

Regulamin

#OGARNIAM ŻYCIE...Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM

I. ORGANIZATORZY

1. Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. „Szarych Szeregów”
2. Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków Wschód

II. UCZESTNICY

Krakowskie szkoły podstawowe oraz ponadpodstawowe zakwalifikowane do udziału w programie #OGARNIAM ŻYCIE

- zespół 8-osobowy z klas II-III szkoły podstawowej
- zespół 8-osobowy z klas VII-VIII szkoły podstawowej
- zespół 8-osobowy szkoły ponadpodstawowej

III. CEL IMPREZY

1. Upowszechnianie idei programu miejskiego #OGARNIAM ŻYCIE, którego celem jest wzmacnianie kondycji psychicznej uczniów krakowskich szkół.
2. Popularyzacja aspektów prozdrowotnych aktywności fizycznej.
3. Promocja lekkoatletyki jako wszechstronnej formy aktywności fizycznej w każdym wieku.
4. Integrowanie uczniów szkół do wspólnego uprawiania aktywności fizycznej.
5. Promocja działalności Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego oraz Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków Wschód.

IV. TERMINY I MIEJSCA ZAWODÓW

1. **Pierwszy termin (I rzut): 30.04.2026 r.**

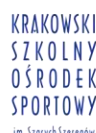
Miejsce: stadion Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie, al. Jana Pawła II 78

2. **Drugi termin (II rzut): 14.05.2026 r.**

Miejsce: stadion Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków Wschód, os. Szkolne 39

1. **Godziny rozpoczęcia zawodów:**

- klasy II-III o godz. 10:00
- klasy VII-VIII o godz. 11:30
- szkoły ponadpodstawowe o godz. 13:00

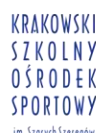


V. REGULAMIN ZAWODÓW

1. Konkurencje: 60 m, skok w dal – strefa, rzut piłeczką palantową, 600 m, sztafeta 4x100 m MIX.
2. Szkoła zgłasza po dwie osoby (dziewczyna i chłopiec) do każdej z konkurencji indywidualnej (przy 4 konkurencjach zespół liczy maksymalnie 8 osób), a sztafeta jest formowana z tej grupy zawodników. Jedna osoba nie może reprezentować szkoły w dwóch konkurencjach indywidualnych, a tylko w jednej indywidualnej i w sztafecie.
3. Sposób rozgrywania zawodów – wg przepisów lekkoatletycznych PZLA:
 - bieg na 60 m oraz 600 m – rozgrywane serie na czas,
 - skok w dal ze strefy – 3 próby,
 - rzut piłeczką palantową – 3 próby,
 - sztafeta 4x100 m MIX – 2 dziewczyny + 2 chłopców, ustawienie sztafety w kolejności: chłopiec – dziewczyna – chłopiec – dziewczyna
 - punktacja:
 - ✓ indywidualna: wyniki konkurencji indywidualnych punktowane wg tabel wielobojoych do czwórboju lekkoatletycznego, a sztafeta wg oddzielnej punktacji (załącznik nr 3),
 - ✓ drużynowa: zespół o największej sumie punktów zajmuje I miejsce, itd., a w przypadku uzyskania takiej samej końcowej liczby punktów o zajęтым miejscu w klasyfikacji końcowej decyduje najwyższy wynik indywidualny zespołu, a w sytuacji, gdy i ten jest identyczny, to bierzemy pod uwagę kolejny wynik indywidualny z zespołu.

VI. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. Warunki uczestnictwa:
 - ✓ Akceptacja Regulaminu uczestnictwa w zawodach organizowanych w ramach programu **#OGARNIAM ŻYCIE**.
 - ✓ **Przesłanie listy uczniów UZUPEŁNIONEJ KOMPUTEROWO w terminie do 24.04.2026 r. (I rzut) oraz 08.05.2026 r. (II rzut). Listę (załącznik nr 1) należy przesać w formie skanu na adres e-mail: bozena.chrast@ksos.pl, a oryginał dostarczyć w dniu zawodów.**
 - ✓ Zgłoszenie składu do sztafety 4x100 m MIX w dniu zawodów spośród zawodników startujących w konkurencjach indywidualnych (załącznik nr 4).
2. Niedostarczenie listy uczniów w określonym terminie zostanie potraktowane jako rezygnacja szkoły z uczestnictwa w zawodach.
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania imprezy.



