

REGULAMIN
WOJEWÓDZKICH ZAWODÓW ROZGRYWANYCH
NA ERGOMETRZE WIOŚLARSKIM
DLA HONOROWYCH DAWCÓW KRWI
I CZŁONKÓW POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA W NYSIE

I. ORGANIZATORZY

1. Opolski Zarząd Okręgowy PCK w Opolu.
2. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie.
3. Delegatura PCK w Nysie.
4. Klub HDK PCK „Vena” przy PWSZ w Nysie.
5. Klub HDK PCK przy KPP w Nysie.

II. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

23.11.2011 r. /środa/ o godzinie 10.30 przy ulicy Ujejskiego 12 w Nysie.

Zawody rozpoczną się o godzinie 11.00.

III. CEL ZAWODÓW

Propagowanie czynnego wypoczynku przez uprawianie sportu oraz uświetnienie obchodów Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK.

IV. ZASADY UCZESTNICTWA

W zawodach mogą wziąć udział honorowi dawcy krwi i członkowie PCK / obowiązuje legitymacja członkowska PCK/.

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 kąci kulturowym.
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 decyduje waga ciała / niższa to wyższa pozycja/.
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.