Text

Description automatically generated

REGULAMIN

WARSZAWSKICH MISTRZOSTW SZTAFET LICEALNYCH I AMATORSKICH KLUBÓW WIOŚLARSKICH

**NA ERGOMETRZE WIOŚLARSKIM**

**„RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!”**

**Cel wydarzenia: uczczenie „Dnia Wolontariusza”, integracja wolontariuszy, rozwijanie kompetencji wolontariuszy, dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie dotychczasowych działań, rozwój warszawskiego wolontariatu w Dzielnicach: Praga Południe i Wawer.**

**1. TERMIN I MIEJSCE**

Zawody zostaną rozegrane 04.12.2022r (niedziela) o godz.11.00 w MOS nr 2 w Warszawie przy ulicy Wał Miedzeszyński 397 na 6 ergometrach Concept II.

**2. KIEROWNICTWO I ORGANIZACJA IMPREZY**

Organizatorem zawodów jest MOS nr 2 w Warszawie..

Współorganizatorem jest 26 LO im. Juliana Tuwima w Warszawie oraz Szczep nr 147 „Błękitni” im. T. Sygietyńskiego.   
Komisję sędziowską powołuje organizator.  
Sędzią głównym zwodów jest Pani Maria Gnojek.

Zadanie jest współfinansowane ze środków z budżetu m. st. Warszawy..

**3. REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH**

3.1. W zawodach mogą brać udział zawodnicy posiadający badania lekarskie lub oświadczenie rodzica   
o braku przeciwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

3.2. Zawody rozegrane zostaną na ergometrach wioślarskich typu Concept II .

3.3. Dystans zaprogramowany w komputerze ergometru wynosi 2000 m w biegach sztafetowych (każdy zawodnik sztafety ma do pokonania dystans 500m, licznik nie jest zatrzymywany). Przy ergometrze w czasie wyścigu może przebywać oprócz startującej osoby, jedna osoba.

3.4 Wybór przesłony powietrza oraz przekładni (obciążenia ) jest dowolny. Ustawienie ich może być dokonane przez zawodnika przed startem do biegu.

3.5. Zawody odbędą się w następujących kategoriach wiekowych:

- czteroosobowe sztafety licealne dziewcząt

- czteroosobowe sztafety licealne chłopców

- czteroosobowe sztafety licealne gości dziewcząt

- czteroosobowe sztafety licealne gości chłopców

- czteroosobowe sztafety open kobiet

- czteroosobowe sztafety open mężczyzn

3.6. Zawodnik ma prawo startu tylko w jednym biegu.

3.7. Awaria ergometru lub komputera upoważnia uczestników do ponownego startu.

**4. NAGRODY**

4.1 Trzem pierwszym sztafetom w poszczególnych kategoriach zostaną wręczone medale oraz pamiątkowe upominki.

4.2 Reprezentacje liceów oraz klubów sportowych, mogą wystawić maksymalnie dwie reprezentacje   
w każdej z kategorii.

4.3 Większa ilość zespołów z jednej szkoły/klubu jest możliwa po uprzednim uzgodnieniu z organizatorem imprezy.

**5. INFORMACJE**

5.1.Zgłoszenia do zawodów należy przesłać do dnia 02.12. 2022 r drogą elektroniczną na adres mailowy: agata\_mos2@poczta.fm

Kontakt do organizatora: tel./fax 022 617-88-51, Agata Loranc tel. 514477141,

5.2.Odprawa delegatów odbędzie się dnia 04.12.2022r. o godz.10.00 w MOS Nr 2

Działanie dofinansowane z budżetu m. st. Warszawy