4. **Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Uczestnik może zakupić stosowne ubezpieczenie we własnym zakresie lub skorzystać z polisy szkolnej.** Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej i nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.
5. Organizator zapewnia szatnie z natryskami, ale nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni.
6. Niepełny skład (mniej niż 8 zawodników) nie dyskwalifikuje drużyny ze startu w zawodach.
7. Incydentalne zmiany osobowe względem wcześniej przesłanej listy uczniów (w sytuacji losowej – np. choroba) możliwe w biurze zawodów.

VII. KLASYFIKACJA I NAGRODY

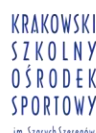
1. Klasyfikacja drużynowa szkół zostanie sporządzona w oparciu o wyniki z dwóch rzutów (terminów) czwartków. Start w obydwu terminach jest kluczowy do końcowej klasyfikacji.
2. O ostatecznych wynikach z zawodów uczestniczące szkoły zostaną powiadomione mailowo do 7 dni od rozegrania danego czwartku lekkoatletycznego.
3. Nagrody dla pierwszych trzech najlepszych zespołów w każdej z kategorii wiekowej zostaną wręczone w dniu 22.05.2026 r. przy okazji wydarzenia **#Ogarniam Życie...Biegiem na Błoniach Krakowskich**. Odbioru nagród rzeczowych dla uczestników oraz statuetkę dla szkoły dokonuje przedstawiciel szkoły.

VIII. FINANSOWANIE

1. **Zawody #OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM** finansowane są ze środków Gminy Miejskiej Kraków.
2. Udział w zawodach jest bezpłatny.

IX. PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

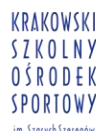
1. Administratorem Państwa danych osobowych jest Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów, z siedzibą al. Powstania Warszawskiego 6, 31-541 Kraków.



2. Celem przetwarzania danych osobowych jest realizacja usług świadczonych przez naszą placówkę m.in. wykonanie programu oraz zapewnienie bezpieczeństwa uczestników.
3. Informujemy, że:
 - Mają Państwo prawo do żądania od administratora dostępu do Swoich danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania oraz prawo do przenoszenia danych. Jeżeli przetwarzanie danych odbywa się wyłącznie na podstawie zgody to mają Państwo prawo w dowolnym momencie wycofać udzieloną zgodę, przy czym jej wycofanie nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie tejże zgody przed jej wycofaniem.
 - Dane osobowe będą przechowywane przez okres wynikający z przepisów prawa, w szczególności ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
 - Państwa dane będą przetwarzane do chwili realizacji celu, a następnie przechowywane w składnicy akt KSOS przez okres 5 lat.
 - Mają Państwo prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
 - Podanie danych osobowych wymaganych przepisami prawa jest warunkiem realizacji usług świadczonych przez naszą jednostkę.
 - Konsekwencją niepodania danych wymaganych przepisami prawa jest brak możliwości świadczenia przez naszą jednostkę usług.
 - Państwa dane osobowe będą przetwarzane na podstawie przepisów prawa, a w szczególnych przypadkach - na podstawie Państwa zgody, w związku z art. 6 ust. 1 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 (RODO).
4. Dane kontaktowe Inspektora Ochrony Danych: inspektor4@mjo.krakow.pl

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.



2. Uczestnik zawodów zobowiązany jest stosować się do wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.
3. Uczestnik zawodów zobowiązany jest stosować się do regulaminów obiektów Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Kraków Wschód oraz WKS Wawel Kraków.
4. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. **Uczestnik zobowiązany jest do uzyskania zgód i oświadczeń rodziców/opiekunów prawnych uczniów, zgodnie z załącznikiem nr 2.**
5. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w zawodach.
6. W konkurencjach biegowych pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznego systemu pomiaru czasu.
7. Zabrania się startu w kolcach lekkoatletycznych ze względów bezpieczeństwa.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji wyników zawodów.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach w regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej.
10. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
11. Udział w zawodach oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
12. Protesty można składać do Sędziego Głównego zawodów, do 15 minut po zakończeniu konkurencji. Rozstrzygnięcia niezwłocznie dokonuje Sędzia Główny. Rozstrzygnięcie jest wiążące i ostateczne.
13. Aktualności dostępne na stronie internetowej www.ksos.pl, fanpage'u Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego na platformie Facebook, stronach www.ogarniamzycie.krakow.pl oraz www.portaledukacyjny.krakow.pl.
14. Informujemy, że uczestnicy imprezy będą fotografowani i filmowani przez osoby upoważnione przez Dyrektora KSOS. Zdjęcia i nagrania filmowe mogą być wykorzystywane przez KSOS wyłącznie na potrzeby działalności promocyjnej Ośrodka.
15. W przypadku zgłoszenia przez uczestnika imprezy sprzeciwu wobec przetwarzania danych dotyczących jego wizerunku, KSOS dokona ich usunięcia bez zbędnej zwłoki, jednak nie później niż w ciągu 2 dni roboczych od daty otrzymania sprzeciwu na email: sekretariat@ksos.pl



