

# Regulamin

## *CROSS WIELOBOJU SOŁECTW GMINY PNIEWY*

### § I MIEJSCE I TERMIN

**Hala Ośrodka Sportu i Rekreacji w Pniewach, ul. Wolności 20  
18.10.2025r.(sobota) – godz. 15.00**

### § I CEL IMPREZY

Integracja społeczności lokalnej Gminy Pniewy oraz popularyzacja nowej formy aktywności fizycznej, obejmującej:

- umiejętności pochodzące z różnych dziedzin aktywności fizycznej;
- połączenie rywalizacji z umiejętnością i chęcią współpracy;

### § II ORGANIZATOR

**Stowarzyszenie Ultimate Iron TEAM**

**Ośrodek Sportu i Rekreacji w Pniewach**

### § III UCZESTNICTWO

1. W zawodach mogą brać udział wszystkie osoby, które w dniu zawodów będą miały ukończone 18 lat.
2. Istnieje możliwość dopuszczenia do startu osoby w wieku od 16 lat po wcześniejszym kontakcie mailowym w celu uzyskania wzoru oświadczenia do podpisu przez rodziców (opiekunów).
3. Każda Drużyna reprezentująca sołectwo musi dokonać zgłoszenia swoich przedstawicieli mailowego. Zgłoszenie poprzez maila jest jednoznaczne z zaakceptowaniem REGULAMINU. Podpisanie zgód/oświadczeń uczestników odbędzie się przed startem w dniu zawodów.
4. **Każda drużyna składa się z 4 zawodników , w tym min. jednej kobiety**

### § IV. ZASADY ZAPISÓW:

1. Zapisów dokonujemy mailowo pod podany adres: [zapisy-osir@osirpniewy.pl](mailto:zapisy-osir@osirpniewy.pl)
2. W mailu zgłoszeniowym proszę podać
  - Nazwa sołectwa
  - Lista 4 uczestników – Imię, nazwisko, wiek

3. Z uwagi na nietypowy charakter zawodów, uczestnicy rywalizują na 2 równoległych torach z tymi samymi przeszkodami.
4. Podczas rejestracji wszystkich drużyn nastąpi losowanie kolejności startów.
5. Pierwsza część rywalizacji ma na celu wyłonienie 4 najlepszych drużyn, które zmierzą się w ścisłym finale walcząc o miejsca 1-4 .
6. Klasyfikacja drużyn, opierać się będzie na osiągniętych czasach.

## § VI. ZASADY CROSS WIELOBOJU:

1. Zawody odbywać się będą w 3 blokach konkurencji:

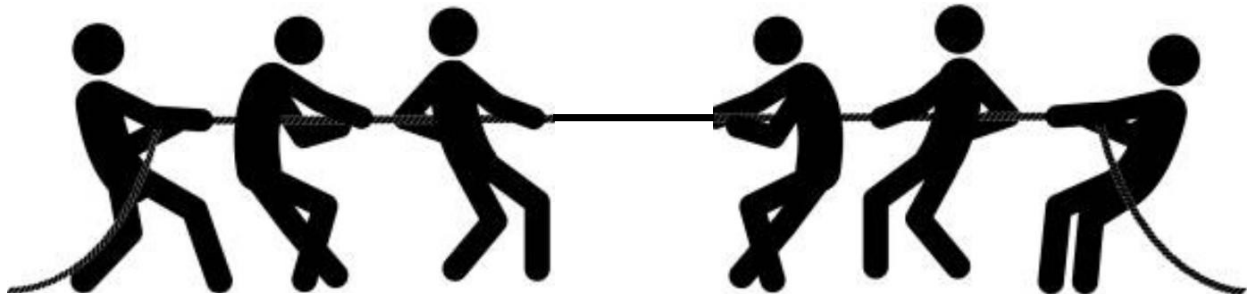
- Konkurencja 1 – test WYTRZMAŁOŚCI

- ❖ Wioślarz 1500-2000m Startują 4 osoby
- ❖ Każda osoba musi wziąć udział w konkurencji
- ❖ Zmiana po klepnięciu



- Konkurencja 2 – test SIŁY

- ❖ Przeciąganie liny – startują 4 osoby



- Konkurencja 3 - Wielki finał "Tor siły i wytrzymałości" Startuje cała ekipa 4 osobowa. Każda osoba inna konkurencja

Start zaliczam zza linii gdzie stoi drużyna Zmiana po klepnięciu  
5 ćwiczenie wykonują wszyscy tzn. każdy biegnie po piłki i musi przybiec z nią w stref  
drużyny.

