REGULAMIN
HOME ARENA
Athletics Grand Prix 2020

Projekt **HOME ARENA – Athletics Grand Prix** (**zwane dalej projektem lub HA2020**) ma na celu przeprowadzenie rywalizacji lekkoatletycznej, w założeniach jak najbardziej zbliżonej do regulacji obowiązujących podczas otwartych imprez lekkoatletycznych na stadionie, ale z zachowaniem obecnych zasad i obostrzeń wprowadzonych na terenie Rzeczpospolitej Polskiej. Aktywność Uczestników biorących udział w projekcie propagowana będzie w formie rekreacyjnej, sportowej i prozdrowotnej.

I. ORGANIZATORZY

Organizatorami wydarzenia są:

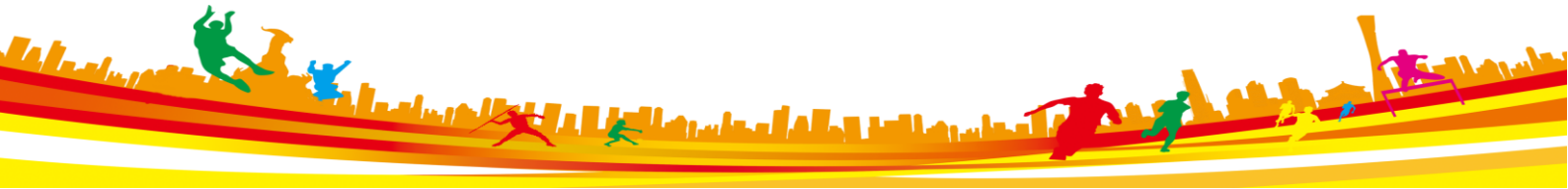
1. **Stowarzyszenie Klub Sportowy WILKI** z siedzibą w Koszalinie,
2. **Centrum Wolontariatu Sportowego WATAHA** z siedzibą w Koszalinie,
3. **Red Wolf Studio** z siedzibą w Koszalinie,
   wspólnie zwane dalej **Organizatorem**.

II. CELE WYDARZENIA

1. Promocja zdrowia i postaw aktywności prozdrowotnej wśród dzieci, kobiet i mężczyzn oraz zwiększenie ich udziału w życiu publicznym, społecznym i rekreacyjnym miasta, powiatu, województwa i kraju.
2. Identyfikacja potrzeb rozwoju społecznego i zdrowotnego mieszkańców Polski w sytuacji wykluczenia z regularnej aktywności fizycznej.
3. Zwiększenie świadomości uczestników dotyczącego zdrowego trybu życia, ruchu, zasad równości i fair play.
4. Zwiększenie motywacji własnego rozwoju i inspiracji do podejmowania kolejnych życiowych wyzwań. Szczególnie wyzwań w tym trudnym dla wszystkich sportowców czasie.
5. Zwiększenie świadomości negatywnego wpływu używek i uzależnień na nasze życie.
6. Promocja pozytywnych wzorców zdrowotnych, rekreacyjnych i sportowych.
7. Organizacja wydarzenia promującego kulturę prozdrowotną oraz inspiracje do ponownych cyklicznych wydarzeń w przyszłości.
8. Promocja lekkoatletyki jako formy drogi życiowej oraz środka do poprawy sprawności oraz zdrowia fizycznego i psychicznego.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Projekt HA2020 odbędzie się w terminie od dnia 1 maja 2020 do 31 maja 2020. W tym czasie uczestnicy projektu HA2020 mogą wykonywać swoje próby poszczególnych konkurencji i nadsyłać wyniki na adres mailowy biura zawodów.



2. Miejscem rozgrywania zawodów, w tym poszczególnych konkurencji są miejsca zamieszkania uczestników: domy, mieszkania, ogródki przydomowe, ogródki działkowe i wszelkie tereny, na których uczestnicy bezpiecznie i zgodnie z obostrzeniami będą mogli wystartować w wybranych prze siebie konkurencjach.
3. **Biuro zawodów funkcjonuje tylko i wyłącznie w formie wirtualnej pod adresem mailowym: homearenaagp@gmail.com oraz nr telefonu: +48 729878532.**

IV. KONKURENCJE – OPIS I KLASYFIKACJA

Najistotniejszą zasadą przeprowadzenia próby w każdej konkurencji jest zapis wideo. Nagrany film z wykonania konkurencji należy przesłać na adres mailowy biura zawodów podany wyżej (koniecznie z opcją potwierdzenia doręczenia). Filmy z zapisem wykonania konkurencji nie będą publikowane publicznie – będą wykorzystane tylko i wyłącznie w celu weryfikacji poprawności wykonania próby i weryfikacji wyniku Uczestnika.

