

DZIEŃ SPORTU

REGULAMIN MARATONU JOGI

1. Termin:
6 maja 2025 r. /wtorek/
2. Miejsce:
 - Stadion UAM
3. Program:
 - **11.00 – rozpoczęcie Dnia Sportu**
 - 11.30-12.30 rozpoczęcie Maratonu Jogi
 - 12.30i zakończenie i wręczenie nagród
4. Prawo startu:
 - Studentki i studenci oraz pracownicy UAM
 - Każdy uczestnik maratonu zobowiązany jest do rejestracji internetowej
5. Szczegółowy regulamin maratonu:
 - Maraton trwa 45minut-1 godzinę
 - Maraton odbywa się na powietrzu, zalecane jest zabranie ze sobą ręcznika oraz napoju.
 - Zaleca się, aby student przyszedł w stroju sportowym.
 - Ćwiczymy na boso lub w obuwii sportowym
 - Po zakończeniu maratonu odbędzie się wręczenie nagród.
 - Okolicznościowe koszulki
6. Nagrody:

W trakcie trwania maratonu będą wyłonione oraz nagrodzone osoby, które :

 - prawidłowo technicznie wykonują ćwiczenia
 - wykażą największy entuzjazm i energię w trakcie wykonywania ćwiczeń.
 - ukończą cały maraton biorąc pod uwagę dwa powyższe aspekty.
7. Prowadząca maraton jogi:

mgr Violetta Prusińska – violetap@amu.edu.pl