



Regulamin

Wirtualnego Biegu

Armagedon Active



1. ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie Rajsport Active
ul. Warszawska 6, 98-200 Sieradz

2. CELE:

- promowanie rozwoju sportu dla wszystkich i aktywności fizycznej wszystkich środowisk
- propagowanie biegania i nordic walking jako rekreacyjnej formy ruchowej
- propagowanie zdrowego trybu życia
- cel charytatywny
- Umożliwienie biegaczom startu w biegu i otrzymanie medalu

3. TERMIN, MIEJSCE I DYSTANS:

Termin:	18.05.2020 – 24.05.2020
---------	-------------------------

dystans LOSZKA:	6km + ćwiczenia
-----------------	-----------------

dystans DZIK:	12km + ćwiczenia
---------------	------------------

Miejsce: Bieg ze względu na swoją formułę będzie realizowany przez uczestników w dowolnym miejscu na terenie Polski na dystansie 6km lub 12km

4. ZASADY BIEGU I DYSTANSE

- Należy w terminie 18.05.2020 – 24.05.2020 pokonać dystans 6km lub 12km pokonując odpowiednie przeszkody lub wykonując ćwiczenia (brak limitu czasu), następnie należy przesać swój wynik w postaci screena (zrzutu ekranu) /zdjęcia z aplikacji biegowej lub zdjęcia zegarka z widocznym pokonanym dystansem, czasem oraz datą mailowo na adres rajsport.sieradz@gmail.com w **nieprzekraczalnym terminie do 24.05.2020**.
- w tytule maila z potwierdzeniem należy wpisać: „WIRTUALNY BIEG ARMAGEDON ACTIVE – potwierdzenie”. W treści maila prosimy podać swoje dane osobowe.
- Brak przesłanego wyniku w terminie jest równoznaczny z rezygnacją i wiąże się z brakiem możliwości otrzymania medalu.
- Zachęcamy do pokonania wybranych dystansów biegiem, marszobiegiem, marszem lub spacerem.

Dystans LOSZKA 6 km biegu + następujące ćwiczenia:

10 x burpees

10 x pajacyk

10 x mountain climbers (na stronę)

10 x ośle kopnięcia (donkey kicks)

10 x żabka

10 x wykroki
10 x zakroki
10 x skip A (na stronę)
10 x przysiady z wyskokiem
10 x wskok na skrzynię
10 x skater (na stronę) (łyżwiarz?)
10 x zakrok z wyskokiem (kolano mocno do góry przy wyskoku)
10 x pompki zwykłe
10 x dips
10 x pompki z nogami wysoko (decline push ups)
10 x z pompki do podporu
10 x plank z podciągnięciem kolan (jump ins, wskoki w podporze)
10 x wyrzuty bioder (hip thrust)
10 x brzuszki zwykłe
10 x brzuszki crossowe (krzyżowe)
20 sekund przeskoki na boki w podporze
20 sekund krzesetko w powietrzu
20 sekund spacer w przysiadzie
20 sekund pływak
20 sekund bieg rugbisty

Dystans DZIK 12 km + następujące ćwiczenia:

10 x burpees
10 x pajacyk
10 x mountain climbers (na stronę)
10 x ośle kopnięcia (donkey kicks)
10 x żabka
10 x wykroki
10 x zakroki
10 x skip A (na stronę)
10 x przysiady z wyskokiem
10 x wskok na skrzynię
10 x skater (na stronę) (łyżwiarz)
10 x zakrok z wyskokiem (kolano mocno do góry przy wyskoku)
10 x pompki zwykłe
10 x dips
10 x pompki z nogami wysoko (decline push ups)
10 x z pompki do podporu
10 x plank z podciągnięciem kolan (jump ins, wskoki w podporze)
10 x wyrzuty bioder (hip thrust)
10 x brzuszki zwykłe
10 x brzuszki crossowe (krzyżowe)
20 sekund przeskoki na boki w podporze
20 sekund krzesetko w powietrzu
20 sekund spacer w przysiadzie
20 sekund pływak
20 sekund bieg rugbisty
10 x pompka diamentowa
10 x scyzoryki
10 x martwy robak
10 x bird dog
10 x pompka z rotacją
10 x pompka spidermana (navy)
10 x przyciąganie nóg w siadzie równoważnym (spięcia brzucha z uginaniem nóg)
20 sekund pompka statyczna
20 sekund hollow body
20 sekund skoki z łączeniem stóp

**Kolejność ćwiczeń dowolna. Można robić w trakcie biegu, można ciągiem tuż przed lub tuż po biegu.
Ważne, żeby wykonać razem bieg + ćwiczenia.**

5. ZGŁOSZENIA

- Zgłoszenia należy dokonać przez formularz rejestrowy na stronie www.rajsportactive.pl/zapisy. Zgłoszenia do biegu przyjmowane będą od chwili uruchomienia zapisów on line do ostatniego dnia zawodów. Po tym terminie formularze online zostaną zablokowane.
- **Limit uczestników** - brak limitu zgłoszeń.
- Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza, złożenie oświadczenia opiekuna (osoby niepełnoletnie) oraz dokonanie opłaty startowej w kwocie wskazanej poniżej.