Za wyraźną zgodą UCZESTNIKA filmy z nagranymi próbami będą publikowane w kanałach medialnych Organizatora.

A. BLOK SPRINTU

W bloku sprintów przewiduje się przeprowadzenie 3 (trzech) konkurencji:

1. 100 metrów = 20 x 5 metrów. Uczestnik na komendę wykonuje bieg wahadłowy na odcinku 5 metrów oznaczonym przez dwa znaczniki za każdym razem przekraczając linię znacznika co najmniej jedną nogą. Bieg wykonuje się na dystansie 20 powtórzeń w jednym ciągu. O klasyfikacji decyduje najkrótszy czas wykonania próby.
2. 60 metrów = 20 x 3 metry. Uczestnik na komendę wykonuje bieg wahadłowy na odcinku 3 metrów oznaczonym przez dwa znaczniki za każdym razem przekraczając linię znacznika co najmniej jedną nogą. Bieg wykonuje się na dystansie 20 powtórzeń w jednym ciągu. O klasyfikacji decyduje najkrótszy czas wykonania próby.
3. 100 metrów przez płotek = 20 x 5 metrów. Uczestnik na komendę wykonuje bieg wahadłowy na odcinku 5 metrów oznaczonym przez dwa znaczniki za każdym razem przekraczając linię znacznika co najmniej jedną nogą. Pomiędzy znacznikami ustawia się przeszkodę poziomą o wysokości minimum 30 cm. Bieg wykonuje się na dystansie 20 powtórzeń w jednym ciągu za każdym razem pokonując ustawioną przeszkodę. O klasyfikacji decyduje najkrótszy czas wykonania próby.

B. BLOK WYTRZYMAŁOŚCI

Blok wytrzymałości przewiduje przeprowadzenie 2 (dwóch) konkurencji:

4. 1000 metrów. Uczestników wykonuje próbę biegową lub marszową na odcinku 1000 metrów w jakikolwiek sposób przyjdzie mu do głowy. Próba może być wykonana: na bieżni mechanicznej, w ogródku, wokół stołu, na prostym odcinku w biegu wahadłowym, w jakikolwiek inny sposób po płaskim i oznaczonym terenie. Próba jest wykonywana na czas i o klasyfikacji decyduje najkrótszy czas jej wykonania. Dopuszcza się również wynik zmierzony na podstawie zegarka z sygnałem gps.

5. Przysiad 90 stopni przy ścianie. Uczestnik na komendę przyjmuje pozycję składu ciała z kontem 90 stopniu pomiędzy udami i podudziami, plecy proste przylegające do gładkiej pionowej powierzchni. Ręce swobodnie – nie mogą opierać się o inną część ciała uczestnika, ani wspierać na elementach zewnętrznych. Od momentu przyjęcia prawidłowej sylwetki uczestnikowi mierzy się czas wykonania próby. O kolejności decyduje najdłuższy czas wykonania próby.

C. **BLOK RZUTÓW**

Blok rzutów obejmuje 2 (dwie) konkurencje:

6. Pchnięcie kulą (rolką papieru toaletowego). Uczestnik sprzed wykreślonej linii wykonuje pchnięcie zwiniętą rolką papieru toaletowego zgodnie z zasadami techniki wykonania pchnięcia kulą. Obowiązuje technika rotacyjna, czyli obrotowa oraz klasyczna, czyli z tzw. doślizgu. Uczestnik po wykonaniu próby mierzy odległość pomiędzy linią wyrzutu a miejsce pierwszego kontaktu rolki papieru z podłożem. O kolejności decyduje najdłuższy wynik.
7. Rzut oszczepem (ręcznikiem papierowym). Uczestnik z 1-2 płatów ręcznika papierowego przygotowuje prowizoryczny rulon w kształcę oszczepu. Wyznacza linię sprzed której będzie wykonana próba i wykonuje rzut przed siebie w celu uzyskania jak najdalszej odległości. Uczestnik po wykonaniu próby mierzy odległość pomiędzy linią wyrzutu a miejsce pierwszego kontaktu „oszczepu" z podłożem. O kolejności decyduje najdłuższy wynik.

