

REGULAMIN

11. Płocka Szybka Trójka

Mistrzostwa Płocka w Biegu na dystansie 3000 metrów Bieg dla dorosłych i młodzieży na dystansie 3000 metrów, Biegi dla dzieci na dystansach 60, 100, 200 i 400 metrów, Sztafeta rodzinna na dystansie 2x400 metrów

I. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako zdrowej i prostej formy sportu i wypoczynku.
2. Promocja różnorodnej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
3. Propagowanie zdrowego stylu życia.

II. ORGANIZATOR

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Al. Stanisława Jachowicza 35/10, 09-402 Płock, tel. 608067970

III. WSPÓŁORGANIZATORZY I PARTNERZY

Gmina Miasto Płock
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o.

IV. TERMIN I MIEJSCE

20 kwietnia 2024 r. (sobota),
Stadion Miejski im. B. Szymańskiego, ulica Sportowa 3, Płock

V. TRASA BIEGU

Bieżnia Stadionu Miejskiego im. B. Szymańskiego, ulica Sportowa 3, Płock

- 3000 metrów w biegu głównym (7,5 okrążenia),
- 60 i 100, 200 i 400 metrów w biegach dla dzieci,
- 2x400 metrów w sztafetach rodzinnych
- 100 metrów dla dorosłych

VI. HARMONOGRAM (wstępny)

Bieg rozegrany w seriach. Przydział do poszczególnych serii prowadzony będzie na podstawie kategorii wiekowych.

- 14:00 otwarcie biura zawodów
- 15:00 start I serii - dziewczynki 60 metrów (0-6 lat)
- 15:05 start II serii - chłopcy 60 metrów (0-6 lat)
- 15:10 start III serii - dziewczynki 100 metrów (7-9 lat)
- 15:15 start IV serii - chłopcy 100 metrów (7-9 lat)
- 15:20 start V serii - dziewczynki 200 metrów (10-12 lat)
- 15:25 start VI serii - chłopcy 200 metrów (10-12 lat)
- 15:30 start V serii - dziewczynki 400 metrów (13-15 lat)
- 15:35 start VI serii - chłopcy 400 metrów (13-15 lat)
- 16:00 dekoracje biegów dziecięcych
- 16:30 start I serii biegu otwartego na 3000 m;
- 17:00 start II serii biegu otwartego na 3000 m;
- 17:25 start III serii biegu otwartego na 3000 m;
- 17:50 start IV serii biegu otwartego na 3000 m;
- 18:15 start V serii biegu otwartego na 3000 m;

- 18:40 start VI serii biegu otwartego na 3000 m;
- 19:00 start 100 m kobiet;
- 19:10 start 100 m mężczyzn;
- 19:20 odprawa sztafet rodzinnych 2x400m;
- 19:25 start sztafet rodzinnych 2x400m;
- 20:00 wręczenie medali i pucharów, uroczyste zakończenie imprezy

HARMONOGRAM MOŻE ULEC ZMIANIE I BĘDZIE DOSTOSOWANY DO LICZBY ZGŁOSZONYCH ZAWODNIKÓW. Ostateczny harmonogram ze składami serii zostanie ogłoszony po zakończeniu zapisów internetowych, najpóźniej 3 dni przed imprezą.

VII. UCZESTNICTWO

1. W biegach otwartych na dystansach 3000 metrów mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 lat. Dopuszcza się start w biegach otwartych zawodników młodszych posiadających licencję PZLA.

2. W klasyfikacji Mistrzostw Płocka prawo startu mają zawodnicy spełniający jednocześnie dwa warunki: zameldowani w mieście Płock i zamieszkujący miasto Płock.

3. Biegi dla dzieci rozgrywane będą w następujących kategoriach:

- Dziewczeta 60 metrów (0-6 lat)
- Chłopcy 60 metrów (0-6 lat)
- Dziewczeta 100 metrów (7-9 lat)
- Chłopcy 100 metrów (7-9 lat)
- Dziewczeta 200 metrów (10-12 lat)
- Chłopcy 200 metrów (10-12 lat)
- Dziewczeta 400 metrów (13-15 lat)
- Chłopcy 400 metrów (13-15 lat)

Osoby niepełnoletnie startujące w biegu zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody obojga rodziców lub opiekunów prawnych na druku stanowiącym załącznik do regulaminu.

4. Sztafety rodzinne 2x400 metrów rozgrywane będą w formule rodzic + dziecko w wieku do 16 lat. Pierwsze okrążenie pokonuje rodzic, drugie okrążenie dziecko.

