



Janów Lubelski, 12 grudnia 2015 rok.



# REGULAMIN ZAWODÓW

w narciarstwie biegowym  
pod hasłem

**„Dorównaj Justynie Kowalczyk”**

W przypadku braku śniegu zawody  
**Nordic Walking**

Dla wszystkich chętnych, bez względu na wiek zajęcia z instruktorem  
Nordic Walking.



zrealizowanych w ramach projektu  
„Edycja III - będziemy bezpieczniejsi i pewniejsi siebie”  
prowadzonego przez  
Zespół Szkół im. Wincentego Witosa w Janowie Lubelskim  
[www.bezpieczni.za.pl](http://www.bezpieczni.za.pl)  
Rządowy Program – „Razem Bezpieczniej”

**Cel zawodów:**

- Propagowanie celów Projektu „Będziemy bezpieczniejsi i pewniejsi siebie”,
- Propagowanie narciarstwa biegowego jako formy spędzania czasu wolnego,
- Propagowanie Nordic Walking jako formy spędzania czasu wolnego,
- Bezpieczeństwa poruszania się po drogach publicznych,
- Propagowanie prawidłowych zachowań wśród młodzieży,
- Zaangażowanie rodziców do spędzania czasu wolnego z dziećmi,
- Zwiększenie więzi między rodzicem a uczniem po przez wspólne zaangażowanie,
- Propagowanie wiedzy na temat udzielania pierwszej pomocy,
- Podniesienie wiadomości o walorach turystycznych regionu,
- Promowanie postaw asertywnych,
- Zaspakajanie potrzeb młodego pokolenia , które chce realizować swoje zainteresowania i pożytecznie spędzić czas wolny,
- Integracja grupy o podobnych zainteresowaniach,
- Organizowanie odpowiedniego poziomu życia towarzyskiego,
- Tworzenie twardego fundamentu do życia w społeczeństwie,
- Stworzenie atmosfery mobilizującej do pracy nad sobą i kształtowania pozytywnych osobowości, dbałość o kulturę osobistą. Służyłoby to zmniejszeniu zachowań patologicznych wśród młodzieży oraz tworzeniu pozytywnych wzorców dla innych, co stanowiłoby alternatywę do negatywnych zachowań.

**Organizator zawodów:**

- Zespół Szkół w Janowie Lubelskim,  
mgr Cezary Dobrowolski, mgr Radosław Szymański.
- **Organizator zapewnia sprzęt dla każdego chętnego, których chce wziąć udział w zawodach Narciarstwa Biegowego lub Nordic Walking.**

**Miejsce i termin zawodów:**

- Teren "Zoom Natury" od strony plaży przy Kawiarence, 12 grudnia 2013 5 rok.

**Sędzia główny zawodów:**

- mgr Radosław Szymański.

**Prowadzący zawody:**

- mgr Cezary Dobrowolski.

**Sędziowie pomocniczy:**

- 10 uczniów Zespołu Szkół im. Wincentego Witosa w Janowie Lubelskim.

**Program zawodów:**

- Godzina 10<sup>00</sup> – otwarcie zawodów, przygotowanie sprzętu.
- Godzina 10<sup>30</sup> – 15<sup>00</sup> – przeprowadzenie zawodów.

**System przeprowadzenia zawodów:**

- System rozgrywania biegów pucharowy.
- Do dalszego biegu z każdej grupy awansuje zwycięzca oraz zawodnicy z najlepszymi czasami uzupełniający grupę.
- Grupę startującą stanowi czterech zawodników.
- Zawodnicy biegną stylem klasycznym lub dowolnym.

- Biegi w poszczególnych grupach wiekowych rozgrywane są w kategorii kobiet i mężczyzn.
- W przypadku mniejszej liczby uczestników w konkurencji przewidziany jest jeden bieg.
- W przypadku braku śniegu na przewidzianych dystansach odbędzie się marsz Nordic

#### **Podział na grupy wiekowe:**

- Grupa I „Szkoły Podstawowe”, planowany dystans dz: 500 m., ch: 750 m.
- Grupa II „Szkoły Gimnazjalne”, planowany dystans dz: 750 m., ch: 1000 m.
- Grupa III „Szkoły Średnie”, planowany dystans dz: 750 m., ch: 1400 m.
- Grupa IV Open „Wszyscy chętni”, kobiety i mężczyźni 1400 m.

#### **Uczestnictwo:**

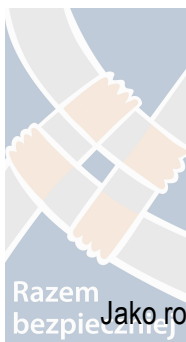
- Do zawodów można się zgłosić w dniu zawodów do godziny 9<sup>50</sup> w sekretariacie zawodów lub na e-mail: [bezpieczni@o2.pl](mailto:bezpieczni@o2.pl) do dnia 11 grudnia 2015 r..
- Wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach osób niepełnoletnich.

#### **Klasyfikacja:**

- Indywidualna w klasyfikacji kobiet i mężczyzn w poszczególnych grupach.
- I, II, III dyplomy, medale, puchary.

#### **Informacje dodatkowe:**

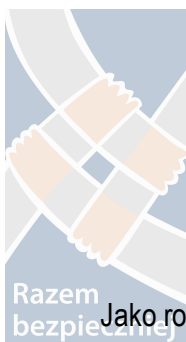
- Organizator zapewnia ciepły posiłek i dobrą zabawę.
- W przypadku zbyt dużej liczby zgłoszeń organizator zastrzega sobie prawo do ograniczenia liczby startujących /decyduje data zgłoszenia/.
- Wszyscy chętni chcący uczestniczyć w zajęciach Nordic Walking z instruktorem: zajęcia pierwsze odbędą się w godzinach 11<sup>00</sup> - 11<sup>45</sup>, zajęcia drugie odbędą w godzinach 12<sup>30</sup> - 13<sup>15</sup>.
- W przypadku pytań prosimy o telefon na numer 693 148 898 - mgr Cezary Dobrowolski, koordynator projektu.



**OŚWIADCZENIE RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH  
UCZNIĄ UCZESTNICZĄCEGO W ZAWODACH  
„DORÓWNAJ JUSTYNIE KOWALCZYK”**

Jako rodzic/opiekun prawny ucznia uczestniczącego w zawodach narciarstwa biegowego, pod hasłem „Dorównaj Justynie Kowalczyk” w dniu 12.12.2015 r. oświadczam, że znane są mi warunki uczestnictwa oraz zasady rozgrywania zawodów. Po zapoznaniu się z nimi wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka/podopiecznego, .....  
który/a nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w tego typu zawodach.

Lp.	Nazwisko i Imię rodzica/ opiekuna prawnego	Nr dowodu osobistego	Podpis
1.			



**OŚWIADCZENIE RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH  
UCZNIĄ UCZESTNICZĄCEGO W ZAWODACH  
„DORÓWNAJ JUSTYNIE KOWALCZYK”**

Jako rodzic/opiekun prawny ucznia uczestniczącego w zawodach narciarstwa biegowego, pod hasłem „Dorównaj Justynie Kowalczyk” w dniu 12.12.2015 r. oświadczam, że znane są mi warunki uczestnictwa oraz zasady rozgrywania zawodów. Po zapoznaniu się z nimi wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka/podopiecznego, .....  
który/a nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w tego typu zawodach.

Lp.	Nazwisko i Imię rodzica/ opiekuna prawnego	Nr dowodu osobistego	Podpis
1.			