



## REGULAMIN OGÓLNY PROGRAMU

### „Silni od dziecka”

#### §1. Postanowienia ogólne

1. Program „Silni od dziecka” realizowany jest przez Polski Związek Podnoszenia Ciężarów we współpracy z klubami sportowymi uczestniczącymi w projekcie.
2. Program skierowany jest do dzieci i młodzieży – uczniów szkół podstawowych.
3. Celem programu jest:
  - upowszechnianie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
  - promocja zdrowego stylu życia,
  - rozwój podstawowych zdolności motorycznych,
  - popularyzacja podnoszenia ciężarów w formule dostosowanej do wieku uczestników,
  - kształtowanie zasad fair play oraz pozytywnych postaw społecznych.
4. Program realizowany jest w formie:
  - zajęć sportowych,
  - zawodów regionalnych i ponadregionalnych,
  - Finału Ogólnopolskiego,
  - działań edukacyjnych i promocyjnych.

#### §2. Organizator programu

1. Organizatorem programu jest Polski Związek Podnoszenia Ciężarów.
2. Program realizowany jest przy współudziale klubów sportowych prowadzących zajęcia oraz organizujących wydarzenia sportowe w ramach programu.
3. Organizator sprawuje nadzór nad prawidłową realizacją programu oraz dokumentacją projektową.

#### §3. Uczestnicy programu

1. Uczestnikami programu mogą być:
  - dzieci i młodzież – uczniowie szkół podstawowych,
  - dzieci w wieku od 7 do 12 lat.





2. Udział w programie:
  - jest dobrowolny,
  - bezpłatny,
  - powszechny i ogólnodostępny.
3. Program nie wymaga wcześniejszego doświadczenia sportowego.

#### **§4. Zasady rekrutacji**

1. Rekrutacja prowadzona jest przez kluby sportowe realizujące program.
2. Warunkiem uczestnictwa jest dostarczenie:
  - formularza zgłoszeniowego,
  - zgody rodzica/opiekuna prawnego,
  - oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach.
3. Rekrutacja prowadzona jest z zachowaniem zasad:
  - równego dostępu,
  - przejrzystości,
  - braku selekcji sportowej.
4. Grupy szkoleniowe tworzone są zgodnie z założeniami programu i powinny liczyć od 10 do 15 uczestników.

#### **§5. Organizacja zajęć sportowych**

1. Zajęcia sportowe prowadzone są przez:
  - trenerów,
  - instruktorów,
  - nauczycieli wychowania fizycznego.
2. Uczestnicy mogą przebywać na zajęciach wyłącznie pod opieką prowadzącego.
3. Zajęcia obejmują:
  - ćwiczenia ogólnorozwojowe,
  - ćwiczenia sprawnościowe,
  - elementy techniki podnoszenia ciężarów,
  - gry i zabawy ruchowe.





4. Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem sprzętu sportowego dostosowanego do wieku i możliwości uczestników.
5. Organizatorzy i prowadzący zobowiązani są do zapewnienia bezpiecznych warunków realizacji zajęć.

## **§6. Zawody sportowe**

1. W ramach programu organizowane są:
  - zawody regionalne,
  - Finał Ogólnopolski.
2. Rywalizacja prowadzona jest:
  - w grupach wiekowych,
  - oddzielnie dla dziewcząt i chłopców.
3. Program zawodów obejmuje konkurencje:
  - ogólnorozwojowe,
  - techniczne.
4. Organizator zapewnia:
  - obsługę sędziowską,
  - obsługę techniczną,
  - zabezpieczenie medyczne,
  - sprzęt sportowy.

## **§7. Bezpieczeństwo uczestników**

1. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania:
  - regulaminów,
  - zasad bezpieczeństwa,
  - poleceń prowadzących zajęcia.
2. Prowadzący zajęcia zobowiązani są do:
  - sprawowania stałej opieki nad uczestnikami,
  - kontroli stanu technicznego sprzętu,
  - reagowania na sytuacje zagrożenia zdrowia lub życia.





3. Uczestnicy powinni posiadać ubezpieczenie NNW.

#### **§8. Dokumentacja programu**

1. Kluby realizujące program zobowiązane są do prowadzenia dokumentacji obejmującej:
  - formularze uczestników,
  - zgody rodziców/opiekunów,
  - dzienniki zajęć,
  - listy obecności,
  - dokumentację zawodów,
  - raporty realizacji programu.
2. Dokumentacja podlega kontroli Organizatora.

#### **§9. Sprzęt sportowy**

1. Sprzęt sportowy przekazany klubom w ramach programu może być wykorzystywany wyłącznie na potrzeby realizacji zadania, a po zakończeniu projektu — do prowadzenia dalszych działań szkoleniowych i sportowych o analogicznym charakterze.
2. Kluby zobowiązane są do:
  - właściwego użytkowania sprzętu,
  - zabezpieczenia sprzętu,
  - dbania o jego stan techniczny.
3. Sprzęt nie może być przekazywany osobom trzecim ani wykorzystywany niezgodnie z przeznaczeniem.

#### **§10. Postanowienia końcowe**

1. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.
2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzję podejmuje Organizator, a ewentualne spory rozstrzyga sąd właściwy dla siedziby Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.
3. Regulamin obowiązuje przez cały okres realizacji programu „Silni od dziecka”.

