

**Wiosenny RozRUCH na UAM**  
**w ramach Międzywydziałowych Rozgrywek Sportowych UAM**

## **REGULAMIN**

### **1. TERMIN**

Od 9 kwietnia 2023 roku (godz. 0:01) do 9 maja 2023 roku (godz. 23:59).

### **2. CEL IMPREZY**

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz styl życia są ze sobą powiązane. Ludzkie ciało jest stworzone do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej. Wśród czynników warunkujących zdrowie aktywność fizyczna zajmuje priorytetowe miejsce. Ruch jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Celem wydarzenia jest promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród społeczności Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz przeciwdziałanie negatywnym skutkom wywołanym przez pandemię koronawirusa.

### **3. ZASADY UCZESTNICTWA**

Zadaniem uczestników wydarzenia jest pokonanie jak największej ilości kilometrów w ciągu całego miesiąca, które przypisane będą Wydziałowi lub jednostce UAM, na którym studiuje lub pracuje. **W tym roku w ogólnodostępnych wynikach został wyłączony pokaz śladów GPS. Każdy uczestnik będzie mógł indywidualnie sprawdzać go na swoim koncie.**

Uczestnicy mają do wyboru aktywności fizyczne takie jak:

- bieg w terenie
- marsz w terenie (spacer)
- jazda na rowerze
- marsz z kijkami nordic walking
- jazda na rolkach

Uczestnik wydarzenia może włączyć aplikację wielokrotnie w dowolnym czasie w **okresie trwania „Wiosennego RozRUCHu na UAM”** wybierając różne aktywności.

#### **4. PRAWO STARTU**

Prawo uczestnictwa w wydarzeniu mają studenci oraz pracownicy Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Studenci powinni posiadać aktualną legitymację studencką. Każdy uczestnik reprezentuje jeden z Wydziałów lub innych jednostek UAM (do wyboru podczas rejestracji uczestnika). Prawo uczestnictwa mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu swojego startu ukończą 18 lat.

#### **5. ORGANIZATOR**

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UAM, Klub Uczelniany AZS UAM Poznań, Samorząd Studentów UAM.

#### **6. ZGŁOSZENIA**

Należy stworzyć konto na stronie [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl) i dołączyć do rywalizacji od 9 kwietnia 2023 roku.

Logujemy się mailem i hasłem tymi samymi co przy zapisach, wybieramy w zakładce Twoje zawody - Wiosenny RozRUCH na UAM i uruchamiamy rejestrację.

Aplikacja Rejestrator GPS do pobrania z Google Play:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.datasport.rejestrator&fbclid=IwAR2j-a2egteYSvSJjZryAlJr27NBjye07\\_bslSyAAdqIm8vAw4Bq258ky6c](https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.datasport.rejestrator&fbclid=IwAR2j-a2egteYSvSJjZryAlJr27NBjye07_bslSyAAdqIm8vAw4Bq258ky6c)

lub na Iphona (IOS):

[https://apps.apple.com/pl/app/datasport-rejestrator-gps/id1516174001?mt=8&fbclid=IwAR2U6xosQP1hiHOD7t6algy-VsSnB6PicN7Tt5wP7xTgPSn-Xn4d\\_BPsCUg](https://apps.apple.com/pl/app/datasport-rejestrator-gps/id1516174001?mt=8&fbclid=IwAR2U6xosQP1hiHOD7t6algy-VsSnB6PicN7Tt5wP7xTgPSn-Xn4d_BPsCUg)

A) Zegarkiem sportowym GARMIN lub POLAR lub SUUNTO podłączonym do aplikacji Rejestrator GPS (zegarek podłączyć można w kółku z wykrzyknikiem na pierwszej stronie aplikacji). Można używać jednocześnie zegarka i aplikacji dla bezpieczeństwa. Wynik z zegarka będzie priorytetowy. Po pojawieniu się śladu z

zegarka w treningach w aplikacji Rejestrator GPS w Wynikach w treningu należy wejść w edycję treningu i podpiąć go do zawodów.

B) Innym zegarkiem sportowym lub dowolną inną aplikacją rejestrującą ślad GPS (po zakończeniu zawodów konieczne jest pobranie z odpowiedniej aplikacji dla zegarka śladu jako plik tcx lub gpx i wgranie go do wyników zawodów przyciskiem dodaj swój wynik.

## **7. OPŁATY**

Udział w biegu jest bezpłatny.

## **8. UBEZPIECZENIE**

Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia związanego z możliwością wystąpienia choroby lub wypadku, w związku z uczestnictwem. Uczestnikom doradza się zakupienie stosownego ubezpieczenia.

## **9. NAGRODY I WYRÓNIENIA**

Puchar otrzyma Dziekan wydziału, którego studenci i pracownicy łącznie zebrali najwięcej kilometrów.

## **10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Ze względu na zdalny charakter wydarzenia, apelujemy o przestrzegania zasad fair play. Organizator zastrzega sobie prawo do wysłania uczestnikom informacji dotyczących Wiosennego RozRUCHu na UAM oraz innych imprez organizowanych, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. W sprawach nieujętych w regulaminie rozstrzyga organizator.