**REGULAMIN**

**II. Rodzinnych Podchodów Michałowickich**

**I. ORGANIZATORZY:**

Wójt Gminy Michałowice

Sołectwo Michałowice Wieś

Rada Osiedla Michałowice

**II. REALIZATORZY:**

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Kajakarstwa

Hufiec ZHP Pruszków

Fundacja ART Aktywni Razem Twórczo

JO ART SHOW

**II. TERMIN I MIEJSCE:**

Podchody odbędą się 14 czerwca 2014 roku w godzinach 10.00 – 16.00 na terenie strefy rekreacji przy ul. Szkolnej w Michałowicach (start i meta) oraz na terenie gminy. Około godziny 16.00 rozpocznie się koncert Leonarda Luthera - barda piosenki żeglarskiej, poezji śpiewanej oraz muzyki z krainy łagodności. Po godzinnym koncercie nastąpi wręczenie nagród dla najbardziej aktywnych rodzin.

**III. CEL :**

1. Integracja mieszkańców Michałowic;

2. Wyrabianie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie rodzinnym.

**IV. Uczestnicy:**

W podchodach uczestniczyć mogą drużyny składające się z minimum trzech osób. Przynajmniej dwie z nich muszą posiadać powinowactwo rodzinne w prostej linii   
(np. dziadkowie, rodzice lub osoby prawne, dzieci). Każdy zespół może liczyć maksimum ośmiu zawodników, musi jednak spełnić wymóg dwupokoleniowości (czyli rodzice z dziećmi, albo dziadkowie z wnukami). Uczestnikami mogą być osoby (przynajmniej jedna - najlepiej kapitan zespołu) zameldowane na terenie Gminy Michałowice.

**V. FORMA I TERMIN ZGŁOSZEŃ**

Zgłoszenia drużyn przyjmować będzie osobiście do 11 czerwca 2014 roku, Sołtys Michałowic Wsi Adriana Król oraz Tomasz Malinowski (przedstawiciel realizatora podchodów). Dopuszczalna jest także forma elektronicznego zgłoszenia poprzez email adrianakrol@o2.pl oraz malinowskit@wp.pl . Formularz zgłoszenia oraz regulamin przedsięwzięcia dostępny będzie na stronie internetowej www.michalowice.pl Zgłoszone drużyny, przed imprezą otrzymają informację o godzinie stawiennictwa na starcie.

**VI. CHARAKTER ZABAWY:**

Podchody oprócz marszu w terenie, składają się z dziesięciu konkurencji, w których trzeba wykazać się sprawnością, szybkością, siłą i wiedzą. Po dokonaniu zgłoszenia i stawieniu się na starcie   
o wyznaczonej godzinie - drużyna otrzyma mapę oraz kartę identyfikacyjną zespołu. Zadaniem zespołu będzie odnaleźć wszystkie punkty w terenie (zaznaczone na mapie) oraz wykonanie (na punktach w terenie) zadań. Wygra zespół który zdobędzie największą ilość punktów.

**VII. KONKURENCJE:**

**Konkurencja 1.**

O**rientacja.**

Drużyna po otrzymaniu mapy będzie zobowiązana do odnalezienia dziesięciu punktów   
w terenie , które zaznaczone będą na mapie. Potwierdzeniem odnalezienia punktu będzie odcisk perforatora na karcie identyfikacyjnej zespołu. Na punktach w terenie, będą realizowane zadania zespołowe.   
Na odnalezienie wszystkich punktów drużyna ma limit 150 minut. Czas oczekiwania   
w ewentualnej kolejce na wykonanie zadania na punkcie nie będzie wliczany do ww. limitu. Szacunkowa długość trasy do pokonania w terenie - ok. 3,5 km.

PUNKTACJA: Za każde odnalezienie punktu drużyna otrzyma 10 pkt. Za ominięcie punktu odjęte zostanie 10 pkt. Za przekroczenie ww. limitu czasu odjęte zostanie 10 pkt. za każdą rozpoczętą minutę.

**Konkurencja 2.**

**Narciarstwo.**

W konkurencji uczestniczy 3 zawodników z każdej drużyny (wymóg konieczny: dwupokoleniowość, tzn. że nie mogą to być osoby z jednego pokolenia). Ich zadaniem jest pokonać wyznaczoną trasę   
ok. 15 m, w jak najkrótszym czasie, na specjalnie przygotowanych trzyosobowych nartach.   
W konkurencji mogą równolegle startować 2 drużyny.

