

REGULAMIN
I
ZASADY ZAWODÓW
ŁOMŻA CROSS CHALLENGE
11 PAŹDZIERNIKA 2026 R.

CZĘŚĆ I. REGULAMIN

I. CEL

1. Popularyzacja aktywności fizycznej, biegania i treningu funkcjonalnego jako formy sportu i rekreacji.
2. Promocja zdrowego stylu życia oraz budowanie lokalnej społeczności sportowej.
3. Umożliwienie Uczestnikom sportowej rywalizacji prowadzonej zgodnie z zasadami fair play.
4. Promocja Łomży i regionu jako miejsca przyjaznego aktywności fizycznej i wydarzeniom sportowym.

II. ORGANIZATOR

1. Organizatorem Łomża Cross Challenge jest Fundacja Inspiruj Zdrowo z siedzibą przy ul. Armii Krajowej 17, 18-400 Stare Kupiski, wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0001178475, NIP 7182175239, REGON 542007040, zwana dalej „Organizatorem”.
2. Kontakt z Organizatorem jest możliwy pod adresem e-mail: lomza.cross@gmail.com oraz za pośrednictwem profilu Instagram: @lomza.crosschallenge.
3. Organizator może powierzyć wykonanie części czynności związanych z Wydarzeniem podmiotom technicznemu, sędziom, wolontariuszom, dostawcom pomiaru czasu, obsłudze medycznej i innym podmiotom działającym na jego zlecenie.

III. SŁOWNIK

1. Użyte w Regulaminie określenia oznaczają:
 - a) „Organizator” - Fundację Inspiruj Zdrowo;
 - b) „Wydarzenie” lub „Zawody” - wydarzenie sportowe Łomża Cross Challenge;
 - c) „Uczestnik” lub „Zawodnik” - osobę prawidłowo zgłoszoną i opłaconą, spełniającą warunki Regulaminu;
 - d) „Zespół Double” - dwuosobowy zespół zgłoszony w kategorii Double Kobiety, Double Mężczyźni albo Double Mix;
 - e) „Partner” - oficjalnego partnera lub sponsora Wydarzenia;
 - f) „Regulamin” - niniejszy Regulamin wraz z Częścią II określającą zasady sportowe i standardy ćwiczeń.

IV. TERMIN I MIEJSCE

1. Wydarzenie odbędzie się 11 października 2026 r. na Stadionie Miejskim w Łomży przy ul. Zjazd 18.
2. Pierwsza fala startuje o godz. 9:00. Szczegółowy harmonogram fal, godziny startu poszczególnych Uczestników i Zespołów oraz godziny działania Biura Zawodów zostaną opublikowane w osobnym komunikacie.

V. FORMUŁA I TRASA

1. Łomża Cross Challenge łączy siedem odcinków biegu z siedmioma stacjami ćwiczeń wykonywanymi w kolejności określonej w Części II Regulaminu.
2. Przed dotarciem do każdej stacji Uczestnik pokonuje co najmniej jedno okrążenie stadionowe o długości 400 m. Ze względu na rozmieszczenie stacji pojedynczy odcinek może być wydłużony i wynosić około 600 m.
3. Uczestnik może wystartować indywidualnie w formule Single albo w dwuosobowym Zespole Double.
4. Warunkiem ukończenia Wydarzenia jest pokonanie wszystkich odcinków biegowych i stacji we właściwej kolejności oraz przejście przez wszystkie wymagane punkty kontroli i pomiaru czasu.
5. Na trasie będą zlokalizowane dwa punkty nawodnienia.
6. Punkty pomiaru czasu będą zlokalizowane na starcie i na mecie.
7. Dokładne rozmieszczenie trasy, stacji, punktów kontroli i punktów nawodnienia może zostać ogłoszone w komunikacie organizacyjnym. Organizator może je zmienić ze względów organizacyjnych, technicznych lub bezpieczeństwa.
8. Wprowadzenie powyższych zmian nie uprawnia Zawodników do wnoszenia jakichkolwiek roszczeń wobec Organizatora.

VI. LIMIT CZASU

1. Uczestników nie obowiązuje indywidualny limit czasu. Rywalizacja trwa do ukończenia trasy przez ostatniego Uczestnika, jednak nie później niż do godz. 16.00.
2. Organizator może przerwać udział Uczestnika na polecenie personelu medycznego, w razie naruszenia Regulaminu, zagrożenia bezpieczeństwa albo gdy dalsze prowadzenie rywalizacji nie jest możliwe z przyczyn niezależnych od Organizatora.
3. Decyzja personelu medycznego dotycząca możliwości kontynuowania udziału jest wiążąca dla Uczestnika.

