

Stowarzyszenie Olimpijskie Wygrywamy
ul. Lipska 18/13
03-904 Warszawa
+48 697 816 499
biuro@wygrywamy.org

Regulamin Sportowego Pikniku Rodzinnego

1. Termin: 17. 09.2023 w godzinach 14:00 – 19:00

2. Miejsce: Park Miejski (Plac T. Kościuszki, Aleksandrów Łódzki)

3. Organizator wydarzenia:

Stowarzyszenie Olimpijskie Wygrywamy

ul. Lipska 18/13

03-904 Warszawa

NIP: 1133068428

KRS: 0000986572

REGON: 52285363200000

4. Opis wydarzenia sportowego:

Sportowy Piknik Rodzinny ma promować aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia. Uczestnicy będą mogli wziąć udział w rozmaitych formach sportowych, takich jak Zumba, Jumpy czy Joga (każda aktywność to 10-15 minut ćwiczeń) oraz aktywnościach sportowych – za każde z nich pobierając stempelek na karcie uczestnictwa. Za odpowiednią ich ilość: 4, 8 i 12 – będzie można odbierać nagrody rzeczowe typu: długopisy, breloczki, kredki, notesy, jojo, podkładki pod myszkę, lusterka, pomadki itp. (nagrody nie są finansowane z Mikrograntu, zostaną zakupione przez klub BLU FITNESS; będą to gadżety z logo klubu). Poprzez zabawę chcemy zachęcić dzieci i młodzież do aktywności fizycznej, pokazać, jak wielką radość może ona sprawić. W konkurencjach sportowych będziemy punktować sam udział w zabawie bez promowania rywalizacji i zwycięstwa. Dla najmłodszych przewidujemy takie aktywności jak: skakanie na trampolinach, trafianie piłeczkami do pudełka, wiszenie na bramie do crossfitu. Starszej młodzieży proponujemy trudniejsze wyzwania: jazdę na airbike'u, wiosłowanie na ergometrze wiosłarskim, podciąganie na bramie np. przy pomocy gumy, wyciskanie sztangi połową ciężaru własnego ciała.

5. Ramowy program wydarzenia:

Od 15:00 i w trakcie trwania eventu – wydawanie kart uczestnictwa (dokument, w którym rodzic/opiekun dziecka potwierdza zapoznanie się i akceptację regulaminu) oraz kart do zbierania punktów.

15:00- Powitanie wszystkich uczestników, rozpoczęcie wydarzenia.

15:15 JUMPY rozpoczynające się od rozgrzewki

15:30 TABATA

15:45 KRÓTKI TR. WZMACNIAJĄCY Z POWERBANDAMI

16:00 FIT COMPLEX

16:15 JOGA

16:30 STRETCHING

16:30 TANIEC ESTRADOWY DLA DZIECI

17:30 ZUMBA

18:00 SALSATION

19:00 zakończenie wydarzenia

6. INDYWIDUALNE KONKURENCJE SPORTOWE trwające nieprzerwanie w godzinach 15:00 – 19:00:

a) dla dzieci:

- wiszenie na drążku (czas trwania dostosowany do wieku)

- tor przeszkód

- skakanie na trampolinach

- air bike (ilość kcal dostosowana do wieku)

- wiosłar (niezbędny do uzyskania punktu dystans – dostosowany do wieku)

d) dla młodzieży:

- podciąganie na drążku (ilość powtórzeń dostosowana do wieku; do pomocy - gumy)
- wyciskanie sztangi połową ciężaru własnego ciała (tylko dla młodzieży od 16. roku życia)
- air bike (ilość kcal dostosowana do wieku)
- ergometr wioślarski (niezbędny do uzyskania punktu dystans – dostosowany do wieku)

7. Uczestnicy wydarzenia:

Dzieci i młodzież z gminy Aleksandrów Łódzki.

