

ZOSTAŃ W DOMU I ĆWICZ - Podsumowanie I Edycji Wieloboju Siłowego online

Pierwsza edycja wieloboju siłowego wzbudziła zainteresowanie wśród pięciu szkół powiatu hajnowskiego. Grupa 57 osób - młodzież i dzieci ze szkół podstawowych uczestniczyła w sprawdzeniu swojej siły w dwuboju i trójboju. Pierwsze próby rozpoczęto 1 grudnia. Termin wykonania dwóch prób był możliwy do wykonania w nieprzekraczalnym terminie - do 28 grudnia 2020r. Zadawalającym jest fakt, że na dziewiętnastu uczniów, którzy podjęli się drugiej próby, osiemnastu poprawiło swoje wyniki. Potwierdza to fakt, że przy systematycznych ćwiczeniach z dnia na dzień zwiększysz swoją ilość powtórzeń i ukształtujesz sylwetkę. Wobec tego korzystaj ze zdrowego stylu życia i zwiększaj swoją odporność.

W załączeniu table wyników podsumowujące I edycję. Medale są do odbioru przez nauczycieli prowadzących w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Hajnówce, ul.Ks.A.Dziewiatowskiego 2.

Załącznik:

[Tabele punktowe wieloboju siłowego — I Edycja 2020 r. \(zewnętrzne okno\)](#)

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 tj.wf lub godzinie wychowawczej. Sprawdzisz się, podniesiesz swoją sprawność, otrzymasz ocenę z wychowania fizycznego oraz pamiątkowy medal. Plakat i regulamin dostępny będzie na stronach Miasta Hajnówka, Powiatu Hajnowskiego i OSiR Hajnówka.

Druga edycja rozpocznie się od 25 stycznia 2021 r. i trwać będzie do 31 marca 2021r

W II edycji jest mała zmiana przy wykonywaniu brzuszaków. W ćwiczeniu trzeba będzie zaangażować nie tylko mięsień prosty, ale również mięśnie skośne brzucha.

Przewodniczący Powiatowego Szkolnego Związku Sportowego

Janusz Ludwiczak

grafika poglądowa: dwa pamiątkowe medale dla uczestników pierwszej edycji