

Wybiegaj Dobry Nawyk

Zapraszamy do udziału. Szczegóły w [`czytaj więcej...`](#)



REGULAMIN SPORTOWEGO WYZWANIA WYBIEGAJ DOBRY NAWYK



MAJOWE WYZWANIE BIEGOWE

1. Organizatorem Wyzwania jest Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk” we Wrocławiu, ul. Borowska 1-3
2. Współorganizatorem akcji jest DataSport®
3. Akcja finansowana jest ze środków Województwa Dolnośląskiego
4. Celem organizacji Wyzwania jest:
 - a. budowanie nawyku podejmowania aktywności fizycznej wśród uczniów województwa dolnośląskiego,
 - b. promowanie zdrowego stylu życia oraz współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży
 - c. aktywizacja rodzin
5. Wyzwanie skierowane jest do uczniów województwa dolnośląskiego oraz ich rodzin. Będzie się ono odbywać w czterech kategoriach:
 - a. Igrzyska Dzieci - rywalizacja dziewcząt i chłopców z klas 6 i młodszych (roczniki 2009 i młodsi)
 - b. Igrzyska Młodzieży Szkolnej - rywalizacja dziewcząt i chłopców z klas 7-8 (roczniki 2007-2008)
 - c. Licealiada Młodzieży - rywalizacja dziewcząt i chłopców ze szkół ponadpodstawowych (roczniki 2002 i młodsi)
 - d. Igrzyska Rodzin - rywalizacja rodzin uczniów dolnośląskich szkół
6. Regulamin szczegółowy:
 - a. W ramach akcji uczniowie, którzy zdecydują się przystąpić do Wyzwania mają za zadanie w dniach 01.05.2022 – 31.05.2022 r. wykonać minimum 10 biegowych prób (jednostek treningowych), których całkowity pokonany biegiem dystans powinien wynosić, dla poszczególnych kategorii:
 - Igrzyska Dzieci - minimum 21,0975 km
 - Igrzyska Młodzieży Szkolnej: minimum 30 km
 - Licealiada Młodzieży: minimum 42,195 km

- b. Igrzyska Rodzin – minimum rodzic+dziecko: łącznie minimum 42,195 km (2x minimum 21,0975km). W Igrzyskach Rodzin może wystartować dowolnie skonfigurowana reprezentacja Rodziny, z tym, że minimalny dystans dla każdego jej członka to 21,0975 km
- c. Wyniki poszczególnych prób uczestnicy wprowadzają na specjalnie przygotowaną stronę naszego partnera technicznego DataSport® (szczegółowa instrukcja w dalszej części regulaminu)
- d. Wyniki (przebiegnięte dystanse) prób podjętych w trakcie 31 dni trwania Wyzwania będą się sumowały, z zastrzeżeniem, że jednego dnia może zostać podjęta (zarejestrowana na stronie) tylko jedna próba. Nie ma znaczenia dystans przebiegnięty w trakcie pojedynczej próby – z zastrzeżeniem, że aby zostać sklasyfikowanym i widnieć na liście finalistów, suma dystansu przebiegniętego po 10 wykonanych próbach musi osiągnąć określone minimum dla danej kategorii.
- e. Wyniki indywidualne i drużynowe zostaną ogłoszone najpóźniej dnia 10.06.2022r.
- f. Wyniki indywidualne, oddzielnie dziewcząt i chłopców w każdej kategorii wiekowej, będą obejmowały (1) ilość podjętych prób oraz (2) przebiegnięty dystans całkowity.
- g. Wyniki drużynowe obejmować będą (1) klasy, (2) szkoły oraz (3) rodziny. Na wynik drużynowy składać się będą (1) zbiorcze wyniki dziewcząt i chłopców danej klasy, (2) zbiorcze wyniki dziewcząt i chłopców danej szkoły, a także (3) zbiorcze wyniki członków rodziny. Wynik jest określony poprzez łączną ilość prób oraz całkowity dystans pokonany przez uczestników Wyzwania.
- h. Nagrody indywidualne rozlosowane zostaną spośród wszystkich uczestników Wyzwania, którzy spełnili jego wymogi i zostali sklasyfikowani na liście finalistów, w kategorii dziewcząt i chłopców wszystkich kategorii wiekowych. Nagrody w postaci sprzętu sportowego i specjalnej koszulki Mistrza Dolnego Śląska otrzyma po 5 osób, które pokonały największy dystans, w każdej kategorii.
- i. Nagrody w klasyfikacji drużynowej klas – sprzęt sportowy, otrzymają najlepsze klasy w każdej kategorii po zsumowaniu dystansów pokonanych w Wyzwaniu przez wszystkich jej uczniów.
- j. Nagrody w klasyfikacji drużynowej szkół – sprzęt sportowy, otrzymają szkoły, w każdej kategorii, których największy procent uczniów podjął i ukończył Wyzwanie.