VII. POMIAR CZASU

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności odbywają się za pomocą systemu elektronicznego, na podstawie przyklejonych do numerów startowych chipów.
2. Każdy Uczestnik otrzymuje numer startowy i chip. Ich prawidłowe zamocowanie i używanie zgodnie z instrukcją jest warunkiem sklasyfikowania.
3. O wyniku decyduje czas zarejestrowany przez system pomiarowy, powiększony o ewentualne kary czasowe.
4. Brak odczytu z wymaganego punktu pomiarowego albo brak potwierdzenia wykonania elementu trasy może skutkować korektą wyniku lub dyskwalifikacją.
5. Ingerowanie w chip, jego przerabianie, niszczenie albo używanie chipa przypisanego do innej osoby jest zabronione.
6. Każdy Zawodnik po ukończeniu trasy otrzyma informację o swoim czasie.

VIII. WERYFIKACJA I ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

1. Każdy Uczestnik musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów przed startem.
2. Uczestnik powinien zgłosić się do Biura Zawodów nie później niż 30 minut przed przydzieloną godziną startu z dokumentem tożsamości ze zdjęciem i potwierdzeniem rejestracji.
3. Osoba w wieku 16-17 lat musi dodatkowo dostarczyć pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na formularzu Organizatora.
4. Biuro Zawodów weryfikuje zgłoszenia i opłaty, w tym uprawnienia do zniżek oraz wydaje numery startowe, chipy i świadczenia określone przez Organizatora.
5. Uczestnik musi stawić się w strefie startowej najpóźniej 10 minut przed startem swojej fali. Spóźnienie może skutkować niedopuszczeniem do startu.
6. Organizator nie prowadzi wysyłki pakietów startowych ani nie ma obowiązku wydawania duplikatów zagubionych lub zniszczonych numerów i chipów.
7. Pakiet, numer startowy i chip nie mogą zostać przeniesione, sprzedane ani przekazane innej osobie.

IX. UCZESTNICTWO

1. Prawo startu mają osoby, które najpóźniej w dniu Wydarzenia ukończą 16 lat i spełnią wszystkie warunki Regulaminu.
2. Warunkiem udziału jest prawidłowe zgłoszenie, zapłata opłaty startowej, akceptacja Regulaminu oraz pozytywna weryfikacja w Biurze Zawodów.
3. Uczestnik oświadcza, że jego stan zdrowia pozwala na intensywny wysiłek obejmujący bieg i ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe oraz że nie są mu znane przeciwwskazania do udziału. Organizator zaleca wcześniejszą konsultację lekarską.
4. Uczestnik bierze udział na własną odpowiedzialność i przyjmuje zwykłe ryzyko związane z wysiłkiem fizycznym, w szczególności ryzyko urazu lub kontuzji.
5. Warunkiem startu i sklasyfikowania jest zgłoszenie i opłata udziału.
6. Warunkiem wystartowania w zawodach i sklasyfikowania w komunikacie końcowym jest posiadanie numeru startowego podczas całych zawodów, poruszanie się wyłącznie po wyznaczonej przez Organizatora trasie i przejście przez wszystkie stacje i punkty pomiaru czasu.
7. Numer startowy musi być umieszczony w widocznym miejscu zgodnie z instrukcją Organizatora. Jego zasłanianie, przerabianie lub używanie przez inną osobę jest zabronione.

8. Chip do pomiaru czasu jest zintegrowany z numerem startowym Zawodnika. Ingerowanie mechaniczne w chip do pomiaru czasu lub umieszczenie numeru startowego w innym miejscu niż poziomo z przodu klatki piersiowej, może skutkować niewłaściwym działaniem chipa do pomiaru czasu, a w efekcie brakiem wyniku Zawodnika.
9. Organizator nie wyraża zgody na start Zawodników z numerem startowym oraz chipem przypisanym do innego Zawodnika. Zawodnik startujący z numerem startowym i/lub chipem, do którego przypisane są dane innej osoby będzie zdyskwalifikowany.
10. Organizator może odmówić startu albo usunąć z trasy osobę pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających, zachowującą się agresywnie, nieposiadającą właściwego numeru albo chipa, naruszającą Regulamin lub stwarzającą zagrożenie.
11. Zabroniony jest udział ze zwierzętami oraz korzystanie z rolek, wrotek, roweru, hulajnogi, deskorolki, kijków lub innych przedmiotów niewskazanych przez Organizatora, które mogą stwarzać zagrożenie albo niedozwoloną przewagę.
12. W czasie trwania Zawodów Zawodnicy powinni stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych, służby mundurowych i osób działających z ramienia Organizatora.
13. Uczestnik startuje w zamkniętym obuwiu sportowym. Zabronione jest obuwie kolcowe oraz strój lub wyposażenie stwarzające zagrożenie.
14. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do obowiązujących na dzień startu zaleceń sanitarnych wskazanych przez służby sanitarne i Organizatora.