PUNKTACJA: O zajęciu konkretnego miejsca decyduje uzyskany czas.

**Konkurencja 3.**

**Strzelanie.**

Konkurencja polega na wykonaniu strzelania z pistoletu pneumatycznego (do paintball) . Biorą w niej udział wszyscy zawodnicy drużyny. Każdy będzie mógł wykonać 3 strzały próbne, a następnie 5 strzałów punktowanych. Celem będzie pięć figur. Odległość do celu: ok. 5m.

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje suma trzech najlepszych wyników osiągniętych przez zawodników. Do wyliczenia przedmiotowej sumy zachowana będzie zasada dwupokoleniowości (tzn. że ww. suma nie może składać się z wyników osiągniętych tylko przez osoby z jednego pokolenia). Za trafienie celu, przyznany będzie 1 pkt.

**Konkurencja 4.**

**Strzelanie z łuku.**

Konkurencja polega na wykonaniu strzelania z łuku . Biorą w niej udział wszyscy zawodnicy drużyny. Każdy będzie mógł wykonać 2 strzały próbne, a następnie trzy strzały punktowane. Celem będzie koło o średnicy 1 m. Na tarczy będą oznaczone kolorowe pierścienie. Odległość do celu: ok. 5m.

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje suma trzech najlepszych wyników osiągniętych przez zawodników. Do wyliczenia przedmiotowej sumy zachowana będzie zasada dwupokoleniowości (tzn. że ww. suma nie może składać się z wyników osiągniętych tylko przez osoby z jednego pokolenia). Za trafienie najmniejszego pierścienia (środek o średnicy ok. 10cm), przyznane będzie 5 pkt. Za trafienie kolejnych odpowiednio o jeden punkt mniej.

**Konkurencja 5.**

**Gąsienica.**

Konkurencja polega na jak najszybszym pokonaniu wyznaczonego w terenie odcinka. Biorą w niej udział wszyscy zawodnicy drużyny. Rodzina otrzyma tyle plastikowych skrzynek po napojach, ilu jest jej członków plus jedna skrzynka dodatkowo. Wyznaczony dystans pokonać będzie można tylko chodząc po otrzymanych skrzynkach. Nie można stąpać po ziemi. Na jednej skrzynce może przebywać w tym samym czasie tylko jedna osoba.

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje uzyskany czas, liczony od startu pierwszego zawodnika do przybiegnięcia na metę ostatniego.

**Konkurencja 6.**

**Koszykówka.**

Konkurencja polega na wrzuceniu do kosza jak najwięcej razy piłki do kosza, w czasie 120 sekund. Wrzucanie będzie się odbywać z linii rzutów osobistych. Rzuca jeden zawodnik, pozostałe osoby z drużyny będą podawać mu piłki. Do dyspozycji będą 3 piłki do koszykówki.

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje ilość wrzuconych do kosza piłek. Za każde wrzucenie przyznany zostanie 1 pkt.

**Konkurencja 7.**

**Rurociąg.**

W konkurencji uczestniczy 3 zawodników z każdej drużyny (wymóg konieczny: dwupokoleniowość, tzn. że nie mogą to być osoby z jednego pokolenia). Ich zadaniem jest budowanie rurociągu, w którym piłeczka ma pokonać dystans ok. 10 m. Każdy zawodnik będzie miał jeden ok. metrowej długości kawałek rury. Jeśli piłeczka wypadnie z rury wcześniej niż na linii mety, drużyna rozpoczyna zadanie od początku.

Po próbach, drużyna może wykonać zadanie tylko jeden raz.

PUNKTACJA: O zajęciu konkretnego miejsca decyduje uzyskany czas.

**Konkurencja 8.**

**Pamięć.**

Drużyna, przez minutę, przygląda się 30 przedmiotom. Potem, po ich zakryciu, w ciągu kolejnych dwóch minut należy napisać na kartce jak najwięcej zapamiętanych przedmiotów.

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje ilość zdobytych punktów. 1 przedmiot = 1 pkt.   
Za złe wymienienie przedmiotu odejmuje się jeden punkt.

**Konkurencja 9.**

**Puzzle.**

Drużyna otrzyma pocięte na kawałki zdjęcie charakterystycznego miejsca znajdującego się na terenie gminy Michałowice. Zadaniem jest ułożyć układankę w wyznaczonym czasie i odczytać zawartą na niej informację.

