



REGULAMIN SPORTOWEGO WYZWANIA **WYBIEGAJ DOBRY NAWYK** **DOLNOŚLĄSKI WAKACYJNY** **DUATHLON**

I. Organizatorem Wyzwania jest Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk” we Wrocławiu, ul. Borowska 1-3

II. Współorganizatorem akcji jest DataSport®

III. Akcja finansowana jest ze środków Województwa Dolnośląskiego

IV. Celem organizacji Wyzwania jest:

- 1) budowanie nawyku podejmowania aktywności fizycznej wśród uczniów województwa dolnośląskiego,
- 2) promowanie zdrowego stylu życia oraz współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży oraz aktywizacja rodzin'

V. Wyzwanie skierowane jest do uczniów województwa dolnośląskiego oraz ich rodzin. Będzie się ono odbywać w czterech kategoriach:

- 1) Igrzyska Dzieci - rywalizacja dziewcząt i chłopców z klas 4-6 (roczniki 2012 i młodsi)
- 2) Igrzyska Młodzieży Szkolnej - rywalizacja dziewcząt i chłopców z klas 7-8 (roczniki 2010-2011)
- 3) Licealiada Młodzieży - rywalizacja dziewcząt i chłopców ze szkół ponadpodstawowych (roczniki 2002-2006)
- 4) Igrzyska Rodzin - rywalizacja rodzin uczniów dolnośląskich szkół

VI. Regulamin szczegółowy:

1. W ramach akcji uczniowie, którzy zdecydują się przystąpić do Wyzwania mają za zadanie w dniach 1.07. - 31.08.2025 r. wykonać minimum 10 biegowych i 10 rowerowych prób (jednostek treningowych), których całkowity dystans musi wynosić, dla poszczególnych kategorii:
 - Igrzyska Dzieci -bieg minimum 20 km, rower minimum 80 km
 - Igrzyska Młodzieży Szkolnej: bieg minimum 30 km, rower minimum 100 km
 - Licealiada Młodzieży: bieg minimum 42,195 km, rower minimum 120 km
 - Igrzyska rodzin: bieg łącznie minimum 40 km (2x minimum 20 km), rower łącznie minimum 80 km (2 x minimum 40 km)
2. Wyniki poszczególnych prób uczestnicy wprowadzają na specjalnie przygotowaną stronę naszego partnera technicznego DataSport®(szczegółowa instrukcja w dalszej części regulaminu)
3. Wyniki (przebiegnięte i przejechane na rowerze dystanse) prób podjętych w trakcie 62 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 lub przejechany 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.
4. Wyniki indywidualne i drużynowe zostaną ogłoszone najpóźniej dnia 10.09.2025 r.
5. Wyniki indywidualne, oddzielnie dziewcząt i chłopców w każdej kategorii wiekowej, będą obejmowały(1) ilość podjętych prób oraz(2) przebiegnięty dystans całkowity.

6. Wyniki drużynowe obejmować będą zbiorcze wyniki członków rodziny. Wynik jest określony poprzez łączną ilość prób oraz całkowity dystans pokonany przez uczestników Wyzwania.
7. 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.

VII. Dodatkowe informacje:

1. 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 (www.datasport.pl) i jest dostępny podczas zapisywania się do Wyzwania
2. Warunkiem wzięcia udziału w Dolnośląskim jest zgłoszenie się poprzez stronę <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=11233> oraz wypełnienie Oświadczenia uczestnika oraz Oświadczenia rodzica/opiekuna prawnego uczestnika niepełnoletniego.
3. Ogłoszenie wyników akcji zostanie opublikowane na stronie internetowej Szkolnego Związku Sportowego „Dolny Śląsk” www.dolnoslaski.szs.pl
4. 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
5. O wszelkich sprawach nieujętych w regulaminie decyduje organizator. Dokonanie zgłoszenia jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
6. 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 przysyłania materiałów upływa o godzinie 22:00 każdej niedzieli kończącej odpowiedni tydzień Wyzwania.



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 w zasięgu każdego z Was.
Zatem nie czekajcie.**

Zgłoście się i zacznijcie wyzwanie już 1 lipca. Powodzenia!



**DOLNY
ŚLĄSK**



DATASPORT

Aby wziąć udział:

1. Zapisz się tutaj:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=11233>

Któryś z rodziców albo opiekunów musi potwierdzić zgodę na twój udział.
NA KONIEC KONIECZNIE ZAPISZ EMAIL ORAZ HASŁO DO LOGOWANIA. BĘDĄ POTRZEBNE DO STARTU W APLIKACJI.

Jeżeli nie pamiętasz adresu E-MAIL i hasła musisz się zapisać jeszcze raz.

2. Pobierz ze Sklepu Play albo Appstore i zainstaluj w telefonie aplikację Rejestrator GPS Data-sport
3. **BARDZO UWAŻNIE** ustaw telefon przy pierwszym uruchomieniu. Od tego zależy czy aplikacja będzie działać poprawnie.
4. Zaloguj się w aplikacji używając email i hasło: te uzyskane po zapisaniu się. Potrenuj najpierw bez udziału w zawodach w trybie treningowym. Wypróbuj czy aplikacja działa.
5. Aby poprobać już dziś wybierz START, potem wybierz Treningi, START i START. Wygaś telefon i schowaj. Po zakończeniu wybierz FINISZ.

6. UDZIAŁ W ZAWODACH (od 1 lipca):

- Aby rejestrować swój udział wybierz START, potem wybierz Bieg lub Rower i START. Wygaś telefon i schowaj. Po zakończeniu wybierz FINISZ.
- Możesz biegać i jeździć na rowerze (uruchamiać aplikację) wielokrotnie podczas całego miesiąca (minimum 10 razy), jednak tylko raz każdego dnia (nie możesz realizować dwóch treningów dziennie) - aż pokonasz wymagany dystans.
- W czasie rejestrowania prób czas nie będzie zatrzymywany na odpoczynki.

ZAAWANSOWANE

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 automatycznie (jak do Stravy).

W dniu gdy biegałeś przypisz zarejestrowany bieg do wyników zawodów zielonym guzikiem „dodaj swój wynik tutaj”: <https://online.datasport.pl/zapisy/>

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/zawody.php?zawody=11233>

UWAGA! Nierzetelne ślady będą usuwane z wyników.



**DOLNY
ŚLĄSK**

