



REGULAMIN WYDARZENIA SPORTOWEGO „50+ SPORT KRAKÓW”

1. CEL WYDARZENIA

- Celem wydarzenia jest promocja aktywnej formy spędzania czasu przez osoby w kategoriach wiekowych 50+.
- Promocja biegania, pływania, wspinaczki i fitness jako aktywnej formy spędzania czasu dostępnej dla osób w kategoriach wiekowych 50+.
- Popularyzacja zdrowego stylu życia, zapobieganie uzależnieniom i osamotnieniu osób 50+.
- Promocja Krakowa jako miasta atrakcyjnego turystycznie i sportowo.

Strona wydarzenia: www.50pluskrakow.myavatar.pl

Facebook wydarzenia: <https://www.facebook.com/50plussportkrakow>

Rejestracja na wydarzenie: <https://competit.pl/zgloszenie/1515/>

1. ORGANIZATOR I KIEROWNICTWO WYDARZENIA

Organizatorem wydarzenia jest Firma High Flyers Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka Komandytowa.

Siedziba: ul. Lenartowicza 21/12, 30-038 Kraków, Polska

VAT/NIP: 677 23 62 396

REGON: 121848469

KRS: 0000392798

Operacyjna nazwa firmy to Avatar Centrala Ruchu.

Organizator realizując wydarzenie korzysta ze środków unijnych w ramach programu LIFELONG LEARNING PROGRAMME, Project No: 539664-LLP-1-2013-1-DE-GRUNDTVIG-GMP, Project Name: Healthy Active Living for Seniors, Activ_I.

Współorganizatorami wydarzenia są:

- Fundacja Krakowski Bieg Antysmogowy,
- Swim Test Kordian Lach
- KSOS Ośrodek Sportowo - Rekreacyjny "Kurdwanów Nowy"

1. DATA I MIEJSCE

Data: 1 - 3.04.2016 r. (piątek, sobota, niedziela).

Miejsce: obiekty sportowe na terenie miasta Krakowa.

WSPINACZKA I FITNESS

Avatar Centrala Ruchu

Ul. Centralna 51

31-586 Kraków

BIEGI I NORDIC WALKING

Fundacja Krakowski Bieg Antysmogowy

I Liceum Ogólnokształcące im. Bartłomieja Nowodworskiego, Plac na Groblach 9

Stadion MOS Śródmieście, Plac na Groblach 23

31-101 Kraków

PŁYWANIE I AQUA AEROBIC

Swim Test Kordian Lach

KSOS Kurdwanów

Ul. Wysłouchów 34a

30-611 Kraków

2. ZGŁOSZENIA

Aby wziąć udział w wydarzeniu należy się zarejestrować.

Obowiązek rejestracji dotyczy każdego uczestnika wydarzenia, niezależnie od typu zgłoszenia.

Rejestracji na wydarzenie dokonują sami uczestnicy poprzez elektroniczny formularz rejestracji.

Elektroniczny formularz rejestracji jest dostępny pod adresem: <https://competit.pl/zgloszenie/1515/>

W przypadku zgłoszeń zbiorowych oraz zgłoszeń na jeden dzień należy dodatkowo:

- przesłać informację nt zgłoszenia na mail organizatora: 50pluskrakow@myavatar.pl lub kontakt@myavatar.pl
- wykonać klasyczny przelew na konto organizatora podając w tytule przelewu imię i nazwisko oraz rodzaj wybranego zgłoszenia (zbiorowe, dzienne)

ZGŁOSZENIA INDYWIDUALNE NA WYDARZENIE

Przy zgłoszeniu indywidualnym na wydarzenie obowiązuje wpisowe w podstawowej wysokości a uczestnik otrzymuje pełny pakiet startowy oraz posiada prawo skorzystania z wszystkich atrakcji trzydniowego wydarzenia.

ZGŁOSZENIA ZBIOROWE NA WYDARZENIE

Istnieje możliwość dokonywania zgłoszeń zbiorowych tj zgłaszania grup 5-osobowych i liczniejszych startujących w jednej konkurencji. Przy zgłoszeniu zbiorowym wysokość wpisowego zostaje obniżona a uczestnik nadal otrzymuje pełny pakiet startowy oraz posiada prawo skorzystania z wszystkich atrakcji trzydniowego wydarzenia.