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje czas ułożenia układanki.

**Konkurencja 10.**

**Pierwsza pomoc.**

Oceniany będzie zespół czynności ratunkowych wykonywanych przez osoby znajdujące się na miejscu zdarzenia tj.: 1 zabezpieczenie miejsca wypadku. 2 sprawdzenie stanu poszkodowanego (podstawowych funkcji życiowych – krążenia, oddechu i świadomości, zlokalizowanie odniesionych urazów). 3. zapewnienie sobie pomocy, wezwanie pogotowia ratunkowego lub innych specjalistycznych służb ratowniczych. 4. prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, zatamowanie krwotoków i działanie przeciwwstrząsowe. 5 wykonanie pozostałych/innych czynności ratunkowych zależnych od stanu poszkodowanego. 6 ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (jedynie jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i zaistniała potrzeba pozostawienia go bez opieki na dłuższy czas).

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje ilość zdobytych punktów za właściwie wykonane czynności.

**Konkurencja 11.**

**Quiz.**

Na starcie rodziny otrzymają quiz, który na mecie należy oddać rozwiązany. Na każdym punkcie drużyna otrzyma wskazówkę, ułatwiającą znalezienie właściwej odpowiedzi.

PUNKTACJA: O zajęciu miejsca decyduje ilość zdobytych punktów. Za każdą właściwą odpowiedź otrzymuje się jeden punkt.

**VIII. ZASADY WYŁONIENIA ZWYCIĘZCÓW**

• Zwycięzca Podchodów zostanie wyłoniony po zsumowaniu wyników wszystkich konkurencji.

• Wygra drużyna, która zdobyła największą ilość punktów.

• Jeśli kilka zespołów osiągnie ten sam wynik, o zajęciu lepszego miejsca decydować będzie miejsce uzyskane w konkurencji gąsienica.

• Punkty za poszczególne konkursy zostaną przyznane według następującej zasady: Zwycięzca konkurencji otrzyma tyle punktów ile wzięło w niej udział drużyn. Tzn. jeśli do konkurencji przystąpiło 20 zespołów, to za zajęcie 1 miejsca przyznanych zostanie 20 pkt. Za kolejne miejsca przyznane będzie o jeden punkt mniej (tj. za drugie - 19 pkt, za trzecie -18 pkt, ostatni zespół otrzyma 1 pkt.). Jeśli kilka zespołów osiągnie ten sam wynik, otrzyma tyle samo punktów wynikających z zajętego miejsca w konkretnej konkurencji.

• Decyzja komisji sędziowskiej jest nieodwołalna.

**IX. NAGRODY**

Dla drużyny, która zajęła pierwsze miejsce przewidziana jest wartościowa nagroda -   
w postaci weekendowego aktywnego rodzinnego pobytu (do wykorzystania latem bieżącego roku). Za zajęcie drugiego i trzeciego miejsca przewidziano nagrody rzeczowe.

**X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. W momencie stawiennictwa na starcie, okazać należy dokumenty umożliwiające zweryfikowanie więzów rodzinnych oraz miejsca zameldowania.

2. Uczestnictwo w Podchodach jest bezpłatne.

3. Zgłoszenie na Podchody jest równoznaczne z akceptacją zasad Regulaminu Podchodów.

4. Zgłaszający na Podchody poświadcza tym samym, że wszyscy członkowie drużyny:

- posiadają odpowiedni stan zdrowia,

- podporządkują się poleceniom organizatorów,

- pokryją ewentualne koszty związane z naprawą wszelkich spowodowanych przez siebie strat materialnych, niewynikających z normalnego użytkowania sprzętu,

- przestrzegać będą przepisów ochrony przyrody, BHP i przepisów przeciwpożarowych,

- nie będą pod wpływem, ani nie będą spożywać alkoholu i środków odurzających,

- biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność i ryzyko.

5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie i ostatecznej jego interpretacji.

6. Impreza odbędzie się bez względu na warunki pogodowe. W sytuacji załamania pogody jej   
 realizacja nastąpi głównie na ternie obiektów Zespołu Szkół w Michałowicach   
 przy ul. Szkolnej 15.

7. Dane osobowe uczestników nie będą wykorzystane do żadnych innych celów niż   
 związanych z organizacją imprezy.