

REGULAMIN WYDARZENIA 100 POMPEK DLA NIEPODLEGŁEJ

I. ORGANIZATOR

1. Organizatorem wydarzenia polegającego na ustanowieniu rekordu Polski **100 pompek dla Niepodległej** jest Fundacja 100 dla Niepodległej z siedzibą w Warszawie (02-495), przy ulicy Ryżowej 43C/16 Numer KRS: 0000748289

II. CELE

1. Uczczenie jubileuszu 100 lecia niepodległości Polski.
2. Ustanowienie rekordu Polski.
3. Promowanie postaw i wartości patriotycznych
4. Promowanie sportu i aktywnego stylu życia
5. Promowanie pompek jako prostego i bardzo efektywnego ćwiczenia ogólnorozwojowego.

III. TERMIN I MIEJSCE IMPREZY

1. Wydarzenie będzie miało miejsce 11 listopada 2018 roku o godzinie 8.30 – 9.30 na Rynku Nowego Miasta w Warszawie.

IV. POMIARY, ZASADY USTANOWIENIA REKORDU POLSKI

1. Instytucją certyfikującą jest <https://biurorekordow.pl>
2. DEFINICJA REKORDU: Niniejsze wytyczne obowiązują dla rekordu, w którym jak największa liczba osób zgromadzona w jednym miejscu jednocześnie wykona pompki. Minimum dla tej kategorii: 100 osób
Na potrzeby niniejszego rekordu pompki definiuje się jako ćwiczenia wzmacniające mięśnie, które wykonuje się w pozycji poziomej, twarzą do ziemi.
Ćwiczenia polegają na podnoszeniu i obniżaniu tułowia.
3. WYTYCZNE DLA „NAJWIĘCEJ OSÓB WYKONUJĄCYCH POMPKI JEDNOCZEŚNIE”
 - a) Pompki należy wykonywać przestrzegając następujących zasad:
 - ciało powinno być wyprostowane;
 - stopy powinny być ułożone blisko siebie (należy opierać się na palcach);
 - ręce powinny być ułożone nieco szerzej niż klatka piersiowa;
 - należy opuszczać tułów do momentu, aż w stawie łokciowym utworzy się kąt prosty (przy czym plecy mają być cały czas proste).
 - b) Wszyscy uczestnicy muszą wykonywać ćwiczenia jednocześnie i nieprzerwanie (dopuszczalne przestoje na wyprostowanych rękach) co najmniej 100 sekund. Rozpoczęcie oraz zakończenie ćwiczenia należy obwieścić głośnym sygnałem rozpoznawalnym przez wszystkich uczestników. Czas powinny mierzyć dwie osoby, doświadczone w obszarze sportu, na przykład trenerzy lokalnych klubów sportowych lub obecny na wydarzeniu przedstawiciel Biura Rekordów. Czas powinien być odmierzany przez stopery z dokładnością do 0,01 sek.
 - c) Przed rozpoczęciem wydarzenia należy policzyć przybyłych uczestników. Za liczenie odpowiedzialni są niezależni obserwatorzy lub przybyły na wydarzenie przedstawiciel Biura Rekordów.

V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszeń - zapisów można dokonywać od dnia 15 sierpnia 2018 r. od godz. 0:01 drogą internetową na stronie <https://www.facebook.com/100dlaNiepodleglej/>
2. Zapisów osobistych i odbioru pakietów startowych dokonywać można w dniu i miejscu wydarzenia od godziny 8.00.
3. Organizator zastrzega sobie prawo zamknięcia listy startowej / zgłoszeń w momencie przekroczenia limitu ilości 200 zgłoszonych Uczestników.
4. Organizator, w przypadkach losowych /kontuzja/, dopuszcza możliwość przekazania pakietu startowego innemu uczestnikowi.

