

„II Jesienny Miejski Test Coopera”

Suwałki, 13.10.2015 r.

Regulamin

§ 1.

Postanowienia ogólne

1. II Jesienny Miejski Test Coopera jest imprezą otwartą i ogólnodostępną.
2. Celem akcji jest popularyzacja biegania oraz Nordic Walking jako aktywnych form rekreacji.
3. Organizatorem II Jesiennego Miejskiego Testu Coopera jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach.

§ 2.

Termin i miejsce

1. Jesienny Miejski Test Coopera odbędzie się w dwóch formach: biegowej oraz Nordic Walking - rekreacji polegającej na marszu z kijkami.
2. Próba biegowa polegać będzie na pokonaniu jak najdłuższego odcinka w przeciągu 12 minut. Chodźarze będą mieli do pokonania odcinek 4,8 km. Na podstawie uzyskanych wyników oceniony zostanie stan kondycji fizycznej.
3. Termin i miejsce: **18 października 2015 (niedziela) godz. 12⁰⁰**.
4. Start i Meta: stadion lekkoatletyczny, ul. Wojska Polskiego 17, 16-400 Suwałki.
5. **Program biegu:**
 - 11.30 – 12.00 Zapisy oraz wydawanie numerów startowych.
 - 12.00 – 12.45 Uroczyste powitanie zawodników i przeprowadzenie testu.
 - 12.45 – 13.15 Podsumowanie testu i wręczenie certyfikatów potwierdzających wydolność tlenową.

§ 3.

Zgłoszenia i uczestnictwo

1. Prawo startu w II Jesiennym Miejskim Teście Coopera mają osoby, które ukończyły 13 rok życia oraz spełnią postanowienia niniejszego regulaminu.

2. W przypadku osób niepełnoletnich, które nie ukończyły 18 roku życia wymagana będzie pisemna zgoda rodziców/prawnego opiekuna na udział w teście marszowym.
3. Zgłoszenia uczestnictwa w II Jesiennym Miejskim Teście Coopera należy dokonywać w formie elektronicznej i przysyłać na adres mailowy: rafal.olszewski@osir.suwalki.pl. W zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko oraz rok urodzenia.
4. Zapisy będą prowadzone również w miejscu zawodów w godzinach 11³⁰ – 12⁰⁰.
5. Weryfikacja zawodników odbędzie się w biurze zawodów w dniu startu w godz. 11³⁰ – 12⁰⁰.
6. Limit czasu na ukończenie marszu wynosi 50 minut.
7. Podczas weryfikacji uczestnicy zobowiązani będą do złożenia oświadczenia o następującej treści:
„Oświadczam, że znam regulamin II Jesiennego Miejskiego Testu Coopera i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny/a do udziału w teście, nie posiadam przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i startuję na własną odpowiedzialność. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w związku z organizacją zawodów oraz wyrażam zgodę na publikację wizerunku i zdjęć z zawodów z moim udziałem. Przyjmuję do wiadomości, że przysługuje mi prawo wglądu do treści moich danych oraz ich poprawiania”.

§ 4.

Klasyfikacja i nagrody

1. Na mecie każdy zawodnik otrzyma certyfikat potwierdzający wydolność tlenową.

§ 5.

Pozostałe ustalenia

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. Wszyscy zawodnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność, w szczególności w kwestiach związanych z indywidualnymi przeciwwskazaniami zdrowotnymi oraz niedostatecznym przygotowaniem fizycznym.
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione podczas zawodów.
4. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu.