

REGULAMIN „LIGI AKTYWNEGO CROSSFITERA NA ORLIKU”

§ I. CEL I ZAŁOŻENIA PROJEKTU

1. **Cel główny:** Promocja systematycznej aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży z terenu Gminy Pniewy poprzez intensyfikację wykorzystania kompleksu sportowego Orlik.
2. **Charakter projektu:** Projekt ma charakter otwarty, ogólnodostępny i niekomercyjny.
3. **Założenia zdrowotne i społeczne:**
 - o Przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym (nadwadze, otyłości) oraz wykluczeniu społecznemu.
 - o Edukacja w zakresie poprawnej techniki ruchu oraz zasad racjonalnego żywienia.
 - o Budowanie kapitału społecznego poprzez rozwój wolontariatu sportowego i integrację międzypokoleniową.

§ II. ORGANIZATOR I WYKONAWCY

1. **Organizator (Wnioskodawca):** Gmina Pniewy Ośrodek Sportu i Rekreacji w Pniewach (OSIR Pniewy).
2. **Miejsce realizacji:** Kompleks sportowy Orlik, ul. Wolności 20, 62-045 Pniewy.
3. **Finansowanie:** Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa przez Ministra Sportu i Turystyki w ramach programu „Aktywny Orlik”.

§ III. TERMINARZ LIGI

Liga składa się z 5 weekendowych edycji realizowanych w okresie od czerwca do października 2026 r.:

1. **I Edycja:** 31.05.2026 – Inauguracja ligi i komponent dietetyczny.
2. **II Edycja:** 13.06.2026 – komponent fizjoterapeutyczny
3. **III Edycja:** 11.07.2026
4. **IV Edycja:** 08.08.2026
5. **V Edycja:** 12.09.2026 – Finał ligi, wyłonienie mistrzów i dekoracja końcowa.

§ IV. UCZESTNICTWO I GRUPY DOCELOWE

1. **Beneficjenci:** Dzieci, młodzież szkolna osoby dorosłe zamieszkujące teren Gminy Pniewy.
2. **Limit uczestników:** Maksymalnie **100 osób na każdą z poszczególnych edycji**. Limit podyktowany jest względami bezpieczeństwa oraz przepustowością stacji ćwiczeń.
3. **Kategorie wiekowe:** Zostaną ustalone przez Organizatora po zamknięciu list zgłoszeń w celu zapewnienia równej rywalizacji w grupach.

4. **Wymagania:** Pisemna zgoda rodzica/opiekuna prawnego oraz posiadanie stroju sportowego i **obuwia z płaską podeszwą** (całkowity zakaz używania korek piłkarskich i kolców).

§ V. ZASADY RYWALIZACJI I EDUKACJA

1. **Tor Przeszkód:** Każdy uczestnik pokonuje trasę biegu z 5 stacjami obejmującymi ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem profesjonalnych przyrządów i/lub urządzeń crossfit, dostosowanych stopniem trudności do wieku i poziomu sprawności startujących:

- a) bieg 50m po torze
b) wioślarz – każdy uczestnik ma do „przeptknięcia” dystans 200m



- c) przenoszenie ketli (waga zróżnicowana w zależności od kategorii wiekowej)



- d) narciarz – każdy uczestnik ma do „przebiegnięcia” dystans 200m



- e) zasady przeprowadzenia konkurencji:
- rywalizacja przebiegać będzie na ustawionych 3 równoległych torach
 - długość obwodu każdego toru wynosi 300m
 - każdy uczestnik pokonuje tor na czas
 - każdy uczestnik będzie miał możliwość pokonania tory 2-krotnie – do klasyfikacji generalnej zaliczony będzie najlepszy czas
 - po rywalizacji dzieci i młodzieży , na torze rywalizować będą dorośli
 - czas rywalizacji/aktywności – 5 godzin
 - godzina rozpoczęcia aktywności uzależniona będzie od warunków pogodowych

2. **Kary regulaminowe:** W przypadku niepoprawnego wykonania zadania na stacji lub jego ominięcia, zawodnik zobowiązany jest do wykonania kary w postaci dodatkowych **10 przysiadów** pod nadzorem sędziego przed kontynuowaniem biegu.
3. **System startowy:** Starty odbywają się falami na 3 torach. Czas mierzony jest elektronicznie. Po rywalizacji dzieci i młodzieży, następuje start dorosłych
4. **Komponent edukacyjny (realizowany w trakcie projektu):**
 - o **Wykład o żywieniu:** Zasady zbilansowanej diety i znaczenie nawodnienia.
 - o **Zajęcia z teorii ruchu:** Prowadzone przez fizjoterapeutę, skupiające się na poprawnej postawie i profilaktyce urazów.

§ VI. KLASYFIKACJA LIGOWA I PUNKTACJA

1. **Punktacja:** Miejsce zajęte w danej edycji odpowiada liczbie zdobytych punktów (np. 1. miejsce = 1 pkt, 10. miejsce = 10 pkt).
2. **Ranking końcowy:** O miejscu w klasyfikacji generalnej decyduje suma punktów z **3 najlepszych występów** zawodnika. Zwycięzcą zostaje osoba z najniższą liczbą punktów.
3. **Warunek sklasyfikowania:** Aby zostać uwzględnionym w rankingu końcowym, zawodnik musi wziąć udział w co najmniej 3 edycjach, przy czym **obecność na V Edycji (finałowej) jest obowiązkowa.**

§ VII. NAGRODY

1. Zwycięzcy poszczególnych kategorii w edycjach I-IV zostaną udekorowani **pamiątkowym dyplomem** potwierdzającym zajęte miejsce.
2. Dla zwycięzców (miejsca 1-3) w poszczególnych kategoriach wiekowych **edycji finałowej (V Edycja)** przewidziano pamiątkowe medale.
3. Dla zwycięzców klasyfikacji generalnej całego cyklu (mistrzów ligi) przewidziano puchary oraz dyplomy mistrzowskie.
4. Organizator przewiduje ewentualne dodatkowe nagrody rzeczowe w zależności od pozyskanych sponsorów i partnerów ligi.

§ VIII. ZAPISY I WOŁONTARIAT

1. **Rejestracja:** Odbywa się wyłącznie drogą elektroniczną **poprzez system FOXTER Sport – do projektu.**
2. **Nowe miejsca:** W przypadku rezygnacji osób zarejestrowanych, system automatycznie udostępnia wolne miejsca do nowej rejestracji.
3. **Wolontariat:** W ramach promocji Roku Wolontariatu, Organizator zaprasza chętnych do wsparcia logistycznego zawodów. Wolontariusze otrzymają stosowne zaświadczenia.

§ IX. BEZPIECZEŃSTWO I PROMOCJA

1. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne podczas każdego eventu.

2. Wydarzenie będzie dokumentowane (foto/wideo). Udział w lidze jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na publikację wizerunku w celach promocyjnych projektu oraz realizacji obowiązków informacyjnych Ministerstwa Sportu i Turystyki.

§ X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyduje Organizator.
2. Każdy uczestnik i opiekun zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu obiektu Orlik OSIR Pniewy.

**Organizator
Ośrodek Sportu i Rekreacji
w Pniewach**