

# Zostań w domu i ćwicz - wielobój siłowy online

Pod takim hasłem rozpoczęła akcja skierowana do dzieci i młodzieży Szkół Podstawowych z miasta i powiatu hajnowskiego. Celem jej jest zaktywowanie uczniów do systematycznych ćwiczeń w warunkach domowych. Informacja była skierowana 1 grudnia do Dyrekcji, nauczycieli WF i wychowawców. W rywalizacji mogą uczestniczyć roczniki 2010, 2009, 2008, 2007 i 2006: dziewczęta w dwuboju (przysiady i brzuszki klasyczne); chłopcy w trójboju (przysiady, brzuszki klasyczne i „pompki”). Zakończenie i podsumowanie tych nietypowych zawodów sportowych nastąpi 23 grudnia 2020 roku.

**Jeżeli jeszcze nie spróbowałeś, to spróbuj i zgłoś swój akces do nauczyciela WF lub wychowawcy. Nic nie ryzykujesz, bo sprawdzian zaliczasz na lekcji zdalnego nauczania. Sprawdzisz się, podniesiesz swoją sprawność, otrzymasz ocenę z wychowania fizycznego oraz pamiątkowy medal w etui. Plakat i regulamin dostępny jest na stronach Miasta Hajnówka, Powiatu Hajnowskiego i OSiR Hajnówka.**

**W załączeniu aktualne wyniki bez miejsc.**

**Druga edycja rozpocznie się od 20 stycznia 2021 r.**

Załącznik:

[TABELA PUNTOWA DWUBOJU SIŁOWEGO ROCZNIKA 2010 DZIEWCZĄT.pdf](#)

Przewodniczący Powiatowego Szkolnego Związku Sportowego

Janusz Ludwiczak