

REGULAMIN
WOJEWÓDZKICH ZAWODÓW ROZGRYWANYCH
NA ERGOMETRZE WIOŚLARSKIM
DLA CZŁONKÓW POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA

I. ORGANIZATORZY

1. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie.
2. Rejonowa Rada HDK PCK w Nysie.
3. Klub HDK PCK „Vena” przy PWSZ w Nysie.
4. Klub HDK PCK przy KPP w Nysie.

II. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

27.11.2009 r. o godzinie 10.30 w Collegium Medicum /ul. Ujejskiego 12/ w Nysie.

III. CEL ZAWODÓW

Propagowanie czynnego wycieczku przez uprawianie sportu oraz uświetnienie obchodów 90 – lecia Polskiego Czerwonego Krzyża i Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK.

IV. ZASADY UCZESTNICTWA

W zawodach mogą wziąć udział członkowie PCK /obowiązuje legitymacja/.

Zawodniczki i zawodnicy, którzy zgłoszą się do zawodów podpisują oświadczenie o stanie zdrowia.

V. SPRAWY ORGANIZACYJNE

1. Ergometr wioślarski to stacjonarny symulator wioślarstwa dający się wykorzystać na hali sportowej, na siłowni czy kąpiku kulturystycznym.
2. Zawody zostaną poprzedzone instruktażem. Będzie możliwość przeprowadzenia próby i dobrania obciążenia do indywidualnych możliwości.
3. Zawody zostaną rozegrane w kategoriach: kobiety i mężczyźni. Bez podziałów wagowych. Na dystansie 500 metrów kobiety i 1000 m mężczyźni.
4. O kolejności zawodniczek i zawodników zdecyduje lepszy czas osiągnięty na mecie. Przy jednakowych czasach dogrywka na dystansie 100m.
5. Zawody odbędą się tylko w kategorii indywidualnej.
6. Najlepsze zawodniczki i zawodnicy otrzymają: puchary, medale, dyplomy i nagrody rzeczowe.

VI. ZGŁOSZENIA – KONTAKT

Zgłoszenia zawodniczek i zawodników bezpośrednio przed rozpoczęciem zawodów od godziny 10.00 w dniu zawodów.

Pytania przed zawodami można kierować: Mirosław Mazguła w godzinach:
8.00 – 12.00 tel. (077) 409-16-53 lub 604-931-626.