

BEEP TEST

1. Organizator.

Zespół Szkół Chemicznych i Przemysłu Spożywczego w Lublinie

Animatory Orlika przy ZSCHiPS:

- Grzegorz Popek
- Sławomir Uhruski

2. Partnerzy.

Lubelska Grupa Triathlonu

3. Data i miejsce.

30 marca 2019, boisko "Orlik" przy Zespole szkół Chemicznych i Przemysłu Spożywczego w Lublinie, ul. Al. Raławickie, podłoże tartanowe.

4. Cel.

- a. zapoznanie z próbą pomiaru wydolności fizycznej
- b. organizacja wydarzenia sportowego
- c. propagowanie aktywności fizycznej jako formy spędzania wolnego czasu
- d. sportowa rywalizacja w duchu zasad fair play
- e. promocja biegania jako najprostszej aktywności fizycznej
- f. promocja Zespołu Szkół Chemicznych i Przemysłu Spożywczego w Lublinie
- g. promocja "orlika" przy ZSCHIPS

5. Program:

a. Otwarcie imprezy godz. 9.50

b. Kolejność grup:

Uczniowie urodzeni w latach: 2004-2006 max 48 osób (gimn. plus klasa 8)

1 godz. 10.00

2 godz. 10.20

3 godz. 10.40

Uczniowie urodzeni w latach: 2002-2003 max 48 osób (szkoła
ponagdimnazjalna)

4 godz. 11.00

5 godz. 11.20

6 godz. 11.40

Dorośli (powyżej 18 roku życia) max 96 osób

7 godz. 12.00

8 godz. 12.20

9 godz. 12.40

10 godz. 13.00

11 godz. 13.20

12 godz. 13.40

Zakończenie testu.

13 godz. 14.00 wręczenie medali/dyplomów/statuetek za zajęte miejsca w poszczególnych kategoriach.

14 godz. 14.15 Uroczyste zamknięcie imprezy.

6. Zasady przeprowadzenia testu.

a. Uczestnicy startują co 20 minut w grupach 16-osobowych

b. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania sposobu przeprowadzenia testu przez organizatora oraz do zachowania bezpieczeństwa podczas przeprowadzania testu.

c. zasady przeprowadzenia testu i jego interpretacja:

Zawodnicy muszą pokonywać dystans 20m tam i z powrotem aż do odmowy. Szerokość toru wynosi około 1,5m. Tempo biegu wyznacza specjalny sygnał. Aby długość mogła być zaliczona, zawodnik w momencie sygnału dźwiękowego powinien dotykać stopą linii końcowej. W sytuacji gdy zawodnik nie dobiegł do linii na określony sygnał, to ma szansę nadrobić dystans do kolejnej sygnalizacji. Jeśli to zrobi to kontynuuje test. Jeśli nie nadrobił dystansu, czyli przez dwa kolejne sygnały dźwiękowe nie dobiegł do wyznaczonych linii, to automatycznie kończy test. Wynik jego określa poziom testu, w momencie jego przerwania. Test składa się z 21 poziomów, na które przypada od 7, do 16 odcinków. Każdy poziom trwa niewiele ponad 60 sekund, tempo biegu na każdym z kolejnych poziomów nieznacznie wzrasta o 0,5km/h. Na rozpoczęcie testu średnie tempo biegu wynosi 8,5km/h, przy czym podczas ostatniego poziomu już 18,5km/h.

