnica pobjednika skupina do 21 poen ili isteka 10 minuta.
- **Natjecanje u košarkaškim vještinama** - otvoreno je za muškarce i žene, broj natjecatelja ograničen je na 32. Zadatak natjecatelja je da u što kraćem vremenskom razdoblju svladaju poligon, odnosno zadatke koji se sastoje od promjene pravca, različitih tehnika driblinga i ubacivanja lopte u koš sa nekoliko pozicija. Dva nasumično izabrana natjecatelja natječu se jedan protiv drugog, a brži prolazi dalje. Natjecanje se odvija dok eliminacijom ne ostanu samo 4 natjecatelja. Finalisti će poligonu pristupiti jedan po jedan, a onaj s najbržim vremenom odnijet će pobjedu.
- **Natjecanje u tricama** - otvoreno je za muškarce i žene, a broj sudionika je neograničen. Natjecatelji će započeti šutiranjem dva šuta za tri poena, a oni koji promaše samo jedan šut nastaviti će u drugi krug. U kvalifikacijskom dijelu natjecanja u svakom krugu povećavat će se broj šuteva, a kriterij jednog promašaja ostat će konstanta dok se broj natjecatelja ne smanji na 8 ili manje.
- Osim sportskih aktivnosti, **udruga kako si? održat će edukativnu radionicu o brizi za mentalno zdravlje** kako bismo lakše živjeli u ovim izazovnim vremenima. Interaktivna radionica Prva pomoć za psihičko zdravlje sudionicima će omogućiti da prepoznaju i definiraju kada i kako im se pojavljuju smetnje u svakodnevnom funkcioniranju, ponuditi jedinstvene metode prevencije istih te pomoći u istraživanju osobnih faktora koji bi mogli pomoći u stvaranju lakšeg i jednostavnijeg svakodnevnog života.

## Hodogram aktivnosti:

10:00 - 11:00

- Prijave za natjecanja (košarkaški turnir 3x3, natjecanje u vještinama i tricama)
- Info pult mentalno zdravlje + prijave za prvu radionicu

11:00 - 12:00

- Početak košarkaškog turnira 3x3 (odigravanje 6 utakmica skupine A)
- Info pult mentalno zdravlje + prijave za prvu radionicu

12:00 - 12:45

- Radionica mentalno zdravlje
  - Pauza košarkaški turnir 3x3
  - Prijave za natjecanja (košarkaški turnir 3x3 ako još ima mjesta, natjecanje u vještinama i tricama)

12:45 - 13:20

- Prvi kvalifikacijski turnir natjecanja u vještinama i tricama (najbolja 2 idu u finale)

13:20 - 15:20

- Nastavak košarkaškog turnira 3x3 (odigravanje 6 utakmica skupine B)
- Nastavak košarkaškog turnira 3x3 (odigravanje 6 utakmica skupine C)
  - Prijave za natjecanja (košarkaški turnir 3x3 ako još ima mjesta, natjecanje u vještinama i tricama)
  - Info pult mentalno zdravlje + prijave za drugu radionicu

15:20 - 16:00

- Drugi kvalifikacijski turnir natjecanja u vještinama i tricama (najbolja 2 idu u finale)
- Info pult mentalno zdravlje + prijave za drugu radionicu

16:00 - 16:45

- Radionica mentalno zdravlje
  - Pauza košarkaški turnir 3x3
  - Prijave za natjecanja (košarkaški turnir 3x3 ako još ima mjesta, natjecanje u vještinama i tricama)

16:45 - 17:45

- Nastavak košarkaškog turnira 3x3 (odigravanje 6 utakmica skupine D)

17:45 - 17:50

- Predstavljanje turnira

17:50 - 18:10

- Polufinala košarkaškog turnira 3x3

18:10 - 18:30

- Finala natjecanje u vještinama i tricama

18:30 - 18:50

- Utakmica za treće mjesto košarkaškog turnira 3x3

18:50 - 19:15

- Finale košarkaškog turnira 3x3

19:15

- Proglašenje pobjednika i zatvaranje turnira