UWAGA! Nagrody za klasyfikacje drużynowe zostaną ufundowane wyłącznie w przypadku otrzymania dofinansowania z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Wiadomość w tej sprawie po 1 maja i rozstrzygnięciu konkursu MSiT

7. Dodatkowe informacje:

- a. Udział w akcji jest dobrowolny. Opiekunowie prawni/rodzice uczniów niepełnoletnich, oświadczają że nie istnieją żadne przeciwwskazania medyczne do wzięcia udziału dziecka w w/w sportowym wyzwaniu oraz, że są świadomi zagrożeń, ryzyka i obciążeń fizycznych jakie wiążą się z udziałem w akcji i ponoszą z tego tytułu pełną i wyłączną odpowiedzialność. Uczniowie pełnoletni oświadczenia podpisują sami. Druk w/w oświadczeń znajduje się na stronie Data Sport <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/form/szs/?zawody=6848> i jest dostępny podczas zapisywania się do Wyzwania
- b. Warunkiem wzięcia udziału w Wyzwaniu „Wybiegaj Dobry Nawyk” jest zgłoszenie się poprzez w/w stronę oraz wypełnienie Oświadczenia uczestnika oraz Oświadczenia rodzica/opiekunaprawnego uczestnika niepełnoletniego.
- c. Ogłoszenie wyników akcji zostanie opublikowane na stronie internetowej Szkolnego Związku Sportowego „Dolny Śląsk” www.dolnoslaski.szs.pl
- d. Warunkiem uczestnictwa w Wyzwaniu jest wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych zawodnika, w tym zamieszczanie wyników z biegu oraz na nieodpłatną publikację wizerunku utrwalonego w przekazach telewizyjnych, internetowych, radiu, gazetach, magazynach i umieszczania wizerunku w materiałach promocyjno- reklamowych wydawanych przez Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk”. Ponadto, warunkiem uczestnictwa jest wyrażenie

zgody na gromadzenie danych zawodnika do potrzeb administracyjnych i analitycznych oraz na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku zawodnika utrwalonego w formie fotografii lub zapisu video

- e. O wszelkich sprawach nieujętych w regulaminie decyduje organizator. Dokonanie zgłoszenia jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- f. UWAGA! Specjalna nagroda przyznawana jest w każdym tygodniu trwania Wyzwania dla osoby, która prześle najciekawszą fotografię lub film obrazujące realizację Wyzwania. Fotografie i filmy opublikowane zostaną na stronach FB Szkolnego Związku Sportowego „Dolny Śląsk”. Autor najlepszego zdjęcia bądź filmu przesłanego na adres szs@sport.wroclaw.pl otrzyma specjalną koszulkę sportową. Termin przesyłania materiałów upływa o godzinie 22:00 każdej niedzieli kończącej odpowiedni tydzień Wyzwania

UWAGA! Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk” informuje, że w kolejnych miesiącach trwać będą następne wyzwania „**WYBIEGAJ DOBRY NAWYK**”.

W czerwcu 2022 r. będzie to **CZERWCOWE WYZWANIE ROWEROWE**

W miesiącach wakacyjnych będzie to **WAKACYJNE WYZWANIE DUATHLONOWE** (bieg+rower)



Światowa Organizacja Zdrowia WHO rekomenduje dzieciom i młodzieży 60 minut ruchu codziennie. Wypełniając tę normę jesteście w stanie przebiec codziennie 6 lub więcej kilometrów bądź przejechać na rowerze dwa razy tyle.

