

Regulamin Plenerowego Maratonu Fitness
organizowanego w ramach X Pikniku Sportowo-Rekreacyjnego
Stadion Miejski, ul. Sportowa 1, Mińsk Mazowiecki

ORGANIZATOR:

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wyszyńskiego 56, 05-300 Mińsk Mazowiecki
tel.: 25 752 75 13, e-mail: imprezy@mosir.org.pl, www.mosir.org.pl
- Bezpośredni kontakt do Organizatora:
Dział Organizacji Imprez i Sportu Młodzieżowego
tel.: 25 752 75 13, e-mail: imprezy@mosir.org.pl

PARTNERZY MARATONU:

- **Pas a Pas**
ul. Nadrzeczna 2, 05-300 Mińsk Mazowiecki, 604 242 548, pasapas@pasapas.pl
- **FIT Lady**
ul. Piłsudskiego 21, 05-300 Mińsk Mazowiecki, 664 978 016, kontakt@fitlady.eu
- **FIT&JOY**,
ul. 11 Listopada 10, 05-300 Mińsk Mazowiecki, 513 132 276, fitjoy@op.pl
- **Akademia Próżności**
ul. Kopernika 4, 05-300 Mińsk Mazowiecki, 600 429 430;
akademiaproznoscilantro@gmail.com

CELE:

- Uświetnienie obchodów 40-lecia istnienia Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji,
- Popularyzacja i upowszechnianie fitness w regionie,
- Propagowanie aktywności ruchowej, zdrowego stylu życia oraz zagospodarowanie czasu wolnego wśród mieszkańców miasta i regionu,
- Promocja obiektu przy ul. Sportowej 1 w Mińsku Mazowieckim

TERMIN, MIEJSCE i PROGRAM IMPREZY:

- Plenerowy Maraton odbędzie się w dniu 4 września 2016 na Stadionie Miejskim przy ul. Sportowej 1 w Mińsku Mazowieckim,
- Maraton odbędzie się w godz. 12.00-16.00

11.55	rozpoczęcie imprezy oraz powitanie uczestników imprezy
12.00- 12.20	blok zajęć dynamicznych
12.20-12.25	przerwa
12.25-12.40	blok zajęć statycznych
12.40-12.45	przerwa
12.45-13.05	blok zajęć dynamicznych
13.05-13.10	przerwa
13.10-13.25	blok zajęć statycznych
13.25-13.30	przerwa
13.30-13.50	blok zajęć dynamicznych
13.50-13.55	przerwa

Dział Organizacji Imprez i Sportu Młodzieżowego MOSiR, ul. Wyszyńskiego 56,
05-300 Mińsk Mazowiecki, tel. 25 752 75 13, e-mail: imprezy@mosir.org.pl, www.mosir.org.pl.

13.55-14.10	blok zajęć statycznych
14.10-14.15	przerwa
14.15-14.35	blok zajęć dynamicznych
14.35-14.40	przerwa
14.45-15.00	blok zajęć statycznych
15.10- 16.10	zajęcia z Ewą Chodakowską

ZASADY NABORU i WARUNKI UCZESTNICTWA:

- W Maratonie mogą wziąć udział tylko osoby, które ukończyły 18 rok życia
ZAPIS TEN BĘDZIE BEZWZGLĘDNI PRZESTRZEGANY
- Uczestnikiem maratonu zostaje osoba, której stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w imprezie,
- Osoby uczestniczące w zajęciach zobowiązane są do dostosowania intensywności i rodzaju ćwiczeń do swojego stanu zdrowia i aktualnej kondycji fizycznej.
- Organizator zajęć nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie stanu zdrowia osoby uczestniczącej w zajęciach wywołanego nadmiernymi obciążeniami w trakcie ćwiczeń.
- Osoba korzysta z zajęć na własną odpowiedzialność i nie może zgłaszać pod adresem Organizatora żadnych roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty czy pogorszenia stanu zdrowia w związku z korzystaniem z usług Organizatora.
- Osoba zgłaszająca się do Maratonu powinna posiadać własną matę do ćwiczeń,
- O udziale w Maratonie decyduje kolejność zgłoszeń,
- W celu dokonania zgłoszenia należy wysłać e-maila na adres zapisy@mosir.org.pl od dnia 22 sierpnia w tytule wpisując MARATON, aż do momentu w którym Organizator zdecyduje, że nabór ulega zakończeniu (osiągnięcie limitu), jednak nie później niż do dnia 1 września 2016 do godz. 12.00.
- E-mail zgłoszeniowy powinien zawierać następujące informacje: imię i nazwisko, wiek, miejscowość zamieszkania oraz numer kontaktowy przy czym jeden e-mail to zgłoszenie jednej osoby,
- Organizator zobowiązuje się przesłać informację zwrotną potwierdzającą udział w Maratonie do dnia 2 września 2016,
- Ilość miejsc na maraton jest ograniczona, a organizator zastrzega sobie prawo do odmowy wstępu. Pierwszeństwo mają osoby, które dokonały wcześniejszych zgłoszeń.
- O możliwości zapisu w dniu Maratonu decyzję podejmie Organizator w dniu 2 września 2016 i poda ją do wiadomości na profilu Facebook MOSiR,
- Warunkiem wzięcia udziału w Maratonie jest wypełnienie w dniu imprezy oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w Maratonie oraz o starcie na własną odpowiedzialność - oświadczenia dostępne w biurze zawodów w dniu imprezy,
- Każdy uczestnik podczas weryfikacji podpisuje oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Mińsku Mazowieckim przy ul. Wyszyńskiego 56 w rozumieniu ustawy o

ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późniejszymi zmianami),

- Uczestnik wyraża zgodę na publikację zdjęć i materiałów filmowych z imprezy ze swoim wizerunkiem w Internecie, prasie i telewizji,
- Uczestnik swoim podpisem złożonym na oświadczeniu zapewnia, że wypełnił formularz zgłoszeniowy zgodnie z prawdą oraz kompletnie,
- Wszyscy zapisani elektronicznie nie ponoszą żadnych kosztów związanych z udziałem w Maratonie,
- **Zapisy w dniu zawodów będą wiązały się z koniecznością opłacenia wpisowego w wysokości 15 zł,**
- Każdy uczestnik w dniu imprezy zobowiązany jest do zgłoszenia się z dokumentem tożsamości (weryfikacja wieku Uczestnika) w godz. 11.20-11.50 do biura Maratonu, w celu weryfikacji i potwierdzenia obecności,
- W dniu imprezy uczestnik otrzymuje opaskę na rękę, która powinna znajdować się na jego nadgarstku aż do końca trwania Maratonu - zdjęcie opaski wyklucza dalszy udział w Maratonie,
- Uczestnik nie jest zobowiązany do udziału we wszystkich blokach i może opuszczać „strefę Maratonu”, przy czym wejście na wydzielony teren Maratonu odbywa się tylko na podstawie okazania opaski na nadgarstku,
- Uczestnik Maratonu musi dostosować się do poleceń Organizatorów i osób działających w imieniu Organizatora wyznaczonych do obsługi imprezy (firma ochroniarska, porządkowi, itp.),
- Osoby nie stosujące się do poleceń Organizatorów i osób działających w imieniu Organizatora będą zmuszone do opuszczenia terenu imprezy, Na terenie obiektu obowiązuje regulamin, z którym każdy biorący udział w zawodach musi się zapoznać i go przestrzegać,
- W przypadku rażącego złamania regulaminu organizator ma prawo wykluczenia uczestnika z Maratonu

NAGRODY:

- Po każdym bloku ćwiczeń instruktorzy wręczą nagrody kilku uczestnikom Maratonu,
- Po ostatnim bloku ćwiczeń zostaną wylosowane nagrody rzeczowe wśród wszystkich uczestników Maratonu,
- Warunkiem odebrania nagrody jest obecność w trakcie jej wręczenia

POZOSTAŁE POSTANOWIENIA:

- Organizator zapewnia wodę pitną uczestnikom Maratonu,
- Podczas zajęć obowiązuje zakaz palenia tytoniu, spożywania i wnoszenia alkoholu i narkotyków, przebywania w stanie nietrzeźwym lub pod wpływem narkotyków lub innych środków odurzających,
- Podczas ćwiczeń obowiązuje także bezwzględny zakaz żucia gumy,
- Organizator zapewnia szatnię oraz toaletę oraz prysznic,
- Użytkowanie sal, pomieszczeń sanitarnych powinno być zgodne z ich przeznaczeniem,

Dział Organizacji Imprez i Sportu Młodzieżowego MOSiR, ul. Wyszyńskiego 56,
05-300 Mińsk Mazowiecki, tel. 25 752 75 13, e-mail: imprezy@mosir.org.pl, www.mosir.org.pl.

- Uczestnicy zajęć zobowiązani są do zachowania porządku w udostępnionych Pomieszczeniach,
- Zniszczenie mienia w salach udostępnionych do odbycia się zajęć spowoduje obciążenie kosztami oraz odpowiedzialnością prawną-karną,
- **Podczas zajęć obowiązuje zakaz filmowania. Zakaz ten nie obejmuje osób wskazanych przez Organizatora,**
- Każdy uczestnik odpowiada osobiście za stan zdrowia. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki i nie zapewnia ubezpieczenia NNW. Każdy uczestnik powinien zapewnić sobie ubezpieczenie we własnym zakresie,
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione lub zniszczone, które będą własnością uczestnika maratonu,
- Podczas trwania maratonu obowiązuje strój i obuwie sportowe,
- Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem imprezy, a podpisując stosowne oświadczenie zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora

W przypadku bardzo niekorzystnych warunków atmosferycznych Maraton odbędzie się na boiskach wielofunkcyjnych MOSiR przy ul. Wyszyńskiego 56. Informacja taka zostanie podana do publicznej wiadomości w dniu imprezy o godz. 10.00 na stronie www.mosir.org.pl i na profilu Facebook.