X. ZGŁOSZENIA

1. Limit Wydarzenia wynosi 100 pakietów startowych, tj. 200 Zawodników. Organizator może zmienić limit, jeżeli pozwalają na to warunki organizacyjne i bezpieczeństwo. Zmiana limitu nie wymaga zmiany Regulaminu i zostanie ogłoszona w kanałach komunikacji Wydarzenia.
2. Zgłoszenia są przyjmowane wyłącznie elektronicznie przez system wskazany przez Organizatora i mogą zostać zamknięte wcześniej po wyczerpaniu miejsc.
3. Za skuteczne zgłoszenie uważa się prawidłowe wypełnienie formularza, akceptację Regulaminu i zaksięgowanie opłaty startowej.
4. Zgłoszenie oznacza potwierdzenie zapoznania się z Regulaminem, jego akceptację oraz zobowiązanie do przestrzegania jego postanowień.
5. Dane Uczestnika pojawią się na liście startowej po zaksięgowaniu płatności.

XI. ZGODY

1. Zapisując się na Wydarzenie, Uczestnik:
 - a) akceptuje Regulamin i zobowiązuje się do przestrzegania poleceń osób działających z ramienia Organizatora;
 - b) potwierdza prawdziwość danych i oświadczeń przekazanych w formularzu zgłoszeniowym;
 - c) wyraża zgodę na wykorzystanie swojego wizerunku w celach promocyjnych, marketingowych oraz informacyjnych związanych z wydarzeniem, w tym w publikacjach medialnych, materiałach promocyjnych oraz na stronie internetowej organizatora.
 - d) wyraża zgodę na udostępnienie imienia i nazwiska na ścianie zawodników w biurze zawodów, z wyjątkiem zawodników, którzy w formularzu zgłoszeniowym zaznaczą opcję "zawodnik anonimowy"

XII. OPŁATY

1. Opłata startowa wynosi 150 zł za jednego Uczestnika w kategorii Single oraz 300 zł za Zespół Double.
2. Opłatę wnosi się wyłącznie online za pośrednictwem operatora płatności wskazanego w systemie zapisów. Organizator nie przyjmuje płatności gotówkowych, chyba że ogłosi inaczej.
3. Na opłatę startową składa się pakiet startowy, o który, powa w rozdziale XII pkt. 4 niniejszego Regulaminu, obsługa Zawodnika przed, w trakcie i po zakończonym Biegu, pokrycie kosztów organizacji biegu.
4. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, na który składa się:
 - a. Numer startowy z chipem oraz agrałką
 - b. Worek z logo wydarzenia
 - c. Prezenty od Partnerów i Sponsorów wydarzenia
 - d. Certyfikat uczestnictwa

- e. Na trasie wodę, izotoniki
 - f. Na mecie shake białkowy, przekąski regeneracyjne, do dyspozycji strefa regeneracji.
5. Miejsce startowe zostaje przyznane po zaksięgowaniu pełnej opłaty. Uczestnik odpowiada za sprawdzenie, czy płatność została prawidłowo zrealizowana.
 6. Organizator nie odpowiada za brak lub opóźnienie zaksięgowania płatności z przyczyn leżących po stronie Uczestnika, banku albo operatora płatności.
 7. Organizator nie przewiduje możliwości zwrotu opłaty startowej.
 8. Pakiet ani miejsce startowe nie mogą zostać przepisane, sprzedane lub przekazane innej osobie.
 9. W przypadku odwołania Wydarzenia przez Organizatora przed jego rozpoczęciem opłata startowa zostanie zwrócona.
 10. Dokument sprzedaży dotyczący opłaty startowej jest wystawiany zgodnie z obowiązującymi przepisami. Dane do faktury należy przekazać Organizatorowi na adres e-mail wskazany w Regulaminie.

XIII. ZNIŻKI I MIEJSCA NIEODPŁATNE

1. Organizator nie przewiduje stałych zniżek w opłacie startowej, chyba że odrębny komunikat, kod promocyjny lub regulamin akcji stanowi inaczej.
2. Prawo do bezpłatnego udziału mogą otrzymać osoby zaproszone przez Organizatora.

XIV. KLASYFIKACJA

1. Prowadzone są klasyfikacje: Single Kobiety, Single Mężczyźni, Double Kobiety, Double Mężczyźni i Double Mix.
2. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu, z uwzględnieniem kar nałożonych zgodnie z Regulaminem.
3. Warunkiem klasyfikacji jest ukończenie całej trasy we właściwej kolejności, wykonanie wszystkich stacji oraz prawidłowe zarejestrowanie wymaganych punktów pomiarowych.
4. W kategorii Double oficjalny czas zostaje zapisany po wspólnym przekroczeniu mety przez oboje członków Zespołu.
5. W razie identycznego czasu o kolejności decydują dokładniejsze dane systemu pomiarowego, a jeżeli nie pozwalają rozstrzygnąć remisu, decyzja Dyrektora Zawodów oparta na dostępnej dokumentacji sportowej.
6. Organizator może utworzyć dodatkowe klasyfikacje, pod warunkiem ogłoszenia ich zasad przed rozpoczęciem rywalizacji.

