**R E G U L A M I N**

**II GRAND PRIX DZIAŁDOWA W TEŚCIE COOPERA**

**Organizator:**

1. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Działdowie

**Cel imprezy:**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja biegania wśród mieszkańców miasta Działdowo.
3. Określenie stanu kondycji fizycznej uczestników Testu Coopera na podstawie międzynarodowych norm.

**Termin i miejsce:**

1. Test Coopera odbędzie się w 4 terminach:
* 15.07.2020r. (środa) godz. 17:00
* 19.08.2020r. (środa) godz. 17:00
* 16.09.2020r. (środa) godz. 17:00
* 30.09.2020r. (środa) godz. 17:00

2. Test Coopera odbędzie się na bieżni stadionu MOSiR (ul. Robotnicza 10).

**Zasady uczestnictwa:**

1. Udział jest bezpłatny.
2. Uczestnicy w ciągu 12 minut pokonują biegiem lub marszobiegiem jak najdłuższy dystans.
3. Zawodnicy, aby liczyć się w całym cyklu Grand Prix muszą wziąć udział w 3 z 4 biegów.
4. Uczestnikiem testu Coopera może być każdy, dzieci i młodzież do 18 roku życia przedkładają pisemna zgodę rodzica lub opiekuna prawnego (formularze dostępne w biurze MOSiR lub na stronie [https://www.mosirdzialdowo.pl/](www.mosirdzialdowo.pl)).
5. Każdy uczestnik musi złożyć oświadczenie iż stan jego zdrowia pozwala mu na udział w teście Coopera i podejmuje w nim udział na własną odpowiedzialność oraz zapoznał się z Regulaminem (oświadczenie znajduje się na stronie internetowej : [www.mosirdzialdowo.pl](http://www.mosirdzialdowo.pl) pod artykułem dot. Grand Prix).
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, iż udział w Teście Cooper wiąże się z wysiłkiem fizycznym i ryzykiem odniesienia obrażeń i urazów za które Organizator nie ponosi odpowiedzialności.
7. Wszyscy uczestnicy zapisani na bieg muszą w dniu startu godzinę prze startem pierwszej serii dokonać weryfikacji.

**Zgłoszenia:**

1. Zgłoszenia będą przyjmowane tylko przez wysłanie na adres e-mail mosirdzialdowo@op.pl przed każdym biegiem w godzinach od 7:00 do 14:30 (od pon. do pt.) oraz telefonicznie pod nr tel. 23 697 46 70, koniec zapisów nastąpi dwa dni przed dniem biegu (ustalenie serii).

**Zasady przeprowadzenia testu Coopera:**

1. Zawodnicy starują z jednej linii w grupach max. 10-osobowych
2. Po upływie 12 minut na sygnał zawodnicy zatrzymują się i pozostają na miejscu do momentu spisania wyniku.
3. Do końcowego wyniku Grand Prix liczyć się będzie łącznie przebiegnięty dystans z 3 najlepszych biegów.

**Zasady bezpieczeństwa w trakcie trwania imprezy:**

1. Przez cały czas trwania zawodów należy dbać o zachowanie bezpiecznej odległości między osobami, które realizują imprezę oraz w niej uczestniczą.
2. Należy unikać bezpośredniego kontaktu przy przywitaniu oraz podziękowaniu za wspólną rywalizację.
3. Przy wejściu na obiekt uczestnicy muszą zdezynfekować ręce, ta sam zasada dotyczy osób opuszczających obiekt.
4. Rozgrzewkę należy przeprowadzić na wyznaczonym terenie za kortami.
5. Po zakończeniu biegu zawodnicy powinni niezwłocznie opuścić bieżnię.
6. Zgodnie z zaleceniami Ministra Zdrowia wszystkie osoby przebywające na obiekcie musza mieć zakryte usta i nos, wymóg ten nie dotyczy zawodników którzy w danej chwili biorą udział w teście.
7. Zawody odbędą się bez udziału publiczności.

**Kategorie wiekowe:**

Kobiety: Mężczyźni:

do 18 lat do 18 lat

18-29 lat 18-29 lat

30-39 lat 30-39 lat

40-49 lat 40-49 lat

50+ 50-59 lat

 60+

**Nagrody:**

Kat. OPEN – (miejsca I-III statuetka/puchar + nagroda rzeczowa + medal)

Kat. wiekowe – (miejsca I-III – medal)

**Postanowienia końcowe:**

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. Zawodnicy ubezpieczają się w własnym zakresie.
3. Wszyscy uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku oraz imienia i nazwiska w relacjach z imprezy zamieszczanych w mediach oraz materiałach promocyjnych organizatora oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizowanych przez organizatora imprez zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1987 o ochronie danych osobowych (Dz.U. 133/97, poz.883).
4. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie zawodów.
5. Organizator nie zapewnia szatni, zawodnicy będą mogli skorzystać z WC.
6. Na temat wszelkich zmian w związku z imprezą organizator będzie informował za pomocą strony internetowej [www.mosirdzialdowo.pl](http://www.mosirdzialdowo.pl).
7. W sprawach nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.
8. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.