7. Uczestnictwo.

W próbie mogą brać udział wszystkie osoby, które:

- a. są pełnoletnie (w dniu biegu mają ukończone 18 lat)
- b. są niepełnoletnie (przedstawią oświadczenie opiekuna prawnego – załącznik-- brak zgody skutkuje niedopuszczeniem zawodnika do udziału w zawodach
- c. dokonają wypełnienia formularza zgłoszeniowego zgodnie z instrukcją zawartą na stronie internetowej imprezy potwierdzając znajomość regulaminu i akceptując go, podpiszą oświadczenie o stanie zdrowia i udziale w zawodach na własną odpowiedzialność oraz wyrażają zgodę na nieodpłatną publikację ich wizerunku oraz imienia i nazwiska na materiałach promocyjnych i reklamowych organizatora w ramach promocji imprezy.
- d. udział w beep teście jest bezpłatny
- e. uczestników obowiązuje strój oraz obuwie sportowe

8. Zapisy.

Aby dokonać zgłoszenia na test należy:

- a. wysłać zgłoszenie na adres mailowy: **anegrzo@gmail.com** do dnia 27 marca 2019r.

-zgłoszenie powinno zawierać imię i nazwisko zawodnika oraz grupę wiekową

- b. podpisać oświadczenie o stanie zdrowia oraz zgodę na nieodpłatną publikację ich wizerunku oraz imienia i nazwiska na materiałach promocyjnych i reklamowych organizatora w ramach promocji imprezy i dostarczyć je organizatorowi w dniu testu

Limit uczestników: max192 osoby (12 grupx16 uczestników)

9. Bezpieczeństwo.

- a. Organizator dołoży wszelkich starań, by w możliwie najlepszy sposób zapewnić bezpieczeństwo starującym

b. Organizator zastrzega sobie prawo do zdjęcia z trasy Uczestnika, którego stan zdrowia wymaga opieki medycznej lub postawa i zachowanie zagraża innym Uczestnikom biegu

c. Organizator zastrzega sobie prawo do odmówienia prawa startu Uczestnikowi, który znajduje się w stanie po spożyciu alkoholu lub substancji odurzających, agresywnemu, a także podejmującemu jakiegokolwiek działania, które mogą zagrażać zdrowiu lub życiu pozostałych Uczestników oraz przedstawicieli Organizatora, sponsorów i partnerów wydarzenia.

10. Wizerunek.

Uczestnik upoważnia Organizatora do nieodpłatnego wykorzystania jego utrwalonego wizerunku w następujących formach:

a. utrwalanie i zwielokrotnienie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie

b. udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora lub oficjalnego partnera w zakresie jego udziału w imprezie

c. wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej

d. zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku

e. publiczne wystawienie, wyświetlenie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym

f. zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, w tym na portalach społecznościowych, na plakatach i bilbordach

g. emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych

h. publikowanie zdjęć uczestnika z udziału w teście w postaci zdjęć z trasy

11. Ochrona.

a. Administratorem danych osobowych Uczestników jest Organizator

b. Dane osobowe Uczestników biegów będą przetwarzane przez Organizatora w celu przeprowadzenia imprezy, w tym przyznania wyróżnień. Przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizacji biegu obejmuje także publikację imienia, nazwiska, daty urodzenia i miejscowości, w której zamieszkuje lub klubu, który reprezentuje, celem opublikowania listy startowej a także wyników biegu, w którym startował.a danych

c. Dane osobowe Uczestników będą wykorzystywane i przetwarzane przez Organizatora zgodnie z zasadami określonymi na podstawie ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. d. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania i uzupełniania

e. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże ich niepodanie lub brak zgody na przetwarzanie, ze względów organizacyjnych, uniemożliwia udział w biegu.

12. Podsumowanie.

- a. Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich uczestników testu
- b. Ostateczna i wiążąca interpretacja zapisów niniejszego regulaminu przysługuje

Organizatorowi

- c. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy bez podawania przyczyn.

Załączniki

1. zgoda rodzica na udział syna/córki w bieżącym teście oświadczenie o stanie zdrowia oraz zgoda na nieodpłatną publikację ich wizerunku oraz imienia i nazwiska na materiałach promocyjnych i reklamowych organizatora w ramach promocji imprezy.
2. oświadczenie o stanie zdrowia oraz zgoda na nieodpłatną publikację ich wizerunku oraz imienia i nazwiska na materiałach promocyjnych i reklamowych organizatora w ramach promocji imprezy.