



Mikołajki na sportowo
na rzecz Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce oraz Polaków na Ukrainie

Regulamin organizacyjny (projekt)

Organizator:

Uczniowski Klub Sportowy „CLAN” w Ostrołęce, ul Traugutta 2, 07-410 Ostrołęka,
<http://uks-clan.cba.pl/> email: clan.lekkoatletyka@gmail.com,
II Liceum Ogólnokształcące im. C.K. Norwida w Ostrołęce,
tel. kontaktowe: 506799655, 60271130

Partnerzy: Miasto Ostrołęka, Miejski Zarząd Obiektów Sportowo-Turystycznych i
Infrastruktury Technicznej w Ostrołęce, NSZZ Solidarność Oddział Ostrołęka, Starostwo
Powiatowe w Ostrołęce

Patronat honorowy: Prezydent Miasta Ostrołęki Pan Janusz Kotowski i
Przewodniczący Rady Miasta Ostrołęki Pan Jerzy Grabowski,

Patronat indywidualny: Przewodniczący NSZZ „Solidarność” Oddział Ostrołęka Pan
Aleksander Zawalich, Starosta Ostrołęcki Pan Stanisław Kubeł.

Patronat medialny : eOstrołęka

Termin: 06.12.2017 r.

Miejsce: Obiekty MZOST i IT – hala A. Gołasia i tereny przy hali A. Gołasia.
Biuro zawodów (hala A. Gołasia) czynne w godzinach 8.00- 13.00

Cele imprezy:

Popularyzacja różnorodnych form aktywności fizycznej,
Promowanie aktywnego, zdrowego stylu życia,
Integracja międzypokoleniowa,
Zbiórka upominków Mikołajkowych dla Dzieci z Domu Dziecka w Ostrołęce oraz Polaków na
Ukrainie.

Program przewiduje:

- Bieg na 30 m K, M Dz
- Bieg na 30 m ppł K, M Dz
- 5-skok z miejsca (4 próby)
- Rzut piłką lekarską w tył (2kg) K (3kg) M (4kg) Dz (2kg) (4próby)
- Zwis na ugiętych rękach K , M (jak w teście MSiT)
- Koszykówka indywidualnie K, M (jak w NPRS)
- Bieg w czapce Mikołaja przy hali A. Gołasia na dystansie 600 m Dż i Chł (do 11roku życia)
/800m K/ 1000m M (od 12 do 19 lat) i 1000m OPEN K, M 20+ (biegi K i M na czas).

Wyróżnienia – dla zwycięzców w kategoriach wiekowych Kobiet i Mężczyzn.

Dzieci do 11 lat - rocznik 2006 i młodszy

Dzieci od 12 lat do 15 lat 2005-2002

Dziewczęta i Chłopcy od 16 do 19 lat 2000-1998,

OPEN K, M 20+ 1997 i starsi

Zgłoszenia i uczestnictwo:

Zapisy elektroniczne uczestników przez *FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY* zamieszczony na stronie klubu UKS CLAN <http://uks-clan.cba.pl/> do 03.grudnia 2017

Do zawodów dopuszczeni są zawodnicy posiadający aktualne badania lekarskie i ubezpieczenie NNW lub oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność, a w przypadku osób nieletnich poniżej 18 roku życia oświadczenie rodzica/prawnego opiekuna o odpowiedzialności za osobę nieletnią.

Każdy zawodnik zobowiązany jest do zweryfikowania się w biurze zawodów za okazaniem dokumentu tożsamości i złożenia stosownego oświadczenia w dniu zawodów.

Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem imprezy i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

Złożenie zgłoszenia i oświadczenia oznacza, że zawodnik dobrowolnie zdecydował się na udział w imprezie wyłącznie na własną odpowiedzialność, zapoznał się z regulaminem imprezy, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz swojego wizerunku dla potrzeb klasyfikacji i promocji.

Formularz zgłoszeniowy, oświadczenia i zgody rodziców/prawnych opiekunów oraz wyniki końcowe dostępne będą na stronie <http://uks-clan.cba.pl/>

Każdy zawodnik może wziąć udział w dowolnej ilości konkurencji.

Orientacyjny program minutowy

8.00 - 13.00 - Otwarcie biura zawodów,

8.00 - 8.30 – Rozgrzewka,

8.30 - Otwarcie imprezy,

8.40 - 11.50 – wszystkie w/w konkurencje rozgrywane w hali A. Gołasia:

8.30 - bieg na 30m przez płotki,

9.45 - bieg na 30m,

10. 15 - rzut piłką lekarską 2kg (Dz, Chł do 11 lat), 3kg K, 4kg M i Koszykówka indywidualnie.

11.10 – pięcioskok i zwis na drążku na ugiętych RR.

11.50 - 600 m Dż i Chł do 11lat - rocznik 2006 i młodszy (biegi długie przy hali A. Gołasia)

12.00 - 800m K (od 12 do 19 lat)

12.10 - 1000m OPEN K, M 20+ oraz M (od 12 do 19 lat)

ok. 12.30 - Podsumowanie, ogłoszenie wyników, wręczenie wyróżnień.

Postanowienia końcowe:

Obowiązuje strój i obuwie sportowe oraz czapka Mikołaja.

Uczestników biegów długich obowiązuje obuwie na zmianę.

Organizator zapewnia ręczny pomiar czasu.

Pomiar odległości skoków i rzutów z dokładnością do 1cm.

Na czas imprezy organizator zapewnia opiekę medyczną i techniczną.

Organizator zobowiązuje się do posiadania stosownego ubezpieczenia, obligatoryjnie wymaganego przez przepisy prawa powszechnie obowiązującego.

Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie imprezy.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.