XV. WYNIKI

1. Wyniki publikowane bezpośrednio po rywalizacji są wynikami wstępnymi.
2. Protest sportowy należy zgłosić w Biurze Zawodów nie później niż 30 minut po ukończeniu startu przez Uczestnika lub Zespół. Protest powinien opisywać zdarzenie i żądanie.
3. Przy rozpatrywaniu protestu Organizator może wykorzystać dane pomiaru czasu, karty sędziowskie, relacje sędziów oraz materiał foto-wideo.
4. Organizator może skorygować wyniki w ciągu 48 godzin od zakończenia Wydarzenia. Po rozpatrzeniu protestów publikuje wyniki oficjalne.
5. Reklamacje dotyczące zapisów, płatności lub organizacji można przesłać na adres: lomza.cross@gmail.com. Organizator odpowie w ciągu 14 dni. Upływ zalecanego siedmiodniowego terminu zgłoszenia nie ogranicza ustawowych praw Uczestnika.
6. Oficjalne wyniki z Zawodów będą zamieszczone najpóźniej w dn. 20 października 2026 r.

XVI. NAGRODY

1. W każdej z pięciu klasyfikacji nagradzane są miejsca 1-3.
2. Uczestnicy na podium we wszystkich pięciu klasyfikacjach otrzymują medal, dyplom oraz nagrody finansowe w wysokości:
 - a. 300 zł – za 1 miejsce,
 - b. 200 zł – za 2 miejsce
 - c. 100 zł – za 3 miejsce
 Podane kwoty są kwotami Brutto.
3. W kategorii Double miejsce na podium i nagroda przysługują Zespołowi.

4. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród pieniężnych i rzeczowych w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania nowych klasyfikacji biegu oraz do dokonywania zmian w klasyfikacjach już istniejących. Zmiany te mogą obejmować zarówno modyfikację zasad poszczególnych klasyfikacji, jak i ich rozszerzenie lub usunięcie.
6. Warunkiem otrzymania nagrody jest ukończenie Wydarzenia, zatwierdzenie wyniku oficjalnego oraz brak dyskwalifikacji.
7. Zdobywcom nagród pieniężnych zostanie potrącony podatek dochodowy od osób fizycznych zgodnie z obowiązującymi przepisami.
8. Nagrody pieniężne zostaną wypłacone Zawodnikom na podane konto bankowe do 16 listopada 2026 r. Nagrody nie są wypłacane gotówką.
9. Warunkiem otrzymania nagrody pieniężnej na podany rachunek bankowy jest wypełnienie i dostarczenie Organizatorowi niezbędnych druków wymaganych przez Urząd Skarbowy w nieprzekraczalnym terminie 30 dni od daty zakończenia Biegu.
10. Nagroda nieodebrana w terminie i w sposób wskazany przez Organizatora może zostać wydana w innym uzgodnionym terminie. Koszt odbioru lub wysyłki po Wydarzeniu może obciążać nagrodzonego, jeżeli Organizator poinformuje o tym przed wydaniem nagrody.

XVII. KONTROLA ANTYDOPINGOWA

1. Zabronione jest stosowanie substancji i metod zabronionych w sporcie zgodnie z aktualną listą Światowej Agencji Antydopingowej (WADA).
2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia kontroli antydopingowej samodzielnie, we współpracy z Polską Agencją Antydopingową (POLADA) albo innym uprawnionym podmiotem, w zakresie dopuszczonym prawem i zasadami właściwej organizacji.
3. Uczestnik wytypowany do kontroli ma obowiązek stosować się do poleceń uprawnionego personelu. Nieuzasadniona odmowa poddania się prawidłowo zarządzanej kontroli może skutkować dyskwalifikacją.
4. Stwierdzenie naruszenia przepisów antydopingowych prawomocnym rozstrzygnięciem właściwego podmiotu skutkuje unieważnieniem wyniku, utratą miejsca, tytułu i nagród oraz obowiązkiem ich zwrotu w terminie wskazanym przez Organizatora.

