**REGULAMIN WIELOBOJU SIŁOWEGO**

Termin uczestnictwa – pierwsza próba **25 stycznia – 28 luty 2021 r.**

- druga próba **01 marca – 31 marca 2021 r.**

Uczestnicy – dzieci i młodzież ze Szkół Podstawowych miasta Hajnówka i powiatu hajnowskiego

Kategorie wiekowe:

* dwubój siłowy dziewcząt (przysiady + brzuszki) dla roczników 2010, 2009, 2008, 2007 i 2006.
* trójbój siłowy chłopców (przysiady + brzuszki + „pompki”) dla roczników 2010, 2009, 2008, 2007 i 2006.

Punktacja za prawidłowe wykonanie ćwiczenia: jeden przysiad – 0,5 pkt., jeden brzuszek – 1 pkt., jedna „pompka” – 1 pkt.

Informacje dodatkowe:

1)- próby muszą być wykonywane online tj. przekazem internetowym z podglądem video tak by mogły być skontrolowane i właściwie przeliczone przez bezpośredniego sędziego, którym jest nauczyciel wychowania fizycznego lub wychowawca klasy.

2)- sędziowie (nauczyciele, wychowawcy) przekazują sukcesywnie informacje po każdej próbie do koordynatora Janusz Ludwiczaka drogą elektroniczną lub SMS-em. Informacja powinna zawierać: ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń, nazwisko i imię, rok urodzenia i szkołę oraz datę próby.

3)- zgodnie z wymaganiami Rodo, zgłoszenia imienne takie jak do zawodów Szkolnego Związku Sportowego, należy przesłać do 2 marca po pierwszej próbie i do 2 kwietnia po drugiej próbie(tylko tych co nie brali udziału w pierwszej próbie). Jest to związane z tym, że nie mogę bez tego zamieścić tabele wyników i zdjęcia na lokalnych stronach: osir-u, miasta i powiatu.

5)- uczeń lub uczennica wykonuje zaliczenie próby jednym ciągiem z 2 minutową przerwą na przestawienie kamery do zaliczenia następnego ćwiczenia.

6)- każdy uczestnik ma prawo max. do dwóch prób, które należy wykonać w dwóch różnych terminach w wyznaczonych okresach (zobacz termin uczestnictwa) . Najlepsza próba będzie brana do końcowej klasyfikacji.

7)- wszystkie wyniki będą dostępne na stronach Ośrodka Sportu i Rekreacji, Urzędu Miasta i Starostwa Powiatowego w Hajnówce ( przy zrealizowaniu punktu nr.3).

**KOORDYNATOR - ludwiczakjanusz@wp. tel.509-050-268**