

Regulamin konkursu „50 milionów kroków na 50-lecie szkoły w Nowej Wsi”:

1. Cel wyzwania:

- Propagowanie i promowanie aktywności fizycznej i aktywnego spędzania wolnego czasu;
- Wzmocnienie odporności organizmu oraz podnoszenie aktywności fizycznej;
- Promocja związana z obchodami 50-lecia powstania szkoły;

2. Organizator:

- CKZiU Nowa Wieś;
- Nauczyciele wychowania fizycznego;

3. Termin i miejsce:

- Wyzwanie ze względu na wirtualny charakter może odbywać się w dowolnym miejscu na świecie;
- Wyzwanie należy zrealizować w terminie 16.03.2024 – 14.04.2024 roku;

4. Warunki uczestnictwa:

- Uczestnik wyzwania musi być uczniem, lub pracownikiem CKZiU w Nowej Wsi i musi występować pod nazwą pozwalającą na jego identyfikację(imię, nazwisko, klasa)
- Uczestnik, którego nie można zidentyfikować będzie usuwany.
- Konkurs jest dobrowolny, tylko dla chętnych uczestników.
- Każdy z uczniów pracuje na swój wynik.
- Rezultaty poszczególnych zawodników sumują się.
- Wygrywa uczeń, który w dniach od 16-ego marca do 14-ego kwietnia 2024r. przejdzie największą ilość kroków.
- Do wyzwania uczestnicy potrzebują smartfona z zainstalowaną aplikacją „Pacer”(wersja bezpłatna).
- Uczestnik rejestruje się w aplikacji i dołącza za pomocą linku-odnośnika do wyzwania.
- Maksymalna dzienna liczba kroków wynosi 30000

5. Nagrody:

- Ocenę z wychowania fizycznego dla najaktywniejszych;

6. Postanowienia końcowe:

- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.
- Uczestnik rejestrując się do wyzwania przyjmuje do wiadomości, że udział w nim wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych;

Podchodząc do wyzwania należy pamiętać o następujących zasadach:

- należy dostosować dawkę ruchu do własnych możliwości fizycznych i motorycznych oraz do aktualnego stanu zdrowia i samopoczucia;
- przed wysiłkiem zrobić 5-7 minutową rozgrzewkę, aby rozgrzać mięśnie, stawy oraz pobudzić serce i umysł do zwiększonej pracy;
- wybierać bezpieczne aktywności takie jak: marsze, marszobiegi, trucht, nordic walking;
- Wszystkich uczestników biorących udział w wydarzeniu obowiązuje niniejszy regulamin;
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania wyzwania bez podawania przyczyn;