



I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
im. Józefa Chełmońskiego w Łowiczu
99-400 Łowicz ul. Bonifraterska 3
tel./fax (046)837 42 00 <http://www.lo1lowicz.pl>
e-mail: lochelmon1@op.pl

Regulamin Dnia Sportu i Zdrowia

Ideą projektu jest aktywizacja sportowa młodzieży poprzez umożliwienie wszystkim chętnym dostępu do nieodpłatnych, specjalnie przygotowanych treningów w wielu dyscyplinach sportowych, np. trening tabata, pokazy judo, aikido, turniej piłki siatkowej, nauka gry w tenisa ziemnego i wiele innych atrakcji sportowych. Imprezie towarzyszyć będą wydarzenia promujące zdrowy styl życia. Gośćmi honorowymi będą: **Joanna Kaczyńska** – dwukrotna Mistrzyni Polski Fitness oraz **Krzysztof Ferenc**- wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w kulturystyce.

I. Organizator

Dzień Sportu i Zdrowia organizowany jest przez I Liceum Ogólnokształcące im. Józefa Chełmońskiego z siedzibą w Łowiczu przy ul. Bonifraterskiej 3. Impreza adresowana jest do uczniów Gimnazjów z powiatu łowickiego oraz uczniów I Liceum Ogólnokształcącego.

II. Termin i miejsce

Dzień Sportu i Zdrowia odbędzie się 23 września 2017 roku w I Liceum Ogólnokształcącym w Łowiczu przy ul. Bonifraterskiej 3 w godz. 10.⁰⁰ -13.⁰⁰.

W programie:

- trening tabata i pogadanka na temat zdrowego trybu życia, które poprowadzą zawodowi sportowcy: **Joanna Kaczyńska i Krzysztof Ferenc**;
- ćwiczenia na trampolinie czyli jumping fitness;
- wyciskanie sztangi;
- turniej piłki siatkowej plażowej;
- nauka gry w tenisa ziemnego;
- pokazy Aikido;
- pokazy Judo;
- warsztaty kulinarne;
- pomiar tkanki tłuszczowej;
- smokolizer;
- alkogogle;
- pomiar wody w organizmie;
- badanie rzeczywistego wieku organizmu;
- oraz wiele innych atrakcji.

Rejestracja uczestników będzie trwała od godz. 9.³⁰ do godz.9.⁵⁰.

III. Uczestnictwo

1. W Dniu Sportu i Zdrowia mają prawo wziąć udział uczniowie z Gimnazjów z powiatu łowickiego oraz uczniowie z I Liceum Ogólnokształcącego w Łowiczu.
2. Osoby poniżej 18 roku życia powinny przedstawić przy rejestracji zgodę na udział uczestnika niepełnoletniego, podpisaną przez opiekuna prawnego. Opiekun bierze wówczas odpowiedzialność na siebie.
3. Każdy zgłoszony uczestnik powinien mieć ze sobą przy rejestracji wypełnione oświadczenie (załącznik).
4. Zapisy na Dzień Sportu i Zdrowia trwają do 20 września 2017 r. (karta zgłoszeniowa w załączniku)

Zgłoszeń należy dokonać przesyłając kartę zgłoszeniową na meila szkoły e-mail: lochelmon1@op.pl lub osobiście przekazując kartę zgłoszeniową w sekretariacie I Liceum Ogólnokształcącego ul. Bonifraterska 3.

5. Każdy z uczestników zajęć fitness otrzyma numer startowy, który powinien być umieszczony w miejscu widocznym. Numery startowe zapewnia organizator. O przyznaniu numerów startowych decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Uczestnicy zapewniają sobie napoje oraz karimaty we własnym zakresie.

IV. Nagrody

1. W każdej kategorii zostaną wyróżnieni najlepsi uczestnicy, którzy otrzymają nagrody główne.
2. Zostaną przyznane dodatkowe nagrody w różnych kategoriach.
3. Zwycięzców wybierze jury, składające się z przedstawiciela organizatora oraz partnerów Dnia Sportu i Zdrowia.
4. Jury oceniać będzie kilka sprawności uczestników: wytrzymałość, siłę, koordynację ruchową oraz pasję i zaangażowanie.

V. Postanowienia końcowe

1. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW, każdy uczestnik zapewnia sobie tego rodzaju ubezpieczenie we własnym zakresie.
2. Dla uczestników Dnia Sportu i Zdrowia obowiązuje strój i obuwie sportowe.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie.