**REGULAMIN WIELOBOJU SIŁOWEGO**

Termin uczestnictwa – 1 - 23 grudnia 2020r.

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:

- 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.

- sędziowie przekazują informację o 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.

- próby należy wykonywać w okresie zdalnego nauczania na lekcjach wychowania fizycznego i ewentualnie godzinach wychowawczych.

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

- każdy uczestnik ma prawo max. do dwóch prób, które należy wykonać w dwóch różnych terminach do końca roku kalendarzowego 2020. Najlepsza próba będzie brana do końcowej klasyfikacji.

- klasyfikacja najlepszej dziesiątki z miasta i powiatu będzie podawana do publicznej wiadomości.

**KOORDYNATOR** [**ludwiczakjanusz@wp.pl**](mailto:ludwiczakjanusz@wp.pl)

**tel.509-050-268**