

Zostań w domu i ćwicz!!!

Zostań w domu i ćwicz !!!

Wielobój siłowy dla dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych kondycja, odporność, sylwetka - zdrowie

II edycja: 1 próba od 25.01. Do 28.02.2021

2 próba od 1.03. Do 31.03.2021

- Dwubój (przysiady + brzuszki)

Dziewczeta z rocz.2010, 2009, 2008, 2007,2006

- Trójbój (przysiady + brzuszki + „pompki”)

Chłopcy z rocz.2010, 2009, 2008, 2007,2006

Sędziowie bezpośredni przez komunikatory internetowe: nauczyciele wf., wychowawcy. Gratyfikacje:

- Dodatkowe oceny z wychowania fizycznego
- Dodatkowe punkty ze sprawowania
- Pamiątkowe medale dla pierwszej dwudziestki z każdego rocznika
- Komunikaty zamieszczane będą na stronach ośrodka sportu i rekreacji,

Urzędu miasta i starostwa powiatu hajnowskiego. W załączeniu regulamin i opis ćwiczeń.

Sędzia główny i koordynator z ramienia powiatowego szkolnego związku sportowego oraz ośrodka sportu i rekreacji – Janusz Ludwiczak

Załączniki do pobrania:

[Regulamin wieloboju siłowego-II Edycja,.docx](#)

[Opis ćwiczeń wieloboju siłowego-II Edycja,.docx](#)

grafika poglądowa: ikony ćwiczeń