**REGULAMIN**

**ŚMIGIELSKIE QUIZWANIE 2020**

1. **ORGANIZATOR:**

Ośrodek Kultury Fizycznej i Rekreacji w Śmiglu, 64-030 Śmigiel, ul. Kościuszki 20  
e-mail: [administracja@okfir.pl](mailto:administracja@okfir.pl), tel. 65 518 93 34

1. **PATRONAT HONOROWY:**

Burmistrz Śmigla

1. **CEL IMPREZY**

Promowanie jazdy rowerowej, biegania, spacerowania oraz marszu „Nordic Walking”, jako zdrowego stylu życia i ciekawego sposobu na spędzanie wolnego czasu. Propagowanie aktywności ruchowej bez pośpiechu  i presji na wynik. Poznanie walorów turystycznych oraz historii gminy Śmigiel.

1. **FORMA IMPREZY**

Śmigielskie Quizwanie 2020 składa się z trzech części, w których skład wchodzą:

* Rozwiązanie quizu o Śmiglu
* Rekreacja ruchowa – spacer, marsz „Nordic Walking”, bieg lub jazda na rowerze
* Rekreacja twórcza – przedstawienie wyobrażenia o gminie Śmigiel w dowolnej formie

1. **MIEJSCE**

Ze względu na swoją formułę zadanie może być realizowane przez uczestników w dowolnym miejscu na terenie Polski.

1. **TERMIN:**

**1 września (wtorek) – 30 września (środa).**

1. **ZASADY WYKONANIA ZADAŃ:**

**a) zadanie I:** Należy odpowiedzieć poprawnie na wszystkie pytania dostępne na stronie [aktywny.smigiel.pl](http://www.aktywny.smigiel.pl/)  
**b) zadanie II:**

* Należy wybrać ulubiony sposób rekreacji i w terminie od 1 do 30 września pokonać minimum:  
  - 20 km – jeżeli uczestnik wybierze spacer, marszobieg lub marsz „nordic walking”,  
  - 30 km – jeżeli uczestnik wybierze bieganie,  
  - 50 km – jeżeli uczestnik wybierze jazdę rowerem.
* Dystansu nie trzeba pokonać jednego dnia, jednak minimalny limit aktywności danego dnia to 5 kilometrów.
* Należy dokonać pomiaru dystansudowolnym urządzeniem wyposażonym w GPS. Może to być aplikacja mobilna w telefonie lub zegarek sportowy.
* Zadania można pokonać pojedynczo lub w grupie (przy zachowaniu bezpiecznego odstępu społecznego).
* Ze względu na to, że zadanie ma charakter rekreacyjny zalecamy brak nadmiernego pośpiechu, delektowanie się otaczającą przyrodą.

**c) zadanie III**: należy zaprezentować w dowolnej formie: fotografii, rysunku, obrazu – swoje wyobrażenie o tym mieście.

**8. ZGŁOSZENIA I WARUNKI UCZESTNICTWA**

Zgłoszenia  przyjmowane będą w trybie ciągłym do dnia 30 września 2020 r.

Strona główna do zapisów: [www.aktywnysmigiel.pl](http://www.aktywnysmigiel.pl/)

**Nie obowiązuje żaden limit zgłoszeń.**

1. **OPŁATA STARTOWA:**

**Opłata startowa obowiązuje (bez względu na wiek) i przeznaczona jest na wykonanie oraz przesłanie pamiątkowego medalu i upominku ze Śmigielskiego Quizwania 2020r.**

**Wysokość opłaty startowej wynosi:**

**27 zł (przy przesłaniu medalu do uczestnika pocztą)**

**13 zł (przy odbiorze  medalu przez uczestnika w biurze organizatora)**

* Pamiątkowy medal będzie przesłany na adres uczestnika, lub do odbioru po opublikowaniu listy finiszerów ( publikacja listy maksymalnie do dnia 14 października).

W siedzibie organizatora, można będzie odebrać medal po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym lub mailowym.

* Uiszczenie opłaty startowej jest równoznaczne z zapisem na Śmigielskie Quizwanie 2020 r.
* W Śmigielskim Quizwaniu mogą brać udział osoby, które wniosły w terminie do dnia 30 września 2020 r. opłatę startową, lub w przypadku osób niepełnoletnich za które opłatę wnieśli rodzice lub prawni opiekunowie.
* Opłatę startową dokonujemy przez „DATA- SPORT”

1. **WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA:**

* Dzieci i młodzież mogą startować pod opieką osób dorosłych.
* Opiekunowie ponoszą pełną odpowiedzialność za uczestnictwo swoich podopiecznych oraz za ich bezpieczeństwo podczas jazdy rowerem, biegu lub marszu „Nordic – Walking”.

1. **POMIAR DYSTANSU - POTWIERDZENIA WYKONANIA ZADAŃ**

Każdy uczestnik dokonuje pomiaru dowolnym urządzeniem wyposażonym w GPS. Może to być aplikacja mobilna w telefonie lub zegarek sportowy.

**Swój wynik w postaci screena (zrzutu ekranu) lub zdjęcia zegarka należy wysłać na adres mailowy: administracja@okfir.pl w nieprzekraczalnym terminie do 30.09.2020**

**TUTUŁ MAILA POWINIEN ZAWIERAĆ IMIĘ I NAZWISKO.**

* Warunkiem otrzymania medalu jest poprawne rozwiązanie wszystkich 3 zadań i przesłanie dowodów w postaci plików o których mowa w pkt 5.
* W szczególnych przypadkach, gdy nie masz zegarka z GPS albo aplikacji, wyślij nam zdjęcie zegarka potwierdzające wykonanie zadania.

1. **KLASYFIKACJA I NAGRODY**

* Ze względu na formułę Śmigielskiego Quizwania 2020, nie będzie prowadzona klasyfikacja kto najszybszy.
* Po otrzymaniu wszystkich wyników (po dniu 30.09) opublikujemy na stronie ([aktywnysmigiel.pl](http://www.aktywnysmigiel.pl/) ) – listę finiszerów, czyli listę wszystkich osób, które przesłały potwierdzenia wykonania jazdy rowerem, biegu lub zamiennie marszu „Nordic –Walking” oraz podały prawidłowe odpowiedzi na pytania Quizu.
* Lista finiszerów pojawi się maksymalnie do dnia 14.10.
* Tylko osoby na liście finiszerów otrzymają jako nagrodę pamiątkowy medal.

**Zapraszamy do udziału w**

**Śmigielskim Quizwaniu 2020**