D. BLOK SKOKÓW

Blok skoków przewiduje 3 (trzy) konkurencje do wyboru:

8. Skok w dal z miejsca. Uczestnik wyznacza linię odbicia. Następnie ustawia się przed linią odbicia. Wykonuje skok przed siebie z miejsca. Uczestnik po wykonaniu próby mierzy odległość pomiędzy linią odbicia a miejscem lądowania. O kolejności decyduje najdłuższy wynik.
9. Trójskok z miejsca. Uczestnik wyznacza linię odbicia. Następnie ustawia się przed linią odbicia. Wykonuje z zatrzymania trzy skoki jednonóż z naprzemienną zmianą nóg. Uczestnik po wykonaniu próby mierzy odległość pomiędzy linią odbicia a miejscem lądowania. O kolejności decyduje najdłuższy wynik.
10. Skok wzwyż z miejsca. Uczestnik stojąc przy płaskiej, pionowej powierzchni np. ścianie, unosi w górę wyprostowane ramię i zaznacza (np. ołówkiem) najwyższe miejsce, do którego jest w stanie dosięgnąć. Następnie z miejsca wykonuje wyskok w górę i zaznacza miejsce, do którego jest w stanie najwyżej sięgnąć po wykonaniu odbicia. Uczestnik po wykonaniu próby mierzy odległość pomiędzy zaznaczonym miejscem początkowym, a miejscem które udało się zaznaczyć w wyniku skoku. O kolejności decyduje najdłuższy wynik.

Uwaga! Rekomenduje się, aby podczas każdej próby uczestnikowi towarzyszył ktoś z najbliższego otoczenia. Osoba towarzysząca ma za zadanie np.:
- nagrywanie próby przy pomocy urządzenia telefonicznego lub kamery,
- wystartowanie i zatrzymanie stopera podczas prób biegowych,
- sprawdzenie poprawności wykonania technicznego konkurencji,
- pomoc w pomiarze uzyskanej odległości w skokach i rzutach.

V. ZGŁOSZENIA

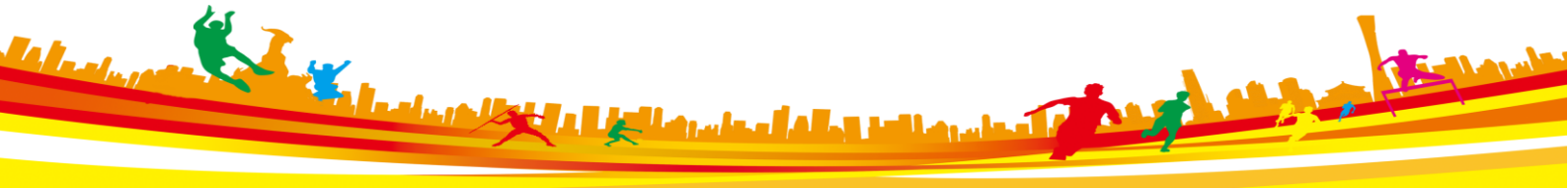
1. Warunkiem uczestnictwa w projekcie HA2020 jest dokonanie rejestracji elektronicznej do zawodów oraz wniesienie opłaty zgodnie z harmonogramem. Wypełnienie wszystkich powyższych czynności uczestnictwa jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
2. Uczestnika niepełnoletniego zapisuje Rodzic lub Opiekun prawny korzystając z zakładki „ZAPISZ INNĄ OSOBĘ" na stronie rejestracji elektronicznych.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do odrzucenia każdej deklaracji uczestnictwa, co do której istnieje podejrzenie, że została wypełniona niezgodnie z prawdą oraz do zdyskwalifikowania każdego Uczestnika, wobec którego istnieje uzasadnione przekonanie, że naruszył warunki niniejszego Regulaminu.
4. Łączna liczba Uczestników projektu HA2020 jest nieograniczona.
5. Rejestracje elektroniczne przyjmowane będą od dnia 15 kwietnia 2020 roku do dnia 15 maja 2020 roku (po tym terminie organizator ma również prawo przedłużyć zgłoszenia elektroniczne).
6. Na liście startowej widoczne są osoby, które dokonały rejestracji oraz osoby, które opłaciły udział w biegu.
7. Podczas rejestracji elektronicznej w okienku UWAGI Uczestnik wpisuje numery konkurencji, w których zamierza podjąć próbę rywalizacji.
8. Odbiór pakietów startowych będzie możliwy po zakończeniu rywalizacji w projekcie HA2020.

VI. OPŁATY STARTOWE

1. Warunkiem uczestnictwa w projekcie HA2020 jest dokonanie opłaty startowej na poniższe konto lub podane w formularzu zgłoszeniowym.
2. Standardowa stawka opłaty startowej obejmuje udział w maksymalnie trzech wybranych przez uczestnika konkurencjach. Za każde dodatkowe dwie konkurencje opłata zwiększa się o 5 zł, z tą różnicą, że za dodatkowe 7 konkurencji, czyli udział we wszystkich 10 konkurencjach opłata zwiększa się o 15 zł.
3. Numer konta bankowego obowiązujący przy zapisach:
   98 1050 1520 1000 0097 2416 2442 – tytułem: Imię i nazwisko uczestnika, rok urodzenia, oraz ilość konkurencji.

