

„TWARDA SZTUKA VI” „Grunt to Rodzika „

Regulamin

1.Cele imprezy:

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu,
- Promocja Dobrego Miasta,
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Propagowanie Rodzicielstwa zastępczego

Zawody rozgrywane w ramach obchodów Dnia Dziecka oraz Dni Rodziny

2. Organizatorzy:

- Stowarzyszenie *‘Pozytywni Dobrze Miasto*
- *Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Olsztynie*
- *CKB Dobrze Miasto*
- *OSiR Dobrze Miasto*
- *Ośrodek Pomocy Społecznej Dobrze Miasto*

Wsparcie organizacyjne :

- Straż Pożarna Dobrze Miasto

3. Termin i miejsce:

Zawody odbędą się godziny. 29 MAJA 2022 o godz. 09:00 – 15.00 na stadionie *OSiR Dobrze Miasto* przy ul. Olsztyńskiej.

4. Trasa i dystans biegów:

Dystans – ok. 5 km. Dwa okrążenia po 2200 m (na każdym okrążeniu 16 przeszkód) oraz przesunięty start na dystansie 600 m (w celu rozciągnięcia grupy zawodników – bieg ze wspólnego startu)

Zawodnicy będą startować falami po 50 osób , zawodnicy w kategorii Rodzic z dzieckiem startują w oddzielnej fali po startach indywidualnych , start *Twarda Sztuka – KIDS* odbędzie się po zakończeniu biegów głównych na oddzielnym torze dostosowanym dla dzieci

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany dystansu oraz ilości przeszkód

Start biegu głównego przewidziany jest na godzinę 11.00

Trasa na terenie Trasy Zdrowia oraz terenów przyległych

5. Warunki uczestnictwa:

Aby wziąć udział w biegu należy mieć ukończone 16 lat. Zawodnicy powyżej 18 lat podpisują oświadczenie o udziale na własną odpowiedzialność Zawodnicy poniżej 18 roku życia muszą posiadać podpisaną zgodę i oświadczenie rodziców lub prawnego opiekuna i przybyć na zawody w jego obecności . Zawodnicy w kategorii „ Mama z dzieckiem „, oraz „ Tata z dzieckiem „, Warunkiem jest wiek dziecka od lat 10 do lat 15) Rodzic ponosi całkowitą odpowiedzialność za dziecko podczas biegu oraz całej imprezy -w czasie biegu rodzic z dzieckiem biegać jako nierozłączna para (w przypadku rozłączenia się na odległość większą niż 3 m lub niedostatecznie sprawowanej opieki nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja ekipy – tu decyzję podejmuje organizator)

- Każdy zawodnik zobowiązany jest do zweryfikowania się w biurze zawodów za okazaniem dokumentu tożsamości/legitymacji szkolnej i złożenia stosownej deklaracji w biurze zawodów w dniu zawodów do 1 godziny przed startem

Zapisy drogą elektroniczną oraz OPŁATA na stronie : [elektronicznezapisy](#) . więcej info – facebooku „ Pozytywni Dobrze Miasto” – „ TWARDA SZTUKA VI,,

Nie przewidujemy zapisów w dniu zawodów !!!

Termin zgłoszeń do : 08 maja 2021

6. Opłata startowa:

- Opłata za start indywidualny w wysokości 70 zł
- Opłata za start " Rodzic z dzieckiem ,, 110 zł
- Opłata Twarda Sztuka – KIDS 20 zł

- Limit Twarda Sztuka – KIDS 150 OSÓB !!!
- Limit 200 osób (start indywidualny)
- Limit 50 par (rodzic z dzieckiem)

7. Klasyfikacja:

Wyróżnione zostaną statuetkami okolicznościowymi pierwsze 3 osoby w kategorii Open kobiety / mężczyźni – pozostali uczestnicy otrzymają pamiątkowy medal.

Przewidujemy nagrody rzeczowe za miejsca 1-3 Open kobiety / mężczyźni

Nagroda specjalna dla najstarszych zawodników kobieta / mężczyzna

Klasyfikacja specjalna „ Mama z dzieckiem ,, „ Tata z dzieckiem ,, – pierwsze trzy ekipy w każdej kategorii otrzymają okolicznościowe statuetki – przewidujemy również nagrody rzeczowe .

8. Postanowienia końcowe:

Na trasie rozmieszczonych będzie 32 stacji (po 15 na okrążeniu) na których należy wykonać dodatkowe ćwiczenia. Przy każdej stacji obecny będzie sędzia, który stwierdzi prawidłowość wykonywania ćwiczeń. Niewykonanie ćwiczeń grozi dyskwalifikacją.

- Organizator zapewnia szatnie, toalety.
 - Proszki HOLI (zabawa podczas rozgrzewki)
 - Pomiar czasu – ELEKTRONICZNE ZAPISY (chipy elektroniczne)
 - Woda
 - Posiłek regeneracyjny po ukończeniu biegu .
 - Każdego zawodnika obowiązuje ubiór sportowy odpowiedni do biegu z przeszkodami.
 - Organizator zastrzega sobie zmianę miejsca zawodów jeżeli ich organizacja będzie niemożliwa w wyznaczonym miejscu (organizacja zawodów na terenie Gminy Dobre Miasto)
- Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

Opłata wpisowa nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji zawodnika z udziału w zawodach !!!
Opłata wpisowa nie może być przeniesiona na inną osobę !!!

OŚWIADCZENIE

Świadom (a) niebezpieczeństwa i ryzyka związanego z wysiłkiem fizycznym i psychicznym oraz możliwością doznania uszczerbku na zdrowi na wskutek kąpieli w przerebłu – zgłaszam swój udział w zawodach pod nazwą „ Twarda Sztuka VI ,, w dniu 29.05 . 2022 r . Decyzję o udziale w wyżej wymienionej imprezie podejmuję dobrowolnie i na własną odpowiedzialność . Stwierdzam , że odbyłem wystarczające staranne przygotowanie umożliwiające mój udział w tego typu zawodach .

1. Zrzekam się jakichkolwiek roszczeń w stosunku do organizatorów imprezy i uwalniam ich od odpowiedzialności za poniesione prze zemnie szkody osobiste i materialne , które mogą mieć miejsce w okresie uczestnictwa w imprezie j dnia 29 . 05.2022
2. Ponoszę odpowiedzialność osobistą za moje działania lub zachowanie wywołujące skutki prawne wobec osób trzecich , w okresie i czasie określonym w pkt. 1
3. Zgadzam się na udzielenie mi pomocy medycznej w przypadku urazu lub choroby – w zakresie i formach niezbędnych , zgodnych z regułami wiedzy medycznej .
4. Zgadzam się , aby moja osoba była fotografowana lub filmowana a fotografie i filmy były przez organizatorów wykorzystywane publicznie w celach zgodnych z etyką i przepisami prawa .
5. Informuję , że zapoznałem się z regulaminem imprezy i zobowiązuję się do przestrzegania zasad fair play oraz regulaminu . Jednocześnie przyjmuję do wiadomości , że jedynie poprawnie i kompletnie wypełniony formularz jest podstawą do rejestracji w imprezie . Niniejszym wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym , w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia imprezy . Przez podpisanie niniejszego formularza , akceptuję warunki uczestnictwa w imprezie .

6. Każdy Uczestnik podpisując oświadczenie akceptuje wszystkie warunki regulaminu