5. Organizator ustala następujące limity startujących w poszczególnych biegach rozgrywanych w ramach imprezy:

- Bieg na dystansie 3000m - 7 serii (104 zawodników)
- Bieg sztafetowy - 1 seria - 10 sztafet (20 zawodników)
- Biegi dziecięce na dystansie 60 i 100, 200 i 400 metrów (60 zawodników)
- Biegi na dystansie 100 metrów – 2 serie (16 zawodników)

6. W jednej serii wystąpić może maksymalnie 18 zawodników.

7. Nie będzie prowadzonych zapisów w biurze zawodów w dniu imprezy. Po zakończeniu zapisów internetowych lista startowa jest zamknięta.

8. W biegu mogą uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające stan zdrowia, umożliwiającą im udział w tych Zawodach oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w biegu średniodystansowym, jakim jest 11. Płocka Szybka Trójka.

9. Dokonując zgłoszenia do udziału w 11. Płockiej Szybkiej Trójce, zawodnik potwierdza zapoznanie się z niniejszym Regulaminem i zobowiązuje się go przestrzegać.

10. Wszyscy zawodnicy zostaną zweryfikowani w Biurze Zawodów. Każdy zawodnik musi stawić się osobiście do Biura Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać ważny dowód osobisty lub inny dokument, potwierdzający tożsamość oraz dowód opłaty startowej w przypadku gdy opłata została wniesiona w ostatnich trzech dniach przed zawodami. Złożyć osobiście, podpisane oświadczenia o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność, mając na uwadze ryzyko i niebezpieczeństwo związane z charakterem i długością trasy biegu, oraz o stanie zdrowia pozwalającym na start w zawodach.

Zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać zgodę podpisaną przez oboje rodziców bądź prawnych opiekunów. Wzór zgody stanowi załącznik do regulaminu.

VIII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do biegu na 3000 m, oraz biegów dziecięcych oraz sztafet przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy imprezy dostępny na stronie internetowej organizatora www.tkkfplock.pl oraz <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=9210> do dnia 16.04.2024 r.

2. Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie przez zawodnika formularza zgłoszenia i wpłacenie opłaty startowej:

- 40 zł dla biegu otwartym na 3000m i 100m
- 20 zł dla biegów dziecięcych
- 30 zł dla sztafet
- opłaty startowe dla członków Płockiego TKKF z opłaconą składką członkowską wynoszą 50% wyżej wymienionych kwot.

Kwotę opłaty startowej należy przelać na konto bankowe organizatora biegu:

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Al. Stanisława Jachowicza 35/10

Credit Agricole Bank Polska S.A

32 1940 1076 3112 6845 0000 0000

W tytule przelewu należy wpisać: imię, nazwisko, rocznik i dystans biegu.

Zawodnicy bez wniesionej opłaty wpisowej będą usuwani z listy startowej po 7 dniach od momentu zgłoszenia.

IX. KLASYFIKACJE I NAGRODY

Wszyscy zawodnicy otrzymają medale na mecie.

Klasyfikacja generalna biegu na 3000 m: puchary + nagrody rzeczowe lub karty upominkowe

Kobiety - miejsca 1-3

Mężczyźni - miejsca 1-3

Mistrzostwa Płocka w biegu na 3000 m: puchary + nagrody rzeczowe lub karty upominkowe

Kobiety - miejsca 1-3

Mężczyźni - miejsca 1-3

Kategorie wiekowe co 5 lat w biegu na dystansie 3000 metrów – dyplomy dla miejsc 1-3

Kobiety Mężczyźni

K 10: do 19 lat; M 10: do 19 lat;

K 20: 20 – 24 lat; M 20: 20 – 24 lat

K 25: 25 – 29 lat; M 25: 25 – 29 lat

K 30: 30 – 34 lat; M 30: 30 – 34 lat

K 35: 35 – 39 lat; M 35: 35 – 39 lat

K 40: 40 – 44 lat; M 40: 40 – 44 lat

K 45: 45 – 49 lat; M 45: 45 – 49 lat

K 50: 50 – 54 lat; M 50: 50 – 54 lat

K 55: 55 – 59 lat; M 55: 55 – 59 lat

K 60: 60 – 64 lat; M 60: 60 – 64 lat

K 65: 65 – 69 lat; M 65: 65 – 69 lat

K 70: 70 – 74 lat; M 70: 70 – 74 lat

K 75: 75 – 79 lat; M 75: 75 – 79 lat

K 8: 80 lat i starsze; M8: 80 lat i starsi

Kategoria open dubluje się z kategorią Mistrzostw Płocka i nie dubluje się z kategoriami wiekowymi.

Klasyfikacja generalna biegu na 100 m: dyplomy

Kobiety - miejsca 1-3

Mężczyźni - miejsca 1-3

W biegach dziecięcych – medale na mecie oraz dyplomy dla zawodników z miejsc 1-3 w biegach na 60, 100, 200 i 400 metrów.