8. ZASADY PRYZNAWANIA NAGRÓD:

- Uczestnicy pobierający KARTĘ NAGRÓD zobowiązani są do podpisania OŚWIADCZENIA akceptującego Regulamin Sportowego Pikniku Rodzinnego
- KAŻDEJ Z INDYWIDUALNYCH I ZBIOROWYCH AKTYWNOŚCI SPORTOWYCH – ODPOWIADA INNY STEMPELEK
- NA KARCIE NAGRÓD – STEMPELKI NIE MOGĄ SIĘ POWTARZAĆ
- 4 RÓŻNE STEMPELKI MOŻNA ZAMIENIĆ NA 1 Z NAGRÓD: SMYCZ, DŁUGOPIS ROCKET, OŁÓWEK
- 8 RÓŻNYCH STEMPELKÓW MOŻNA ZAMIENIĆ NA 1 Z NAGRÓD: MIŚ ODBLASKOWY, DŁUGOPIS COSMO, OTWIERACZ
- 12 RÓŻNYCH STEMPELKÓW MOŻNA ZAMIENIĆ NA 1 Z NAGRÓD: JOJO, SKROBACZKA DO AUTA, POMADKA
- Z 1 KARTY MOŻNA POBRAĆ:
 - 3 „MAŁE” NAGRODY, KAŻDY ZA 4 STEMPELKI
 - 1 „ŚREDNIA” NAGRODĘ ZA 8 STEMPELKI I 1 „MAŁĄ” NAGRODĘ ZA 4
 - 1 „DUŻĄ” NAGRODĘ ZA 12 STEMPELKÓW

9. Zgoda na wykorzystanie wizerunku

Każdy uczestnik (w przypadku dziecka – rodzic/opiekun) wydarzenia „AKCJA MOTYWACJA – Sportowy Piknik Rodzinny” wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystywanie swojego wizerunku lub wizerunku swojego dziecka przez Organizatora oraz klub BLU FITNESS - w szczególności do promowania i reklamowania aktywności fizycznej oraz swojej własnej działalności związanej z uprawianiem sportu i krzewieniem kultury fizycznej. Uczestnik upoważnia Organizatora do utrwalania oraz zwielokrotniania swojego wizerunku dostępnymi technikami. Uczestnik zezwala na rozpowszechnianie swojego wizerunku w dostępnych środkach przekazu, w tym na stronach internetowych. Brak zgody wiąże się niezaakceptowaniem regulaminu, a w konsekwencji z niemożliwością wzięcia udziału w zawodach.

10. Uczestnik (w przypadku dzieci – rodzic/opiekun) biorąc udział w evencie oświadcza, że bierze udział w konkurencjach przewidzianych podczas „Sportowego Pikniku Rodzinnego” na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność oraz nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych.

11. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad FAIR PLAY i regulaminu podczas trwania konkurencji sportowych.

12. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez uczestników wydarzenia oraz za przedmioty wartościowe uczestników.

13. Organizator posiada ubezpieczenie OC.

14. Organizator poświadcza, że wydarzenie ma zabezpieczenie medyczne.

15. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu wydarzenia.

17. Piknik to impreza plenerowa. W przypadku pogody uniemożliwiającej przeprowadzenie jej na zewnątrz organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu wydarzenia.



Stowarzyszenie Olimpijskie Wygrywamy
ul. Lipska 18/13
03-904 Warszawa
+48 697 816 499
biuro@wygrywamy.org

Aleksandrów Ł.,(data)

OŚWIADCZENIE RODZICA/OPIEKUNA

Ja,, rodzica/opiekun

(imię i nazwisko rodzica/opiekuna)

(imię i nazwisko dziecka)

Zaświadczam, że przeczytałam/em regulamin SPORTOWEGO PIKNIKU RODZINNEGO, nie wnoszę do niego uwag i akceptuję jego treść, co potwierdzam podpisem poniżej.

.....

(podpis)