ZGŁOSZENIA INDYWIDUALNE NA JEDEN DZIEŃ

Istnieje możliwość dokonywania zgłoszeń na udział w jednym dniu wydarzenia w wybranej lokalizacji. Przy zgłoszeniu dziennym wysokość wpisowego zostaje obniżona a uczestnik nie otrzymuje pełnego pakietu startowego (z koszulką techniczną) i posiada prawo do skorzystania wyłącznie z atrakcji w dniu i miejscu swojego udziału.

Istnieje opcja dokupienia koszulki technicznej.

Koszulki będą dostępne do wyczerpania zapasów we wszystkich lokalizacjach wydarzenia.

O starcie w imprezie decyduje kolejność zgłoszeń. Zastrzega się możliwość nie przyjęcia zgłoszeń ze względu na zbyt dużą liczbę uczestników.

Termin zgłoszenia upływa dnia 25.03.2016. Po tym czasie uczestnicy mogą się zgłaszać lub dokonywać zmian w zgłoszeniu wyłącznie bezpośrednio w biurze organizacji imprezy:

Avatar Centrala Ruchu

ul. Centralna 51, 31-586 Kraków

telefon: +48 733 434 332,

mail: kontakt@myavatar.pl oraz 50pluskrakow@myavatar.pl

3. LIMITY ZGŁOSZEŃ

Organizatorzy ustanawiają limity zgłoszeń na część biegową plus nordic walking zawodów:

- 100 osób dla biegu 10 km,
- 100 osób dla biegu 3 km,
- 50 osób dla sztafety 4x300 m (12 sztafet po 4 osoby każda. Nazwę sztafety zgłasza kapitan.

W razie nie zamknięcia limitu zgłoszeń, z osób zgłoszonych indywidualnie zostaną stworzone dodatkowe drużyny),

- 50 osób dla Nordic Walking.

Limity zgłoszeń dla części biegowej zawodów mogą zostać podwyższone.

Dla zawodów wspinaczkowych i pływackich nie ustalono limitów zgłoszeń.

Uczestnictwo w zajęciach jest limitowane ilością dostępnych godzin oraz liczebnością grupy.

1. WPISOWE

Wpisowe za indywidualne uczestnictwo w trzydniowym wydarzeniu - 50 PLN.

Wpisowe za zbiorowe uczestnictwo w trzydniowym wydarzeniu – 30PLN.

Wpisowe za udział w atrakcjach jednego dnia w lokalizacji Avatar Centrala Ruchu – 20PLN.

Wpisowe za udział w atrakcjach jednego dnia w lokalizacji KSOS Kurdwanów Nowy – 10PLN.

Opłata za dodatkową koszulkę – 20PLN.

Pełną kwotę wpisowego (50pln) należy wpłacić poprzez formularz rejestracyjny dostępny na stronie internetowej: <https://competit.pl/zgloszenie/1515/>

Obniżone kwoty wpisowego (30pln lub 20pln lub 10pln) oraz opłatę za dodatkową koszulkę (20pln) należy przelać klasycznym przelewem na konto organizatora, podając w tytule przelewu imię i nazwisko oraz rodzaj wybranego zgłoszenia (zbiorowe, dzienne):

Numer konta: PL93 8591 0007 1020 0093 6253 0001

Dane organizatora:

Firma: High Flyers Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka Komandytowa

Siedziba: ul. Lenartowicza 21/12, 30-038 Kraków, Polska

VAT/NIP: 677 23 62 396

2. WARUNKI UCZESTNICTWA

Uczestnikiem zawodów może być osoba, która najpóźniej w dniu startu ukończy 50 lat. Prawo startu w imprezie mają zarówno zawodowcy jak i amatorzy.

Uczestnik ma prawo udziału w dowolnej liczbie konkurencji, zajęć oraz atrakcji towarzyszących.

Dla konkurencji gdzie obowiązują limity osób o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.

Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest:

- wniesienie opłaty startowej (fragment formularza zgłoszeniowego),
- potwierdzenie braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w imprezie sportowej (fragment formularza zgłoszeniowego),
- weryfikacja tożsamości uczestnika poprzez okazanie dowodu tożsamości przy odbiorze pakietu startowego,
- każda osoba, biorąca udział w zawodach pływackich, musi posiadać umiejętności pływackie zapewniające bezpieczne utrzymanie się na wodzie głębokiej,

1. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

W trakcie trwania zawodów każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe.