4. Terminy i kwoty opłaty startowej według ilości konkurencji:

TERMIN	max 3 konkurencje	max 5 konkurencji	max 7 konkurencji	max 10 konkurencji
do 20.04.2020	35	40	45	50
do 30.04.2020	40	45	50	55
do 08.05.2020	45	50	55	60
do 15.05.2020	50	55	60	65



5. Opłata startowa nie podlega zwrotowi, ani przepisaniu na inne osoby.

VII. UCZESTNICTWO

1. Prawo uczestnictwa w projekcie HA2020 mają osoby, które ukończyły 5 rok życia – decyduje rok urodzenia (od 2015 roku).
2. Osoby niepełnoletnie do 12 roku życia zobowiązane są do wykonania swoich zadań wspólnie lub pod nadzorem rodzica lub opiekuna prawnego.
3. Wszystkie osoby niepełnoletnie zobowiązane są do pobrania oraz podpisania przez opiekuna prawnego dodatkowej „Zgody do udziału w wydarzeniu osoby niepełnoletniej" podczas wykonania zapisów elektronicznych do zawodów. Powyższa zgoda będzie możliwa do pobrania na stronie rejestracji. Podpisaną zgodę skanujemy lub wykonujemy zdjęcie i wysyłamy na adres mailowy biura zawodów. Organizator zastrzega sobie prawo weryfikacji telefonicznej nadesłanej zgody.
4. Podpisując deklarację uczestnictwa Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w projekcie HA2020. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z uczestnictwem Uczestnika w projekcie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.
5. W pakiecie startowym projektu uczestnicy otrzymują:
   - numer startowy do samodzielnej edycji i pobrania podczas zapisów,
   - dostęp do materiałów instruktażowych, pokazujących formę oraz sposób wykonania poszczególnych zadań,
   - po ukończeniu rywalizacji pamiątkowy medal – będzie petarda!
   - dla najlepszych w poszczególnych konkurencjach przewidujemy dodatkowe nagrody – szczegóły podamy osobnym komunikatem w trakcie rywalizacji,
   - opracowanie wyników zgodnie z obowiązującymi zasadami lekkoatletycznymi.
6. Po pobraniu i wydrukowaniu numeru startowego należy go umieścić na przedniej części tułowia zawodnika tak, aby był widoczny podczas nagrania próby wykonania konkurencji. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona.
7. Odbiór pakietu startowego będzie możliwy po zakończeniu całej rywalizacji – około 1-2 tydzień czerwca – w formie przesyłki pocztowej lub osobiście po uzgodnieniu z organizatorem.

VIII. KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. Klasyfikacja generalna wszystkich konkurencji odbędzie się na podstawie czasów, długości i miejsc rzeczywistych. Forma weryfikacji wyniku podana jest w opisie danej konkurencji.
2. Prowadzona będzie również klasyfikacja kategorii wiekowych – osobno dla kobiet i mężczyzn. Wprowadza się podział na następujące kategorie wiekowe: K/M 5-6, K/M 7-8, K/M 9-10, K/M 11-12, K/M 13-14, K/M 15-16 K/M 17-19, K/M 20-29, K/M 30-39, K/M 40-49, K/M 50-59, K/M 60 I WIĘCEJ.
3. Organizator zastrzega sobie ewentualne wyróżnienie w dodatkowych klasyfikacjach.

IX. KLASYFIKACJA DODATKOWA UCZESTNIKÓW WODNA DOLINA NOCĄ 2020.

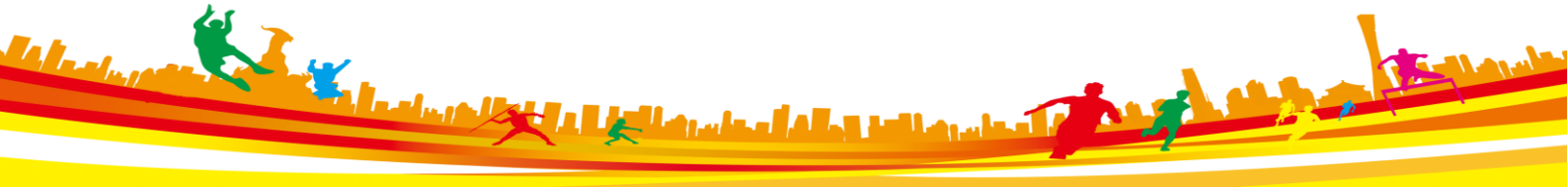
Zgodnie z zapowiedzią Uczestnicy projektu HA2020, którzy są jednocześnie uczestnikami projektu Wodna Dolina Nocą 2020 otrzymają dodatkowe punkty za udział w konkurencjach niniejszego projektu. Punktacja za poszczególne konkurencje jest identyczna jak w przypadku punktacji za WDN2020. W razie niejasności o szczegóły należy zapytać Organizatora projektu WDN2020.

