

# Regulamin wirtualnego biegu z okazji Święta Szkoły

## I. Organizatorzy:

- Organizatorem biegu jest Szkoła Podstawowa nr 11 im. Jana Pawła II w Siedlcach

## II. Cele:

- Upamiętnienie dnia urodzin Jana Pawła II Patrona Szkoły Podstawowej nr 11 w Siedlcach
- Propagowanie biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej
- Popularyzacja i promocja zdrowego i aktywnego trybu życia
- Promocja Szkoły Podstawowej nr 11 im. Jana Pawła II w Siedlcach

## III. Termin i miejsce

1. Bieg, marszobieg odbędzie 18.05.2021 r. o dowolnej godzinie (pod opieką rodzica).
2. Miejscem do pokonania dystansu może być dowolny obszar bezpieczny od pojazdów, najlepiej o miękkim podłożu.

## IV. Dystans oraz czas

Pomiar czasu oraz dystansu należy zmierzyć poprzez GPS korzystając ze smartfona, opaski sportowej, zegarka można wykorzystać do tego celu odpowiednią aplikację.

(przykładowe aplikacje: Strava, RunKeeper, Sports Tracker Running Cycling).

## V. Uczestnictwo

1. Aby wziąć udział w wydarzeniu, należy w dniach 17-18 maja wykonać bieg lub marszobieg o dowolnym dystansie w zależności od kategorii, w której chce się wziąć udział, następnie przesłać zdjęcie lub screen z pokonanego dystansu na adres mailowy: [lukaszlitwiniuk@gmail.com](mailto:lukaszlitwiniuk@gmail.com)
2. W zgłoszeniu powinna być zaprezentowana trasa z GPS, dystans oraz czas.
3. Aktywność należy wykonać jednorazowo.
4. Należy wpisać swoje imię i nazwisko oraz klasę, a także kategorię.

## VI. Klasyfikacje

Poniżej zaprezentowano 3 kategorie:

### 1. Indywidualny bieg

W kategorii indywidualnej istotny będzie jednorazowo pokonany dystans w danym czasie, gdzie ważny będzie stosunek czasu do dystansu a minimalny dystans wynosi 1 km (im szybszy czas na 1 km, tym lepiej). Natomiast z dystansu dłuższego będzie liczone średnie tempo biegu na 1 km.

2. Indywidualny marszobieg – w tej kategorii istotny będzie jedynie pokonany dystans w trakcie jednorazowej aktywności. Im dłuższy dystans, tym lepszy wynik.

3. Klasyfikacja klasowa – w tej kategorii sumuje się dystanse wszystkich osób w danej klasie.