

Zostań w domu i ćwicz!

Zostań w domu i ćwicz !!!

Wielobój siłowy dla dzieci i młodzieży ze szkół podstawowych

Kondycja, odporność, sylwetka - zdrowie

1 - 23 grudnia 2020 r.

2010. Dwubój (przysiady + brzuszki) dziewczęta z rocz.2010, 2009, 2008, 2007,2006

2011. 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 dziesiątki z każdego rocznika,
- zamieszczanie najlepszej dziesiątki z miasta Hajnówka i powiatu hajnowskiego na stronach w/w urzędów i Ośrodka Sportu i Rekreacji.

W załączeniu regulamin i opis ćwiczeń.

Sędzia Główny i koordynator z ramienia Powiatowego Szkolnego Związku Sportowego oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji - Janusz Ludwiczak

Załączniki docx. do pobrania:

[Opis ćwiczeń wieloboju siłowego](#)

[Regulamin wieloboju siłowego](#)