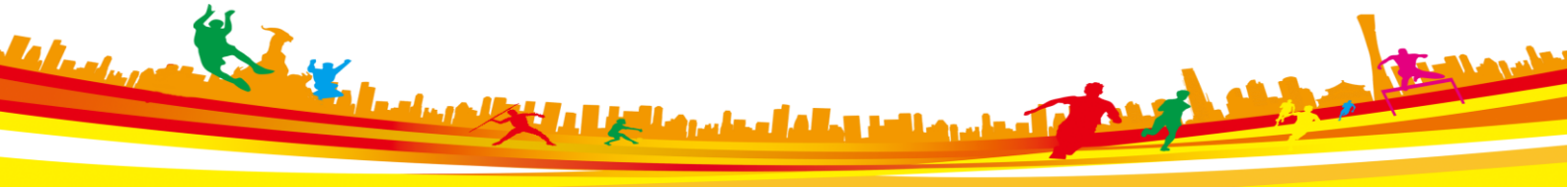
X**. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Stowarzyszenie Klub Sportowy Wilki z siedzibą w Koszalinie. Szczegółowe zasady ich przetwarzania dostępne są w polityce prywatności serwisu elektronicznezapisy.pl: https://elektronicznezapisy.pl/regulamin/politykaprywatnosci.pdf
2. Dane osobowe uczestników projektu będą przetwarzane w celach, zakresie i przez okres niezbędny dla organizacji, przeprowadzenia i promocji niniejszej imprezy.
3. Podstawę przetwarzania danych osobowych uczestników stanowi art. 23 ust. 1 pkt 3 UODO oraz art. 6 ust. 1 lit b) RODO – realizacja umowy (akceptacja Regulaminu i zgłoszenie udziału w wydarzeniu stanowi zawarcie umowy) oraz art. 23 ust. 1 pkt 1 UODO i art. 6 ust. 1 lit. a) RODO – dobrowolna, jednoznaczna, świadoma i konkretna zgoda osoby, której dane dotyczą.
4. Uczestnikom przysługują prawa do: a) dostępu do danych, b) sprostowania danych, c) usunięcia danych, d) ograniczenia przetwarzania danych, e) cofnięcia wyrażonej zgody na przetwarzanie danych w postaci wizerunku w dowolnym momencie, co uniemożliwi jednak udział w niniejszej imprezie.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w niniejszej imprezie.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie protesty i zażalenia dotyczące kolejności uczestników oraz organizacji projektu należy zgłaszać do Organizatorów, a jego decyzje są ostateczne i nieodwołalne.
2. Kontakt do organizatora - tel. +48 729878532 oraz e-mail: homearenaagp@gmail.com.
3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu.
4. Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub transportu związanych z uczestnictwem w projekcie.
5. Wyniki zawodów zostaną umieszczone na stronach komunikacji medialnej Organizatora.
6. Oficjalne wyniki konkurencji opublikowane zostaną bezzwłocznie. Wyniki opublikowane na stronach medialnych są ostateczne.
7. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator projektu HA2020.
8. Projekt odbędzie się bez względu na pogodę.
9. Rekomenduje się, aby uczestnicy projektu posiadali ubezpieczenia NNW we własnym zakresie.
10. Uczestnicy projektu HA2020 przyjmują do wiadomości, że udział w konkurencjach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.



11. Zawodnik, który dokonał rejestracji, odebrał numer startowy i dokonał opłaty zgadza się na powyżej przedstawiony regulamin, rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w projekcie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w konkurencjach wyłącznie na własną odpowiedzialność.
12. Zabrania się podejmowania próby wykonania poszczególnych konkurencji przy udziale przedmiotów niebezpiecznych, środków odurzających, dopingujących, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom projektu zabrania się posiadania oraz używania wspomnianych wcześniej środków i substancji zarówno przed, jak i w trakcie wykonywania próby. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy weryfikacji wyniku uczestników, u których zostanie stwierdzone spożycie lub posiadanie jakichkolwiek wymienionych wyżej substancji i napojów.
13. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

Ze sportowym pozdrowieniem
ORGANIZATOR