KRAKOWSKI
SZKOLNY
OŚRODEK
SPORTOWY
im. Szarych Szeregów



MCPU

LISTA UCZNIÓW

Szkoły
uczestników #OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM w dniu

Lp.	NAZWISKO I IMIĘ UCZNIĄ	KONKURENCJA	KLASA	Zgoda Rodzica/Opiekuna na publikację wizerunku ucznia (zgodnie z Załącznikiem nr 2 do Regulaminu) TAK/NIE
1		60 m DZ		
2		600 m DZ		
3		p. palantowa DZ		
4		skok w dal DZ		
5		60 m CH		
6		600 m CH		
7		p. palantowa CH		
8		skok w dal CH		

Oświadczam, że rodzice/opiekunowie prawni ww. uczniów:

- wyrazili zgodę na udział ich dziecka w zawodach #OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM (zgodnie z załącznikiem nr 2 do Regulaminu);
- zostali zapoznani z Regulaminem uczestnictwa w zawodach #OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM;
- zostali zapoznani z klauzulą o przetwarzaniu danych osobowych.

Oświadczam, że posiadam do wglądu dokumenty potwierdzające działania, o których mowa powyżej.

.....
(pieczęć i podpis Dyrektora Szkoły)



OŚWIADCZENIE I ZGODA RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO
na udział dziecka w zawodach #OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM
w dniu r.

- A. Oświadczam, iż moje dziecko nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz zostałam/em* zaznajomiona/ny* i akceptuję treść Regulaminu. Wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki* (imię i nazwisko):

.....
klasa w zawodach **#OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM** organizowanym przez Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów.

Kraków, dn.r.
(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego dziecka)

OŚWIADCZENIE
o wyrażeniu zgody na publikację wizerunku dziecka w związku z jego udziałem w zawodach
#OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM w dniu r.

- B. **Wyrażam zgodę/Nie wyrażam zgody*** na fotografowanie i nagrywanie wizerunku mojego dziecka (imię i nazwisko dziecka) oraz wykorzystanie tego wizerunku poprzez umieszczanie go w materiałach w celach informacji i promocji jednostki na stronie internetowej i portalach społecznościowych jednostki oraz artykułach prasowych dla mediów.

***niepotrzebne skreślić**

Kraków, dn.r.
(czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego dziecka)



Załącznik nr 3
do Regulaminu #OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM

TABELA PUNKTOWA SZTAFETY 4X100 m MIX

PKT	Miejsce	PKT	Miejsce
100	1	8	24
96	2	4	25
92	3	4	26
88	4	4	27
84	5	4	28
80	6	4	29
76	7	4	30
72	8	4	31
68	9	4	32
64	10	4	33
60	11	4	34
56	12	4	35
52	13	4	36
48	14	4	37
44	15	4	38
40	16	4	39
36	17	4	40
32	18	4	41
28	19	4	42
24	20	4	43
20	21	4	44



16	22	4	45
12	23	4	46

Załącznik nr 4

do Regulaminu #OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM

Nazwa szkoły:	Konkurencja: SZTAFETA 4X100 MIX
Kategoria:	Data:
Nazwisko i imię	Wynik końcowy
Nazwisko i imię	
Nazwisko i imię	Suma punktów szkoły
Nazwisko i imię	



KOLEJNOŚĆ ROZGRYWANIA KONKURENCJI
#OGARNIAM ŻYCIE... Z CZWARTKIEM LEKKOATLETYCZNYM

Konkurencja biegowa		Konkurencja techniczna		Konkurencja techniczna	
60 m	DZ	Skok w dal ze strefy	CH	Rzut p. palantową	DZ
60 m	CH				
600 m	DZ	Skok w dal ze strefy	DZ	Rzut p. palantową	CH
600 m	CH				
Sztafeta 4 x100 m MIX					