



Regulamin wyzwania „Szpagat poprzeczny”

Głównym założeniem tego wyzwania jest poprawa naszej gibkości i rozciągania się nie tylko w Dojo a i poza nim. Jak również ćwiczymy samodyscyplinę, która jest istotnym elementem w karate.

1. Do wyzwania może się zgłosić każdy klubowicz niezależnie od wieku czy stopnia.
2. Aby zgłosić chęć uczestnictwa w wyzwaniu proszę wypełnić formularz na stronie <https://bushido-zabrze.pl/index.php/wyzwania/>
3. Można wziąć udział w wyzwaniu ile razy się chce ale tylko raz można zdobyć nagrodę za wykonanie szpagatu
4. Co miesiąc w pierwszy dzień treningowy miesiąca odbywać się będzie próba wykonania szpagatu przez uczestników w obecności komisji.

Zasady.

1. Główną zasadą jest to że ćwiczysz gdzie tylko chcesz to samo dotyczy się czasu, poświęcasz tyle czasu na rozciąganie się do szpagatu poprzecznego ile tylko możesz i dasz radę.
2. Co miesiąc w pierwszy dzień treningowy miesiąca możesz podejść do wykonania szpagatu. Nie ma ilości prób przez cały okres trwania wyzwania ale **PAMIĘTAJ** nagrodę możesz zdobyć tylko raz.
3. Aby szpagat został zaliczony musisz wykonać pełny szpagat i wytrzymać w tej pozycji **15 sekund** przed komisją.