XVIII. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

1. Organizator zapewnia Uczestnikom numer startowy, chip i elektroniczny pomiar czasu.
2. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne na terenie Wydarzenia oraz dostęp do punktów nawodnienia.
3. Zakres pozostałych elementów pakietu startowego, świadczeń Partnerów, posiłków, materiałów lub upominków może zostać podany w osobnym komunikacie. Elementy dodatkowe nie są gwarantowane, jeżeli Regulamin lub system zapisów wyraźnie nie stanowią inaczej.
4. Organizator nie zapewnia depozytu. Uczestnicy zabezpieczają rzeczy osobiste we własnym zakresie. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez nadzoru, z wyjątkiem przypadków, w których odpowiedzialność wynika z obowiązujących przepisów.
5. Organizator nie zapewnia Uczestnikom grupowego ubezpieczenia NNW. Uczestnik może wykupić indywidualne ubezpieczenie we własnym zakresie.
6. Organizator nie zapewnia dojazdu, noclegu ani dedykowanego parkingu, chyba że odrębny komunikat stanowi inaczej.

XIX. FINANSOWANIE

1. Koszty organizacji Wydarzenia są pokrywane przez Organizatora, z opłat startowych oraz ze środków Partnerów, sponsorów, darczyńców lub środków publicznych, jeżeli zostaną przeznaczone na ten cel.
2. Umieszczanie materiałów reklamowych na trasie, stacjach, startach, mecie i pozostałym terenie Wydarzenia wymaga uprzedniej zgody Organizatora. Prawo do ekspozycji reklam jest zastrzeżone dla Organizatora i oficjalnych Partnerów.

XX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wypełniając formularz, zawodnik potwierdza, że startuje na własną odpowiedzialność. Oświadcza, że jest zdolny do udziału w zawodach, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału i przyjmuje

do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą ryzyko i zagrożenia wypadkami, możliwością obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierć), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

2. Uczestnik potwierdza, że podane przez niego dane i złożone oświadczenia są prawdziwe. Organizator nie odpowiada za skutki podania nieprawdziwych lub niepełnych informacji.
3. Zabronione jest wnoszenie na trasę i teren stacji materiałów niebezpiecznych, broni, materiałów pirotechnicznych, alkoholu, narkotyków, innych środków odurzających oraz przedmiotów mogących zagrozić innym albo utrudnić rywalizację.
4. Na trasie i stanowiskach mogą przebywać wyłącznie Uczestnicy właściwej fali oraz osoby upoważnione przez Organizatora. Inne osoby mogą zostać usunięte z trasy lub strefy zawodów.
5. Zabronione są zachowania agresywne, nawołujące do przemocy, dyskryminujące, obraźliwe lub w inny sposób zagrażające bezpieczeństwu albo dobrom osobistym innych osób.
6. Organizator może opóźnić, przerwać, zmienić termin lub odwołać Wydarzenie z powodu siły wyższej, niebezpiecznych warunków pogodowych, decyzji właściwych służb lub organów, awarii technicznej, zagrożenia dla zdrowia lub bezpieczeństwa albo innych okoliczności niezależnych od Organizatora.
7. Siłą wyższą jest zdarzenie zewnętrzne, nadzwyczajne i niemożliwe do przewidzenia lub zapobieżenia mimo zachowania należytej staranności, w szczególności katastrofa naturalna, epidemia, działania wojenne, zamieszki, atak terrorystyczny, awaria infrastruktury, decyzja administracyjna lub zmiana prawa uniemożliwiająca przeprowadzenie Wydarzenia.
8. Organizator może z ważnych przyczyn organizacyjnych, technicznych, pogodowych, prawnych lub związanych z bezpieczeństwem zmienić trasę, kolejność albo lokalizację stacji, termin lub godzinę Wydarzenia, harmonogram, liczbę fal, limit Uczestników, rozmieszczenie punktów nawodnienia albo inne elementy organizacyjne. Informacja o zmianie zostanie przekazana w kanałach komunikacji Wydarzenia.
9. Jeżeli Wydarzenie zostanie przerwane po rozpoczęciu z przyczyn niezależnych od Organizatora, sposób rozliczenia zostanie ustalony z uwzględnieniem zakresu wykonanych świadczeń i obowiązujących przepisów.
10. Organizator nie odpowiada za koszty dojazdu, noclegu, przygotowań ani sprzętu poniesione przez Uczestnika, chyba że bezwzględnie obowiązujące przepisy stanowią inaczej.
11. Organizator ponosi odpowiedzialność wyłącznie w zakresie wymaganym przez obowiązujące przepisy. Nie odpowiada za skutki stanu zdrowia Uczestnika, zatajenia przeciwwskazań, nieprzestrzegania Regulaminu lub poleceń obsługi ani za zdarzenia, za które zgodnie z prawem nie ponosi odpowiedzialności.
12. Uczestnik odpowiada za szkody wyrządzone z własnej winy innym osobom oraz w mieniu Organizatora, zarządcy obiektu lub Partnerów.
13. Organizator może zmienić Regulamin z ważnych przyczyn prawnych, organizacyjnych, technicznych lub dotyczących bezpieczeństwa. Zmiany nie mogą naruszać praw nabytych Uczestników, a informacja o nich zostanie opublikowana w kanałach komunikacji Wydarzenia.
14. Organizator zastrzega możliwość zmian oraz dodawania zapisów niniejszego Regulaminu. W przypadku wystąpienia takich okoliczności Organizator będzie informował o nich na bieżąco na swoich social mediach.
15. Nieodwołalna i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Organizatora. W sprawach nieujętych w Regulaminie rozstrzyga Organizator.
16. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za skutki złożenia oświadczenia niezgodnego z prawdą.