6. WARUNKI UCZESTNICTWA

- Uczestnik zgłaszając się na zawody w pełni akceptuje warunki Regulaminu.
- Niepełnoletni uczestnicy (od 16 r. ż) mogą wystartować w biegu głównym pod warunkiem podpisania przez rodzica/opiekuna prawnego oświadczenia o stanie zdrowia i starcie dziecka/podopiecznego na odpowiedzialność rodzica/opiekuna prawnego. Oświadczenie takie należy załączyć w formie pliku do zgłoszenia w formularzu on-line (oświadczenie pobiera się przy zapisach). Niepełnoletni bez oświadczenia nie mogą dokonać rejestracji.
- Zgłaszając się na zawody uczestnik oświadcza, że stan zdrowia pozwala na udział w zawodach i jest w stanie pokonać zakładany dystans, a jego stan zdrowia jest dobry.
- Uczestnik pokona zakładany dystans na własne ryzyko i odpowiedzialność.
 - Opiekunowie osób niepełnoletnich ponoszą pełną odpowiedzialność za uczestnictwo swoich podopiecznych i za ich bezpieczeństwo podczas biegu.
 - Pamiętaj, że te wirtualne zawody to przede wszystkim dobra zabawa, gdybyś w jakimkolwiek momencie pokonywania dystansu poczuł się źle, zrezygnuj z dalszej aktywności.

7. OPŁATA STARTOWA

- OPŁAT DOKONUJEMY PODCZAS REJESTRACJI ZA POMOCĄ AUTOMATYCZNEGO, ELEKTRONICZNEGO SYSTEMU PŁATNOŚCI **DOTPAY** PODPIĘTEGO POD SYSTEM ZAPISÓW.
- **OPŁATA STARTOWA WYNOSI 49 zł** i obejmuje: medal okolicznościowy, wysyłkę medalu na terenie kraju na adres wskazany w formularzu zapisów.
- Uczestnik, który rejestrując się na bieg nie dokona jednocześnie opłaty wpisowej **nie zostanie umieszczony na liście startowej i nie będzie brany pod uwagę**. Na liście widnieją tylko zawodnicy opłaceni.
- Zawodnik pojawi się na liście w terminie do 2 dni roboczych od dokonania przelewu i po odhaczeniu jej przez organizatora.
- Wniesiona opłata za bieg nie podlega zwrotowi.
- Nie przewiduje się możliwości przepisania pakietu.

8. KLASYFIKACJA

- Ze względu na formułę biegu nie będzie prowadzona klasyfikacja.
- Po otrzymaniu wszystkich wyników (po dniu 24.05) opublikujemy na stronie głównej portalu rajsportactive.pl – listę finiszistów, czyli listę wszystkich osób, które podały potwierdzenia wykonania biegu.

9. WYSYŁKA MEDALI:

- Każdy uczestnik biegu, który spełnił wszystkie warunki otrzyma piękny, pamiątkowy medal, który zostanie wysłany przesyłką pocztową poleconą w terminie do 21 dni od zakończenia zawodów (czyli od daty 24.05) na adres wskazany w formularzu zgłoszeń.
- Organizator nie odpowiada za błędy w wysyłce medali powstałe w wyniku nieprawidłowego podania adresu przez uczestnika.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Decydując się na start Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w zawodach.
- Wniesiona opłata za bieg nie podlega zwrotowi.
- Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian regulaminu w okresie przygotowawczym w celu zapewnienia właściwej realizacji biegu, zgodnie z oczekiwaniami uczestników i uwarunkowaniami zewnętrznymi.
- Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, OC, z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w imprezie oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
- Uwzględniając przepisy Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO) uczestnicy biorący udział w imprezie wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, zezwalają na korzystanie ze swojego wizerunku, zdjęć, filmów na potrzeby organizatora tj. internet, prasa, ulotki, publikacja wyników, list, grafik, plakatów, zdjęć itp.
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi biegu.
- W sprawach nieujętych w Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator

Pamiętaj, że te wirtualne zawody to przede wszystkim dobra zabawa, gdybyś w jakimkolwiek momencie pokonywania dystansu poczuł się źle, zrezygnuj z dalszej aktywności.

KONTAKT:

rajsport.sieradz@gmail.com

dział techniczny zapisów: 663-748-312