W skład wyposażenia obowiązkowego wchodzi:

- numer startowy,
- chip dostarczony przez organizatora ((dot. osób biorących udział w zawodach biegowych).

Na płycie basenowej obowiązuje obuwie zamienne (dotyczy uczestników oraz widzów) oraz regulamin pływalni.

1. PROGRAM WYDARZENIA

W programie trzydniowego wydarzenia oferujemy możliwość udziału w:

- ZAJĘCIACH EDUKACYJNYCH jak konferencja otwierająca czy wykłady specjalistów,
- ZAWODACH WSPINACZKOWYCH, BIEGOWYCH oraz PŁYWACKICH o zróżnicowanym poziomie trudności,
- otwartych ZAJĘCIACH FITNESS oraz AQUA AROBIKU
- LEKCJACH BIEGANIA oraz WSPINANIA dla początkujących,
- KONSULTACJACH INDYWIDUALNYCH z trenerami, rehabilitantami, dietetykami,
- ATRAKCJACH TOWARZYSZĄCYCH jak włoskie przyjęcie czy impreza muzyczna.

Szczegółowy, aktualny program imprezy dostępny na stronie wydarzenia:
www.50pluskrakow.myavatar.pl

2. KONKURENCJE

Konkurencje indywidualne zostaną rozstrzygnięte w kategorii kobiet i mężczyzn z podziałem na grupy wiekowe:

- I 50-59 lat
- II 60-69 lat
- III 70 + - lat

Konkurencje zespołowe (sztafety) zostaną przeprowadzone bez podziału na kategorie wg płci czy wieku.

2.1. ZAWODY WSPINACZKOWE

Miejsce: AVATAR Centrala Ruchu ul. Centralna 51, 31-586 Kraków.

Konkurencje: Prowadzenie (część dróg eliminacyjnych „na wędkę”).

Zasady: Konkurencja „prowadzenie” rozegrana zostanie w dwóch kategoriach:

- AMATORZY - trudność dróg od 5a (V-) do 7a (VI.3) (drogi łatwe, średnie) (eliminacje „na wędkę” i prowadzenie, finały na prowadzenie). Kategoria przygotowana specjalnie dla tych osób, które nigdy wcześniej nie wspiwały się na prowadzenie.
- ZAWODNICY - trudność dróg od 6b (VI.1) do 8a (VI.5+) (drogi średnie, trudne) (eliminacje „na wędkę” i prowadzenie, finały na prowadzenie). Osoba, która w swoim dorobku wspinaczkowym zrobiła drogę o trudności 7b (VI.4) lub chociaż raz startowała w zawodach rankingowych musi przystąpi

do kategorii ZAWODNICY.

2.2. ZAWODY BIEGOWE ORAZ NORDIC WALKING

Miejsce: Plac na Groblach i okolica.

Konkurencje Indywidualne:

- Bieg na 3 km
- Bieg na 10 km
- Marsz z kijami na 3 km

Konkurencje zespołowe:

- Sztafeta 4x300m

Zasady: Zawody polegają na przebiegnięciu wyznaczonego dystansu w jak najkrótszym czasie. Wszystkich zawodników na trasie obowiązują zasady fair-play, zakaz poruszania się poza wyznaczoną trasą zawodów, zakaz zaśmiecania trasy, zakaz niszczenia przyrody oraz zachowanie zasad ruchu drogowego. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numer startowy.

Uwagi: Trasy nie posiadają atestu PZLA

2.3. ZAWODY PŁYWACKIE

Miejsce: Ośrodek Sportowo – Rekreacyjny „Kurdwanów Nowy” ul. Wysłouchów 34a, 30-611 Kraków.

Konkurencje Indywidualne:

- 25m stylem dowolnym *
- 50m stylem klasycznym
- 100m stylem dowolnym *
- 5 minutowy test (przeplnięcie max. dystansu w czasie 5 minut)

Styl dowolny oznacza którykolwiek spośród stylów pływackich.

Konkurencje zespołowe:

- Sztafeta 4x25m

Zasady: Zawody polegają na przeplnięciu wyznaczonego dystansu, wyznaczonym stylem w jak najkrótszym czasie. Start w każdej konkurencji indywidualnej może być wykonywany poprzez: skok startowy, skok na nogi, start z wody, poza stylem grzbietowym, gdzie start musi odbywać się z wody. Każdy uczestnik musi posiadać umiejętności pływackie zapewniające bezpieczne utrzymanie się na wodzie głębokiej.