XXI. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 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”), Organizator przekazuje następujące informacje:
 - a) Administratorem danych osobowych Uczestników jest Fundacja Inspiruj Zdrowo z siedzibą przy ul. Armii Krajowej 17, 18-400 Stare Kupiski.
 - b) W sprawach dotyczących przetwarzania danych można kontaktować się z Administratorem pod adresem: lomza.cross@gmail.com lub pisemnie na adres siedziby.
 - c) Podane dane osobowe będą przetwarzane na podstawie umowy związanej z uczestnictwem w Zawodach – podstawa prawna art. 6 ust. 1 lit. b RODO (Pana/i dane będą więc przetwarzane, aby zawrzeć umowę i wypełnić jej warunki, wykonywać rozliczenia finansowe w okresie niezbędnym do wypełnienia ww. obowiązków). W przypadku oświadczenia, że znajduje się Pana/i w dobrym stanie zdrowia dane osobowe będą przetwarzane na podstawie Pana/i zgody – podstawa prawna art. 9 ust. 2 lit. a RODO. W przypadku wyrażenia zgody na przesyłanie na Pana/i adres

mailowy, informacji i ankiet dotyczących organizowanych przez organizatora zawodów – podstawa prawna art. 6 ust. 1 lit. a RODO.

- d) odane ADO może przekazywać Pani/Pana dane w szczególności następującym odbiorcom: - podmiotom przetwarzającym, którym ADO zleci czynności przetwarzania danych, - innym odbiorcom danych np. Ubezpieczycielom, serwisom płatności elektronicznych, bankom, podmiotom świadczącym usługi internetowe.
- e) Dane osobowe będą przetwarzane przez 5 lat, tj. czasie niezbędnym do realizacji przez ADO obowiązków i uprawnień wynikających z przepisów prawa związanych z wykonaniem obowiązków organizacyjnych Organizatora przedmiotowej wydarzenia oraz w przypadku wyrażonej zgody na przetwarzanie danych dotyczących stanu zdrowia przez okres nie dłuższy niż 5 lat lub do wycofania przez Pana/i zgody na ich przetwarzanie.
- f) Ma Pan/i prawo dostępu do swoich danych, żądania sprostowania i uzupełnienia niekompletnych danych, ograniczenia przetwarzania danych, przenoszenia danych w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów prawa, prawo do wycofania zgody na ich przetwarzanie oraz usunięcia danych osobowych.
- g) W celach realizacji uprawnień określonych w pkt f powyżej wnioski należy składać do ADO na adres e-mail: lomza.cross@gmail.com lub pisemnie na adres Administratora
- h) Ma Pan/i prawo do wniesienia skargi do Organu nadzorczego (w rozumieniu RODO) dotyczącą przetwarzanie Pana/i danych osobowych tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
- i) Podanie przez Pana/ą danych osobowych jest warunkiem zawarcia umowy. Ich podanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie będzie skutkowało brakiem możliwości uczestnictwa w zawodach.
- j) Dodatkowe informacje związane z uprawnieniami oraz obowiązkami Pana/i oraz ADO można uzyskać kontaktując się z Administratorem pod adresem e-mail: lomza.cross@gmail.com.