Wyzwanie jest zatem w zasięgu każdego z Was. Nie czekajcie. Zgłoście się - zapisy już działają i zacznijcie bieganie już 1 maja. Powodzenia!



**DOLNY
ŚLĄSK**



DATASPORT

Aby wziąć udział:

DATASPORT

Opis techniczny

1. Zapisz się tutaj:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/form/szs/?zawody=6848>

Podczas zapisywania się któryś z rodziców albo opiekunów musi potwierdzić zgodę na twój udział.

BARDZO WAŻNE - KOŃCZĄC ZAPISYWANIE SIĘ NA EKRANIE WYŚWIETLI SIĘ WYGENEROWANY EMAIL I HASŁO - ZAPISZ JE SOBIE (ZRÓB ZDJĘCIE)

BĘDĄ POTRZEBNE DO ZAŁOGOWANIA SIĘ W APLIKACJI W TELEFONIE.

(Jeżeli podczas zapisywania się nie zapamiętasz tych danych do logowania się w aplikacji będziesz musiał się zapisać jeszcze raz.)

2. Uwaga! zapisując się indywidualnie możesz się jednocześnie zapisać do punktacji drużynowej:

- punktacji szkół wpisując szkołę
- punktacji klas wpisując swoją klasę
- punktacji Rodzin wpisując nazwę Rodziny;

Uwaga! Wszyscy jej członkowie muszą wpisać taką samą nazwę Rodziny

3. Pobierz ze Sklepu Play albo Appstore i zainstaluj w telefonie aplikację Rejestrator GPS Datasport

4. **BARDZO UWAŻNIE** ustaw telefon przy pierwszym uruchomieniu (zezwól na lokalizację zawsze, wyłącz oszczędzanie energii itd.). Od tego zależy czy aplikacja będzie działać poprawnie.

5. Załoguj się w aplikacji używając email i hasło: te uzyskane po zapisaniu się.

- Jeżeli zaczynasz z aplikacją potrenuj najpierw bez udziału w zawodach w trybie treningowym. Wypróbuj czy aplikacja działa. Jeżeli nie działa dobrze to pogrzeb w ustawieniach telefonu dla aplikacji ustaw zgody i wyłącz dla niej oszczędzanie energii).
- W aplikacji, aby wypróbować działanie wybieraj treningi, aby już rejestrować udział w zawodach wybieraj Twoje zawody.

6. **UDZIAŁ W ZAWODACH** (od 1 maja):

- Możesz biegać (uruchamiać aplikację) wielokrotnie podczas całego miesiąca (minimum 10 razy), jednak tylko raz każdego dnia (nie możesz realizować dwóch treningów dziennie) - aż pokonasz wymagany dystans lub więcej kilometrów.
- W czasie rejestrowania biegu czas nie będzie zatrzymywany na odpoczynki.
- Wyniki dostępne przez cały czas będą w aplikacji w wynikach.

OPCJE ZAAWANSOWANE

1. Jeżeli posiadasz zegarek sportowy: Garmin, Polar lub Suunto podłącz go do systemu wyników tutaj: <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/treningi/apiconnect.php> - loguj się emailem i hasłem z zapisów.

Od tej pory twoje treningi z zegarka będą przesyłane do systemu wyników automatycznie jako wyniki Wyzwania.

Treningi możesz przypinać do wyników zawodów zielonym guzikiem „dodaj swój wynik tutaj” w wynikach : <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/results/?zawody=6848>

2. Jeżeli chcesz używać dowolnego zegarka sportowego lub aplikacji Strava, Sports Tracker, Run-Keeper, po biegu pobierz plik ze śladem GPS (gpx lub tcx) i wgraj go do wyników zawodów zielonym guzikiem „dodaj swój wynik tutaj”: <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/result-s/?zawody=6848>

UWAGA! Nierzetelne ślady GPS będą usuwane z wyników.