Warszawa, 02.05 2020

**Konkurs "Trenuj Online z WKN"**

**Regulamin**

1. Uczestnik nagrywa max. 30 sek film z jednym ćwiczeniem, które chciałby wykonać na jednym z przyszłych treningów online WKN. Uczestnik wysyła film, bądź link do pobrania filmu na wkn@wkn.pl,
2. Preferowane są ćwiczenia jakie jeszcze nie były wykonywane na treningu online WKN,
3. Prowadzący treningi online weryfikuje czy ćwiczenie spełnia warunki podane w punktach 1 i 2 oraz czy nadaje do wykorzystania podczas treningu online i informuje uczestnika czy ćwiczenie zostanie wykorzystane podczas treningu czy zostało odrzucone\*,
4. Podczas treningu prowadzący przedstawi 1-5 ćwiczeń nadesłanych przez uczestników, każde ćwiczenie zapowiedziane będzie, że jest nadesłane na konkurs "Trenuj Online z WKN" BEZ ujawniania jego autora,
5. Uczestnik ma 2 minuty od zakończenia treningu na napisanie w komentarzu, że jest autorem wykorzystanego ćwiczenia (Uczestniku nie komentuj podczas treningu, wtedy jest czas na trenowanie!),
6. Każdy uczestnik, który poprawnie zidentyfikował że jego ćwiczenie zostało wykorzystane dostanie potwierdzenie od prowadzącego trening,
7. Czas trwania konkursu: od 6 maja do zakończenia treningów online.

Uwagi:

Można wysłać wiele filmików z ćwiczeniami.

Nagrody:

1. Każdy z uczestników, który nadeśle film oraz poprawnie zidentyfikuje wykorzystanie jego ćwiczenia podczas treningu zostanie nagrodzony upominkiem klubowym,
2. Uczestnicy, których ćwiczenia zostaną wykorzystane więcej niż na jednym treningu oraz prawidłowo je zidentyfikują otrzymają specjalne wyróżnienia.

\*uczestnik zostanie poinformowany o przyczynie odrzucenia ćwiczenia