2. Dla osoby upoważnionej do odbioru za Zawodnika pakiety startowego:

- a) Administratorem Danych Osobowych (ADO) zawartych w formularzu zgłoszeniowym jest Fundacja Inspiruj Zdrowo z siedzibą w Starych Kupiskach, ul. Armii Krajowej 17, 18-400.
- b) We wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych można kontaktować się z Administratorem za pośrednictwem adresu e-mail: lomza.cross@gmail.com lub pisemnie na adres Administratora.
- c) Podane przez Pana/nią dane osobowe będą przetwarzane na podstawie przepisów prawa tj. ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz.U.2019.1145) w związku z umocowaniem przez Pana/nią osoby do działania w Pana/i imieniu osoby tj. do odebrania pakietu startowego dla Zawodnika biorącego udział w zawodach – podstawa prawna art. 6 ust. 2 lit. c RODO.
- d) ADO może przekazywać Pani/Pana dane w szczególności podmiotom przetwarzającym, którym ADO zleci czynności przetwarzania danych.
- e) Pana/i dane osobowe będą przetwarzane przez 3 miesiące, tj. w czasie niezbędnym do realizacji przez ADO obowiązków i uprawnień wynikających z przepisów prawa związanych z wykonaniem obowiązków organizacyjnych Organizatora przedmiotowe.
- f) Ma Pan/i prawo dostępu do swoich danych, żądania sprostowania i uzupełnienia niekompletnych danych, ograniczenia przetwarzania danych.
- g) W celach realizacji uprawnień określonych w pkt f powyżej wnioski należy składać do ADO na adres e-mail: lomza.cross@gmail.com lub pisemnie na adres Administratora.
- h) Ma Pan/i prawo do wniesienia skargi do Organu nadzorczego (w rozumieniu RODO) dotyczącą przetwarzanie Pana/i danych osobowych tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
- i) Podanie przez Pana/ą danych osobowych jest dobrowolne, lecz ich niepodanie będzie skutkowało brakiem możliwości odebrania pakietu startowego dla Zawodnika biorącego udział w wydarzeniu. Dodatkowe informacje związane z uprawnieniami oraz obowiązkami Pana/i oraz ADO można uzyskać kontaktując się z Administratorem pod adresem e-mail: lomza.cross@gmail.com.

CZĘŚĆ II. ZASADY SPORTOWE I STANDARDY ĆWICZEŃ

§ 11. Zestawienie stacji

Nr	Stacja	Dystans / powt.	Kobiety	Mężczyźni / Double Mix
1	Spacer farmera	200 m	2 × 16 kg	2 × 24 kg
2	Skok w dal + wyskok z kolanami do klatki	30 m	bez obciążenia	bez obciążenia
3	Przerzucanie opony	15 m	55 kg	95 kg
4	Chód w głębokim przysiadzie z obciążeniem	20 m	8 kg	12 kg
5	Slam ball + burpee	30 pełnych rund	7 kg	10 kg
6	Wykroki z powerbagiem	100 m	10 kg	20 kg
7	Thrusters z hantlami	40 powt.	2 × 7,5 kg	2 × 12,5 kg

Double Mix: na wszystkich stacjach obowiązują obciążenia wskazane dla kategorii mężczyzn, niezależnie od tego, który członek zespołu wykonuje pracę.

§ 12. Standardy stacji

Stacja 1. Spacer farmera

1. Uczestnik przenosi dwa kettlebelle przez 200 m, trzymając po jednym w każdej dłoni przy wyprostowanych ramionach.
2. Odpoczynek jest dozwolony. Kettlebelle należy odłożyć bez przesuwania ich do przodu i wznowić pracę z tego samego miejsca.
3. Stacja kończy się po przeniesieniu obu kettlebelli za linię mety i odłożeniu ich w oznaczonym polu.

Stacja 2. Skok w dal + wyskok z kolanami do klatki

1. Uczestnik wykonuje skok w dal z odbicia obunóż i ląduje jednocześnie na obie stopy do pełnego przysiadu.
2. Po ustabilizowaniu pozycji wykonuje wyskok pionowy. W najwyższym punkcie wyskoku oba kolana muszą znaleźć się co najmniej na wysokości bioder. Dopiero po zaliczeniu obu ruchów można rozpocząć kolejną sekwencję.
3. Dodatkowe kroki do przodu pomiędzy sekwencjami są niedozwolone. Po niezaliczonym ruchu Uczestnik poprawia go przed dalszym przemieszczaniem się.
4. Stacja kończy się po przekroczeniu linii mety obiema stopami.

Stacja 3. Przerzucanie opony

1. Uczestnik przerzuca oponę wzdłuż wyznaczonego toru przez 15 m.
2. Każdy przerzut musi zakończyć się pełnym obrotem opony i jej płaskim upadkiem po drugiej stronie. Samo uniesienie i odłożenie w tym samym miejscu nie zostaje zaliczone.
3. Zmiana kierunku lub toru wymaga zachowania kontroli nad oponą i nie może zagrażać innym osobom.

Stacja 4. Chód w głębokim przysiadzie z obciążeniem

1. Uczestnik trzyma kettlebell oburącz przy klatce piersiowej i porusza się do przodu w głębokim przysiadzie, utrzymując biodra poniżej linii kolan.
2. Przez cały czas Uczestnik musi pozostać w głębokim przysiadzie. Jeśli wstanie lub wyprostuje nogi, zatrzymuje się, ponownie przyjmuje prawidłową pozycję i kontynuuje od miejsca wskazanego przez sędziego.
3. W kategorii Double zawodnicy mogą zmieniać się w dowolnym momencie. Kolejny zawodnik rozpoczyna chód w miejscu, w którym partner zakończył ćwiczenie.