➤ Wioślarz



➤ Przenoszenie worka 10/20/30kg



➤ Narciarz 300-800m



- Bieg wahadłowy przenoszenie ciężarków hantli lub kettli 1kg/1kg/1kg/ 1,5kg/2kg. Lub 4kg/8kg/10kg/ 12kg



- Przenoszenie piłki 4kg/7kg/10kg/10kg



## § VIII. DEPOZYT I HIGIENA:

1. Na miejscu imprezy istnieje możliwość pozostawienia swoich rzeczy we współdzielonych szatniach.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez uczestników, zaleca się nie zostawianie rzeczy wartościowych w szatni.
3. Organizator zapewnia toalety z dostępem do prysznicy

## § IX.KLASYFIKACJE

1. Organizator przyznaje wyróżnienia 3 pierwszym drużyną, na podstawie osiągniętych czasów:

## § X. GODZINY STARTU:

1. Oficjalny start zawodów rozpocznie się o godz. 15:00. Po rejestracji, a przed rozpoczęciem pierwszych rywalizacji organizator dokona oficjalnego losowania kolejności startowych. Godziny startów kolejnych drużyn mogą się różnić i być uwarunkowane ukończeniem poprzedzających rywalizacji.

## § XII. BEZPIECZEŃSTWO

1. Organizator dokłada wszelkich starań by zapewnić Uczestnikom bezpieczeństwo w trakcie CROSS WIELOBOJU SOŁECTW. W szczególności, Organizator zapewnia dostęp do podstawowej pomocy medycznej w razie urazów powstałych w trakcie lub w związku z zawodami.
2. Ze względu na charakter biegu, Uczestnik powinien liczyć się z powstaniem otarć, siniaków. Odpowiedzialność za powstałe urazy ponosi wyłącznie Uczestnik. Uczestnik bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność.
3. Niezależnie od powyższego Organizator zastrzega sobie prawo do ściągnięcia z trasy zawodników, którzy w jego ocenie wymagają interwencji medycznej lub opieki w innym zakresie.
4. Przez wzgląd na równą rywalizację Uczestników, nakazuje się start w stroju i obuwiu sportowym.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do odmówienia prawa startu Uczestnikowi, który znajduje się w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub zażycie substancji odurzających, agresywnemu, w stroju zagrażającym bezpieczeństwu (m.in. buty z kolcami), a także podejmującemu jakiekolwiek działania, które mogą zagrażać zdrowiu lub życiu pozostałych Uczestników oraz przedstawicieli Organizatora, sponsorów i partnerów wydarzenia.

## § XIII. POMIAR CZASU:

1. Za pomiar czasu odpowiadają Organizatorzy.
2. Pomiar czasu dobywać się będzie poprzez używanie stoperów sportowych.

## § XIV. ROZPOWSZECZENIE WIZERUNKU

1. Uczestnicy rywalizacji CROSS WIELOBÓJ SOŁECTW wyrażają zgodę do wykorzystania ich wizerunku Utrwalonego na potrzeby promocyjne i dalsze promowanie Pniewskich Wydarzeń Sportowych w mediach tradycyjnych i internetowych, w tym społecznościowych :
  - materiałach promocyjnych biegu,
  - newsletterach,
  - jako materiały promocyjne udostępnione sponsorom oraz oficjalnym partnerom Organizatora w celu wykorzystania go do promocji w zakresie jego udziału w biegu Organizowanego przez Stowarzyszenie ULTIMATE IRON TEAM

## § XV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorami danych osobowych jest Organizator.
2. Organizatorzy nie powołali Inspektora Ochrony Danych Osobowych, dlatego obowiązki związane z ochroną danych osobowych wykonuje Administrator danych.

3. Współadministratorzy zobowiązują się przetwarzać oraz wykorzystywać dane osobowe Uczestników zgodnie z przepisami powszechnie obowiązującego prawa.

4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych, ich poprawiania oraz uzupełniania.

5. Administrator zobowiązuje się przetwarzać dane osobowe Uczestników w celach związanych z przeprowadzeniem oraz organizacją eventu CROSS WIELOBÓJ SOŁECTW w tym opublikowanie danych osobowych (imienia, nazwiska, miejscowości zamieszkania) na liście startowej oraz liście z wynikami biegu.

6. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Współadministratorów i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych r., Dz. U. 2018 poz. 1000. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

## § XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Każdy z Uczestników jest należycie poinformowany o zagrożeniach dla zdrowia i życia wynikających z charakteru Imprezy i bierze udział w niej na własną odpowiedzialność. Organizator nie bierze odpowiedzialności za szkody osobowe i majątkowe powstałe u Uczestników w wyniku udziału w Imprezie.

2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie Imprezy czy przełożenie terminu i zmiany miejsca Imprezy z przyczyn niezależnych od siebie.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian do niniejszego Regulaminu

4. Osoby biorące udział w biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z imprezy zamieszczonych na stronie, w mediach (w tym społecznościowych ) oraz materiałach promocyjnych.

5. Pytania dotyczące regulaminu i samej imprezy należy kierować na adres email: [przemyslaw.stefaniak@osirpniewy.pl](mailto:przemyslaw.stefaniak@osirpniewy.pl)