VI. UCZESTNICTWO

1. Prawo uczestnictwa w wydarzeniu mają osoby w wieku 14 lat / rocznik 2004/ i starsze.
2. Podpisując „Deklarację uczestnictwa” lub dokonując zgłoszenia poprzez stronę internetową Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w wydarzeniu. Fundacja 100 dla Niepodległej nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia, w tym na życie i zdrowotnego oraz nie ponosi odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód osobowych, rzeczowych i majątkowych, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w wydarzeniu. Wzór ww. dokumentu jest dostępny na stronie internetowej www.100dlaniepodleglej.pl oraz w biurze zawodów
3. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia „Deklaracji uczestnictwa dla niepełnoletnich” wraz ze zgodą na udział w Biegu podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna. Dokonując zgłoszenia poprzez stronę internetową i podpisując „Deklarację uczestnictwa dla niepełnoletnich” ww. osoby zaświadcza, że stan zdrowia niepełnoletniego umożliwia mu udział w wydarzeniu. Fundacja 100 dla Niepodległej nie zapewnia niepełnoletniemu Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia, w tym na życie i zdrowotnego oraz nie ponosi odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód osobowych, rzeczowych lub majątkowych, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w wydarzeniu. Wzór ww. dokumentu jest dostępny na stronie internetowej www.100dlaniepodleglej.pl oraz w biurze zawodów.

VII. OPŁATY

1. Uczestnictwo w imprezie jest bezpłatne.

VIII. PAKIET STARTOWY

1. Organizator dopuszcza możliwość przekazania uczestnikom pakietów startowych.

IX. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów i punkt wydawania pakietów startowych uruchomiony będzie w terminie 11 listopada 2018 r. na **Rynku Nowego Miasta** w Warszawie i czynny od godz. 8.30

X. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe Uczestników wydarzenia będą przetwarzane w celach przeprowadzenia wydarzenia, przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagród.
2. Dane osobowe Uczestników wydarzenia będą wykorzystywane i przetwarzane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie

danych osobowych (Dz.U. z 2018 r. poz. 1000) oraz na podstawie przepisów prawa powszechnie obowiązującego i prawa miejscowego, zgodnie z art.6 ust.1 lit.c i e oraz art. 9 ust.2 lit.g Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, zwane RODO) [Dz. Urz. UE z dnia 5 maja 2016 r. L 119/1].

3. Administratorem danych osobowych jest Fundacja 100 dla Niepodległej ul. Ryzowa 43C/16, 02-495 Warszawa, reprezentowane przez Zarząd.
4. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu, w związku z udziałem w wydarzeniu obejmuje także publikację imienia i nazwiska Uczestnika wraz z rokiem urodzenia i z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje - w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
5. Uczestnik lub rodzic/opiekun prawny niepełnoletniego Uczestnika ma prawo wglądu do swoich danych osobowych/danych osobowych niepełnoletniego Uczestnika oraz ich poprawiania oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
6. Dane osobowe Uczestnika przechowywane będą w czasie określonym przepisami prawa.
7. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.
8. Pani/Pana/niepełnoletniego uczestnika dane osobowe nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.
9. Zdjęcia, nagrania filmowe, oraz wywiady z Uczestnikami, a także wyniki z danymi osobowymi mogą być wykorzystane bezpłatnie przez prasę, radio, telewizję i w innych mediach zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2017 r. poz. 880 z późn. zm.) w celu organizacji i promocji imprezy, na co Uczestnik, a w przypadku niepełnoletniego Uczestnika jego rodzic lub opiekun prawny, wyraża zgodę wypełniając odpowiednio „Deklarację uczestnictwa”/”Deklarację uczestnictwa dla niepełnoletnich”.

XI. ZGODA NA WYKORZYSTANIE WIZERUNKU

1. Uczestnik wyraża zgodę na umieszczanie zdjęć i filmów zawierających jego wizerunek zarejestrowany w trakcie wydarzenia

XII. KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. Organizator przewiduje nagrody w postaci pamiątkowych medali i certyfikatów potwierdzających udział w ustanowieniu rekordu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo przyznania jeszcze innych nagród.
3. Uroczyste wręczenie nagród nastąpi w dniu wydarzenia ok. godziny 10.00 Szczegóły zostaną podane w oddzielnym komunikacie organizacyjnym.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE - KONTAKT

1. Kontakt do organizatora kontakt@100dlaniepodleglej.pl tel: 665 717 000

Wszelkie dodatkowe informacje będą zamieszczane na stronie <https://www.facebook.com/100dlaNiepodleglej/>