W biegach sztafetowych – puchary dla sztafet z miejsc 1-3

X. ŻYWIENIE

Zawodnicy otrzymają wodę i posiłek regeneracyjny.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.
2. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne Biegu do 30 minut od zakończenia rywalizacji w danej serii, opłata wynosi 100 zł. Zwrot nastąpi w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do jednej godziny.
5. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
6. Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów, przed rozpoczęciem imprezy.
7. Zgodnie z art. 38 Ustawy o sporcie z 25 czerwca 2010 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 1669 z późn. zm.) obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do klubu, którego zawodnik jest członkiem. Organizator nie zapewnia uczestnikom jakiegokolwiek ubezpieczenia związanego z możliwością wystąpienia choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący Bieg, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w Biegu w przypadku gdy takie zdarzenie nastąpi z winy sprawcy. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie Opłaty Startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym Uczestnika i/lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z

jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału Uczestnika w Biegu z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.

PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH ORAZ WIZERUNKU:

- Organizatorem Imprezy jest Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Płocku, Al. Stanisława Jachowicza 35/10, 09-402 Płock, tel. kom 608067970 (zwanym dalej TKKF Płock).
- Uczestnikiem Imprezy jest każda osoba fizyczna, która bierze udział w Imprezie (dalej jako „Uczestnik”).
- Istnieje możliwość, iż przebieg Imprezy, w tym wizerunek osób w niej uczestniczących, będzie utrwalany za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk.
- Biorąc udział w Imprezie Uczestnik wyraża nieodpłatnie zgodę na wykorzystanie, w tym rozpowszechnianie przez TKKF Płock i MOSiR Płock jego wizerunku, utrwalonego w trakcie Imprezy za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk, poprzez jego publikację w całości lub we fragmentach na profilach społecznościowych (np. Facebook, Youtube) i stronach internetowych Organizatora oraz podmiotów z nią współdziałających w zakresie realizacji jej celów statutowych, jak również w pochodzących od TKKF Płock lub wykonanych na jego zlecenie publikacjach, prezentacjach, materiałach filmowych, oraz innego rodzaju materiałach informacyjnych (także w wersji drukowanej i elektronicznej) rozpowszechnianych przez TKKF Płock i jego partnerów w związku z organizacją Imprezy lub dotyczącą jej działalnością informacyjną lub promocyjną.
- Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 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 (Dz. Urz. UE L 119/1 z 04.05.2016 r.), dalej jako „RODO”, informuję, że: 1) Administratorem danych osobowych Uczestników jest TKKF Płock; 2) Administrator powołał Inspektora Ochrony Danych Osobowych; kontakt do IOD: plock.tkkf@gmail.com.; 3) dane osobowe Uczestników w postaci wizerunku przetwarzane będą w celu informowania w mediach oraz publikacjach o działalności Administratora, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO, tj. odrębnej zgody, o której mowa w pkt. 4 powyżej; 4) odbiorcami danych osobowych będą podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie odrębnych przepisów prawa, upoważnieni pracownicy/współpracownicy Administratora, dostawcy usług technicznych i organizacyjnych, oraz podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych – z zachowaniem wszelkich gwarancji zapewniających bezpieczeństwo przekazywanych danych; 5) dane osobowe Uczestników w postaci wizerunku będą przekazywane do państw trzecich (spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego), co do których Komisja Europejska wydała decyzję o stwierdzeniu odpowiedniego stopnia ochrony danych osobowych; w takich przypadkach dane będą przekazywane zgodnie z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa z zapewnieniem odpowiednich zabezpieczeń, na podstawie standardowych klauzul ochrony danych przyjętych przez Komisję Europejską; Uczestnik może uzyskać kopię danych osobowych przekazywanych do państwa trzeciego; 6) dane osobowe Uczestników przechowywane będą do momentu odwołania zgody; 7) Uczestnicy posiadają prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem; 8) Uczestnikom przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w przypadku, gdy przy przetwarzaniu danych osobowych Administrator narusza przepisy dotyczące ochrony danych osobowych; 9) podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w Imprezie; 10) wobec Uczestników nie będą podejmowane zautomatyzowane decyzje (decyzje bez udziału człowieka), w tym ich dane nie będą podlegały profilowaniu.

Załącznik nr 1.

Zgoda rodzica/opiekuna prawnego na uczestnictwo dziecka w zawodach sportowych 11. Płocka Szybka Trójka

Wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka:

.....
Czytelne imię i nazwisko dziecka

w zawodach sportowych 11. Płocka Szybka Trójka w dniu 20 kwietnia 2024 r.
Jednocześnie informuję, że dziecko jest zdrowe i może brać udział w zawodach.

Data: 20.04.2024 r.

Czytelne podpisy rodziców/opiekunów prawnych:

1)

.....

2)

.....