

TEST COOPERA dla Wszystkich

Regulamin (projekt)

Organizator: UKS „CLAN” Ostrołęka

Partnerzy i współorganizatorzy:

Miasto Ostrołęka,
Starostwo Powiatowe w Ostrołęce,
Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie.
Akademicki Związek Sportowy w Warszawie,
Polski Związek Lekkiej Atletyki
II LO im. C.K. Norwida w Ostrołęce,
NSZZ „Solidarność” Pracowników Oświaty i Wychowania Mazowsze Oddział Ostrołęka,
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. Dr Józefa Psarskiego wraz ze Szkołą Promocji Zdrowia w Ostrołęce,
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrołęce,
Sklep Sportowy Decathlon w Ostrołęce,
Grupa Ratownicza Stowarzyszenia Pomocy Rodzinom Nadzieja Oddział w Ostrołęce

Patronat : Prezydent Miasta Ostrołęki Łukasz Kulik

Patronat indywidualny: Przewodniczący Rady Miasta Ostrołęki Wojciech Zarzycki, Starosta Ostrołęcki Stanisław Kubeł, Dyrektor Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego wraz ze Szkołą Promocji Zdrowia w Ostrołęce, Paweł Rafał Natkowski,

Miejsce: stadion miejski MOSiR Ostrołęka, ul. Witosa 1

Termin: 23 września 2023 r. (sobota), godzina 10.00-14.00

Cel imprezy:

- sprawdzenie poziomu kondycji fizycznej,
- popularyzacja biegu jako najprostszej i najtańszej formy aktywności ruchowej,
- zachęta do systematycznego biegania w celu poprawy wydolności organizmu,
- promocja sportu i aktywności fizycznej oraz pogłębianie wiedzy na temat ich licznych korzyści
- integracja dzieci, młodzieży i dorosłych z różnych środowisk, aktywizacja całych rodzin.

Udział w TEŚCIE COOPERA jest nieodpłatny.

Warunki uczestnictwa:

Prawo startu przysługuje każdej osobie, która oświadczy, że nie posiada przeciwwskazań lekarskich i wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz swojego wizerunku dla potrzeb klasyfikacji i promocji na podstawie elektronicznie podpisanych zgód uczestnictwa.

Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zna regulamin biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania

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

Uczestnicy Testu ubezpieczają się we własnym zakresie.

Każdego uczestnika obowiązuje strój i obuwie sportowe (bez kolców).

12 – minutowe próby biegowe Testu Coopera badające wydolność organizmu odbywać się będą co 30 minut.

W pojedynczym teście jednocześnie może wziąć udział maksymalnie 20 osób.

Każdemu uczestnikowi bezpośrednio po każdym biegu wręczane będą certyfikaty z wynikiem testu.

Każda osoba wypełniająca formularz zgłoszeniowy podaje swoje imię i nazwisko, datę urodzenia, szkołę/klub/rodzinę/, miejscowość, numer telefonu lub adres email oraz godzinę rezerwacji startu.

Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

Zgłoszenia i termin zgłoszeń:

Elektroniczne zgłoszenia i zapisy na adres:

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/about?id=24192> przyjmowane od 20 sierpnia do 21 września 2023 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.

Aby zapisać się na zawody należy wcześniej utworzyć konto na platformie Roster Athletics (konto może posiadać tylko osoba dorosła/rodzic), a następnie dodać do konta zawodnika (dziecko i/lub dorosły), którego chcemy zapisać.

Szczegółowy poradnik pod linkiem: <https://support.rosterathletics.com/pl/support/solutions/articles/44002284163-konto-zawodnika-tworzenie-i-zarzadzanie>

W przypadku wolnych miejsc i rezygnacji zgłoszonych w systemie uczestników istnieje możliwość zapisów również na miejscu w dniu zawodów. Weryfikacja uczestników (potwierdzenie zgłoszenia) w biurze zawodów najpóźniej 60 minut przed godziną, na którą dokona się rezerwacji zgłoszenia. Niepotwierdzone rezerwacje przepadają.

Dodatkowe zgłoszenie w aplikacji Decathlon go pod linkiem <https://go.decathlon.pl//test-coopera-2023/64ca1f25-932e-4d34-a73a-bab31161ef98>, warunkiem, aby powalczyć o nagrodę Sklepu Sportowego Decathlon w Ostrołęce - dla pięciu najlepszych kobiet i pięciu najlepszych mężczyzn.

Więcej informacji na stronie klubu UKS CLAN <http://uks-clan.cba.pl/> i pod numerem telefonu: 506 799 655, 502 038 597.

Kategorie wiekowe: bez ograniczeń.

Nagrody:

- Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy numer startowy, imienny certyfikat z wynikiem Testu oraz wodę.
- Szkoła/klub/rodzina, którą będzie reprezentować największa ilość uczestników, otrzyma wyróżnienie (w przypadku równej ilości uczestników o kolejności zdecyduje większa odległość pokonana przez wszystkich zawodników reprezentujących daną szkołę/klub/rodzinę, a w przypadku braku dalszego rozstrzygnięcia o zwycięstwie

zdecyduje wiek najmłodszego uczestnika reprezentującego daną szkołę/klub/rodzinę, w przypadku dalszego braku rozstrzygnięcia wiek najstarszego uczestnika reprezentującego daną szkołę/ klub/rodzinę).

- Wyróżnienie otrzyma 5 najlepszych zawodniczek i 5 zawodników, którzy pokonają najdłuższy dystans w kategorii kobiet i mężczyzn. Warunkiem jest dodatkowa rejestracja w aplikacji decathlon go <https://go.decathlon.pl/>
- Wyróżnienie otrzyma najmłodszy i najstarszy uczestnik biegu.
- Wśród uczestników zostaną rozdane drobne upominki.

Program minutowy:

9:00 – Otwarcie biura zawodów (weryfikacja zawodników, odbiór numerów startowych)

10:00 – Oficjalne otwarcie, powitanie zawodników. Start pierwszego biegu, kolejne biegi odbywać się będą co 30 min, wręczenie certyfikatów nastąpi bezpośrednio po każdym biegu oraz wyróżnień zgodnie z regulaminem

10:00 - Bieg rodzinny najmłodszych z rodzicami;

10:30 – Bieg dzieci 8-12 lat

11:00 – Bieg dzieci i młodzieży 13-14 lat

11:30 - Bieg dzieci i młodzieży 15 -16 lat

12:00 – Bieg Open

12:30 – Bieg Norwidowski (Open)

13:00 – Bieg po rekord (Open)

13:30 – Bieg Solidarności (Open)

14:00 Zakończenie imprezy, podsumowanie zawodów, wyróżnienie zwycięzców, rekordzistów.

Postanowienia końcowe:

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane na zewnętrznej wierzchniej warstwie ubrania na wysokości klatki piersiowej.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie imprezy.
- Organizator zamieści wyniki online.
- Wszelkie wątpliwości, uwagi, protesty przyjmowane są do godziny po zakończeniu zawodów i rozstrzygane są przez Komisję powołaną przez Organizatora. Decyzja Komisji jest ostateczna.
- Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z obostrzeniami dotyczącymi pandemii.
- Wyróżnienia i nagrody wydawane są wyłącznie w dniu zawodów, nagrody nieodebrane przepadają.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.