



**REGULAMIN
RYWALIZACJI BIEGOWEJ W ZZSP IM. JANA PAWŁA II
„RUN MEN, RUN WOMEN ZZSP”**

- CELE:**
1. Zachęcanie młodzieży do aktywnego spędzania czasu wolnego.
 2. Propagowanie biegania wśród społeczności szkolnej.
 3. Promowanie aktywności fizycznej jako element zapobiegający depresji.

ORGANIZATOR: Zgierski Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jana Pawła II

TERMIN: start: **7.04.2017r** – Światowy Dzień Zdrowia
koniec: **31.05.2017r**

- PATRONAT:**
- 1 Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Zgierzu
 2. Zgierskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
 3. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Atlas”

UCZESTNICTWO:

Bieganie odbywać się będzie w formie indywidualnej i międzyklasowej rejestrowanej za pomocą aplikacji „ENDOMONDO”.

Rywalizacja indywidualna – liczymy łączną ilość przebiegniętych kilometrów uczestnika w kategorii dziewcząt i chłopców.

Rywalizacja międzyklasowa – liczymy łączną ilość przebiegniętych kilometrów wszystkich zarejestrowanych uczestników danej klasy podzieloną przez ilość zarejestrowanych uczestników danej klasy np.:

kl 1 A – zarejestrowanych – 15 osób

ilość przebiegniętych kilometrów – 600 km

średnia 600km : 15 osób = 40 km

Do każdego treningu biegowego uczestnik musi załączyć: imię i nazwisko, klasę, mapkę z biegu oraz ilość przebiegniętych kilometrów. (brak jednego elementu = nie zaliczony bieg).

Nauczyciele biorący udział w rywalizacji zamieszczają przy swoim nazwisku wybraną klasę, na której konto biegają.

NAGRODY: Puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe w kategorii indywidualnej (dziewczęta i chłopcy) oraz kategorii międzyklasowej.

Wręczenie nagród odbędzie się w ciągu 14 dni od zakończenia rywalizacji. (termin w czerwcu)

INSTRUKCJA:

1. Nie można logować się na koncie, które już posiadamy.

Każdy uczestnik **MUSI** założyć NOWE KONTO ENDOMONDO do rywalizacji.

KROK PO KROKU:

1. Wejdź na www.endomondo.com (aplikacja darmowa)
2. Załóż nowe konto (imię, nazwisko, klasa np. Ala Sobota klasa 1a)
3. Wejdź w link : www.endomondo.com/challenges/32250346