4. Stacja zostaje ukończona po przekroczeniu linii końcowej obiema stopami.

Stacja 5. Slam ball + burpee

1. Jedna pełna runda obejmuje jeden prawidłowy slam ball oraz jedno prawidłowe burpee (padnij/powstań). Uczestnik wykonuje 30 pełnych rund. Ćwiczeń nie można wykonywać oddzielnymi blokami.
2. Slam ball: piłka zostaje uniesiona oburącz nad głowę do pełnego wyprost ramion, a następnie rzucona o podłoże.
3. Burpee: Uczestnik schodzi do podporu i dotyka klatką piersiową podłoża. Zejście do podporu i powrót mogą być wykonane skokiem albo krokiem, jedną nogą po drugiej. Powtórzenie kończy się w pozycji stojącej z wyprostowanymi biodrami i kolanami.
4. Nieprawidłowy element nie kończy rundy i musi zostać poprawiony.

Stacja 6. Wykroki z powerbagem

1. Powerbag znajduje się na obu barkach przez cały odcinek roboczy.
2. W każdym wyroku kolano nogi zakrojonej musi dotknąć podłoża. Powtórzenie kończy się pełnym wyprostem kolan i bioder. Wykroki wykonuje się naprzemiennie.
3. Uczestnik może zatrzymać się w pozycji stojącej, ale nie może odkładać powerbaga ani wykonywać dodatkowych kroków pomiędzy wykrokami.
4. W kategorii Double zmiana zawodników może nastąpić w dowolnym momencie. Powerbag można przekazać wyłącznie w bok lub do tyłu, bez odkładania go na podłoże. Odpoczywający zawodnik porusza się za zawodnikiem wykonującym wykroki.
5. Stacja kończy się, gdy przednia stopa całkowicie przekroczy linię mety.

Stacja 7. Thrusters z hantlami

1. Uczestnik trzyma po jednej hantli przy każdym barku. W dolnej pozycji biodra schodzą poniżej linii kolan.
2. Powtórzenie zostaje zaliczone po wstaniu i wypchnięciu obu hantli nad głowę do pełnego wyprost bioder, kolan i ramion, z hantlami pod kontrolą.
3. Odpoczynek po odłożeniu hantli jest dozwolony.
4. Stacja kończy się po wykonaniu 40 prawidłowych powtórzeń.

§ 13. Zasady Double

1. Zespół Double składa się z dwóch osób. Obie muszą rozpocząć wyścig razem, pokonywać wszystkie odcinki biegowe razem, razem wejść na każdą stację i razem ją opuścić.
2. Na stacji obowiązuje format „You Go, I Go”: w danym momencie pracuje tylko jedna osoba, a druga odpoczywa. Partnerzy mogą zmieniać się dowolną liczbę razy i dzielić dystans lub powtórzenia w dowolnych proporcjach. Łączny wymóg jest taki sam jak w Single.
3. Osoba odpoczywająca pozostaje w pozycji stojącej w wyznaczonej strefie. Nie może klęczeć, siedzieć, leżeć, dotykać podłoża inną częścią ciała, pomagać osobie pracującej ani utrudniać innym. Nie dotyczy to nagłego pogorszenia stanu zdrowia lub udzielania pomocy.
4. Przy stacjach dystansowych osoba odpoczywająca porusza się za osobą pracującą. Zmiana nie może przesuwać sprzętu ani punktu rozpoczęcia pracy do przodu.
5. Przy spacerze farmera kettlebelle można przekazać w bok lub do tyłu albo odłożyć, ale nie wolno przekazać ich do przodu. Przy wykrokach powerbag przekazuje się partnerowi w bok lub do tyłu, nigdy do przodu, i nie może on podczas zmiany dotknąć podłoża. Przy skokach druga osoba rozpoczyna dokładnie od miejsca zakończenia sekwencji przez partnera. Przy oponie zmiana następuje po pełnym przerzucie. Przy zadaniach na powtórzenia zmiana następuje po zaliczonym powtórzeniu lub pełnej rundzie.
6. Jeżeli jeden członek zespołu wyraźnie wybiegnie przed drugiego albo wejdzie na stację bez partnera, zespół otrzymuje upomnienie. Po dwóch upomnieniach trzecie oraz każde kolejne naruszenie skutkuje doliczeniem 5 sekund do wyniku. Dyskwalifikacja może nastąpić dopiero przy celowym i uporczywym ignorowaniu tej zasady.
7. Czas Zespołu Double zostaje zapisany po wspólnym przekroczeniu mety przez oboje zawodników.