



## **Regulamin** **„Ćwicz dla zdrowia i sprawności” – Zajęcia Sportowe** **26 sierpnia 2017 r., Iwonicz Zdrój**

### **I. CEL IMPREZY**

1. Propagowanie świadomego oddawania narządów do przeszczepu poprzez rozpowszechnianie aktywności fizycznej i sportu wśród osób reprezentujących różne grupy społeczne.
2. Popularyzacja idei transplantacyjnej.
3. Integracja osób po transplantacji, ich rodzin z mieszkańcami 3 gmin: Iwonicz-Zdrój, Miejsce Piastowe i Dukla oraz z kuracjuszami przebywającymi na turnusach rehabilitacyjnych w Iwoniczu-Zdroju.

### **II. ORGANIZATOR ZAWODÓW**

**Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji.**

### **III. WSPÓŁORGANIZATOR**

- Gminny Ośrodek Kultury w Iwoniczu Zdroju
- Urząd Gminy Iwonicz-Zdrój
- Urząd Gminy Miejsce Piastowe
- Urząd Gminy Dukla

### **IV. TERMIN IMPREZY**

Impreza zostanie przeprowadzona w dniu **26 sierpnia (sobota) 2017 roku od godz. 9.00 w Iwoniczu-Zdroju, na orliku, w amfiteatrze oraz na terenach zielonych.**

### **V. WARUNKI UCZESTNICTWA**

1. W imprezie prawo udziału mają wszyscy, w konkurencjach startują rodziny (składające się z przynajmniej 1 rodzica i 1 dziecka) oraz osoby indywidualne.
2. Zgłoszenia przyjmujemy telefonicznie lub na druku zgłoszeń przysłanym emaillem na:

**[biuro@sportpotransplantacji.org.pl](mailto:biuro@sportpotransplantacji.org.pl)**

Druk zgłoszeń zamieszczony także na stronie: **[www.sportpotransplantacji.org.pl](http://www.sportpotransplantacji.org.pl)**

3. Każdy zawodnik posiada strój sportowy odpowiedni do danej dyscypliny sportowej.

### **VI. KATEGORIE WIEKOWE**

Zawody zostaną rozegrane w następujących kategoriach wiekowych:

#### **- Biegi dla dzieci:**

- 5 – 6 lat – 50 m
- 7 – 9 lat – 100 m
- 10 – 13 lat – 200 m
- 14 – 17 lat – 200 m

#### **- Marsz nordic walking dla dorosłych:**

- 21 – 30 lat – 2 km
- 31 – 40 lat – 2 km
- 41 – 50 lat – 2 km
- 51 – 60 lat – 2 km
- 61 – 70 lat – 1 km
- 71 i więcej lat – 1 km

### **VI. PROGRAM ZAWODÓW**

- 9.00 – 10.00** – rejestracja uczestników, wydawanie koszulek (dla pierwszych 50 zgłoszonych uczestników) i kart startowych
- 10.15 – 11.15** – biegi dla dzieci (podział na kategorie wiekowe i dystans).
- 11.30 – 12.30** – marsz nordic walking dla dorosłych (podział na kategorie wiekowe i dystans). Start wspólny.
- 11.00 – 13.00** – nauka gry w tenisa ziemnego (4 grupy po 30 min). Grupy: dzieci 7-9 lat, 10-13 lat, 14-17 lat, dorośli 18 lat i więcej: kobiety, mężczyźni.
- 13.00 – 14.00** – gra w darta dla dorosłych / rzuty piłką do kosza / dzieci do 17 lat – nauka gry w piłkę nożną z trenerem.
- 14.00 – 15.00** – catering (ciepły posiłek)
- 15.00 – 15.45** – rozdanie nagród oraz Quiz o transplantacji
- 16.00 – 17.00** – mecz piłki nożnej Samorządowcy – Uczestnicy dorośli 2 x 10 min, przerwa 5 min, młodzież szkolna do 18 lat 2 x 10 min, 5 min przerwy.
- 16.00 – 18.00** – bowling (Hotel Galeria Glorietta)
- 18.00** – zakończenie imprezy

### **VII. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE**

Impreza jednodniowa bez zakwaterowania uczestników.  
Zapewniony ciepły posiłek i napój dla wszystkich uczestników imprezy.

### **VIII. ODPŁATNOŚĆ**

Uczestnicy mają zapewniony darmowy udział w imprezie.

### **IX. TERMIN ZGŁOSZEŃ**

Zgłoszenie należy przesać do 20 sierpnia 2017 r.

### **X. NAGRODY**

Nagrody otrzymają najlepsze 3 rodziny (suma punktów każdego członka rodziny) i osoby indywidualne do 3 miejsca. Nagrody o charakterze sportowym. Przy takiej samej liczbie punktów nagrody dla najlepszych zostaną rozlosowane publicznie.

### **XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu i wprowadzenie zmian.
2. Gdyby zaszły zmiany będziemy na bieżąco informować na stronie internetowej lub indywidualnie.
3. Wszystkie sprawy sporne poszczególnych konkurencji rozstrzygać będzie Sędzia Główny.

Prezes Zarządu mgr Krystyna Murdzek

Prezes Zarządu PSST  
*K.M.*  
mgr Krystyna Murdzek