

REGULAMIN JESIENNEGO TESTU COOPERA

Organizator

1. Animator kompleksu boisk ORLIK przy I L.O. im. Króla Jana III Sobieskiego, ul. Gimnazjalna 24, Piekary Śląskie.

Cele imprezy

1. Popularyzacja wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych aktywnego spędzania czasu wolnego.
2. Ocena wytrzymałości krążeniowo – oddechowej.
3. Popularyzacja wolontariatu sportowego.

Termin i miejsce

1. Test Coopera będzie przeprowadzony 14 września 2014 r. w godzinach 9.30 – 11.30 (test biegowy), 12.00 – 14.00 (test marszowy).
2. Zawodnicy startować będą w grupach max. 6-osobowych, co 20 minut każda grupa (9.30, 9.50, 10.10 itd.).
3. Test Coopera odbędzie się na bieżni kompleksu boisk ORLIK, przy ul. Gimnazjalnej 24 w Piekarach Śląskich.

Zasady uczestnictwa

1. Udział jest bezpłatny.
2. Uczestnicy w ciągu 12 minut pokonują biegiem/marszobiegiem jak najdłuższy dystans (test biegowy) lub pokonują marszem (w tym marszem nordyckim) dystans 4,8 km.
3. Uczestników obowiązuje strój sportowy oraz obuwie sportowe (bez kolców lub korków).
4. Uczestnikiem Testu Coopera może być każdy.
5. Dzieci i młodzież do 18 roku życia przedkładają pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego (formularze dostępne w biurze ORLIKA lub mailowo – orlik.piekary@onet.pl).
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, iż udział w Teście Coopera wiąże się z wysiłkiem fizycznym i potencjalnym ryzykiem oraz zagrożeniem wypadkami, odniesieniem obrażeń i urazów ciała, za które Organizator nie ponosi odpowiedzialności.
7. Uczestnik przez złożenie podpisu na liście uczestników oświadcza, iż stan jego zdrowia pozwala mu na udział w Teście Coopera i podejmuje w nim udział na własną odpowiedzialność oraz zapoznał się z Regulaminem Wiosennego Testu Coopera. Za dzieci i młodzież do 18 lat odpowiedzialność ponoszą rodzice.
8. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej.
9. Obowiązuje kulturalne zachowanie. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych, palenia papierosów oraz używania wszelakich środków odurzających.
10. Istnieje możliwość skorzystania z szatni (przebieralnia, WC) oraz parkingu szkolnego.
11. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni oraz na terenie obiektu ORLIK.

Zgłoszenia

1. Osobiście w biurze ORLIKA.
2. Drogą korespondencji mailowej na adres: orlik.piekary@onet.pl.
3. W dniu imprezy.
4. W przypadku chęci uczestnictwa większych grup (kluby sportowe itp.), prosi się o wcześniejszy kontakt mailowy - orlik.piekary@onet.pl lub telefoniczny – 505 518 165.