Na płycie basenowej obowiązuje obuwie zamienne (dotyczy uczestników oraz widzów) oraz regulamin pływalni. Zawody są rozgrywane zgodnie z przepisami Polskiego Związku Pływackiego.

1. PUNKTACJA

O zajęтым miejscu decyduje uzyskany czas w poszczególnej konkurencji (bieganie, pływanie) lub liczba punktów (wspinanie). W celu usprawnienia przebiegu imprezy Organizator dopuszcza możliwość wspólnego startu kobiet i mężczyzn przy zachowaniu klasyfikacji z podziałem kobiety-mężczyźni. Według klasyfikacji punktowej ze wszystkich przeprowadzonych konkurencji zostanie wyłoniony najlepszy zawodnik i zawodniczka.

2. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

W ramach wpisowego Organizator zapewnia zawodnikom:

- pakiet startowy,
- ubezpieczenie NWC,
- punkty odświeżania,
- punkty medyczne (w konkurencji biegowej punkty te będą się znajdować na trasie, na starcie i mecie oraz mobilny podążający za zawodnikami),
- ciepły posiłek dla zawodników 10 km (dot. konkurencji biegowej).

1. NAGRODY

Organizator przewiduje nagrody rzeczowe dla osób startujących w zawodach. Nagrodzone zostaną 3 pierwsze kobiety oraz 3 pierwszych mężczyzn startujących w danej kategorii sportowej.

Dodatkowo nagrodzona zostanie najlepsza kobieta oraz najlepszy mężczyzna w kategorii **trójbój 50+**, czyli osoby, która brały udział we wszystkich 3 typach zawodów (wspinanie, bieganie, pływanie) i uzyskały najlepszy wynik sumaryczny.

Medal dla każdego uczestnika, który weźmie udział we wszystkich trzech konkurencjach (wspinaczka, bieganie, pływanie niezależnie od uzyskanych rezultatów).

2. BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA PRZYRODY

Wszystkich zawodników obowiązują :

- zasady fair-play,
- zakaz zaśmiecania i niszczenia przyrody,
- zakaz poruszania się poza wyznaczoną trasą zawodów (dot. części biegowej zawodów),
- zachowanie zasad ruchu drogowego (dot. części biegowej zawodów).

1. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Zarejestrowanie się uczestnika na wydarzenie 50+Sport Kraków jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

Uczestnicy wydarzenia 50+Sport Kraków startują na własną odpowiedzialność.

Uczestnicy zapewniają niezbędny strój sportowy we własnym zakresie.

Uczestnicy docierają na miejsca startu poszczególnych konkurencji we własnym zakresie.

Reklamacje oraz wszelkie kwestie sporne związane z imprezą mogą być zgłaszane i będą rozpatrzone wyłącznie w trakcie trwania imprezy. Po tym czasie reklamacje nie będą rozpatrywane.

Reklamacje rozstrzyga dyrektor zawodów, którym jest organizator czyli Avatar Centrala Ruchu a jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.

Protesty odnośnie przebiegu danej konkurencji, klasyfikacji oraz wyników należy składa

wyłącznie sędziemu głównemu poszczególnych konkurencji.

Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji będą przyjmowane przez okres 15 minut od momentu wywieszenia nieoficjalnych wyników przez sędziego głównego na miejscu każdej konkurencji.

Po tym czasie protesty nie będą rozpatrywane.

Uczestników wszystkich trzech konkurencji (wspinaczka, biegi oraz pływanie) obowiązuje niniejszy regulamin. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

Zawodnicy pokonujący dystans biegu, dystans pływacki lub drogę wspinaczkową w sposób niedozwolony zostaną dyskwalifikowani.

Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie oraz w programie imprezy w zależności od ostatecznej ilości uczestników oraz warunków pogodowych.

W sprawach nie objętych regulaminem decyzje podejmuje dyrektor zawodów – organizator.

2. KONTAKT

Wszelkie pytania związane z wydarzeniem proszę kierować na adres Biura Organizacji Imprezy:

Avatar Centrala Ruchu ul. Centralna 51, 31-586 Kraków, telefon: +48 733 434 332

mail: kontakt@myavatar.pl oraz 50pluskrakow@myavatar.pl

