

## **„RAMIĘ W RAMIĘ” - polsko-ukraiński turniej sportowy**

Tarnów – niedziela 4 czerwca 2023 r.

R E G U L A M I N

Turniej jest częścią projektu „Dobre miejsce do życia” realizowanego przez Fundację Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego.

Projekt uzyskał dofinansowanie w naborze wniosków o udzielenie grantu w ramach projektu grantowego pn. „MAŁOPOLSKA TARCZA HUMANITARNA. FUNDUSZE EUROPEJSKIE DLA UKRAINY. WSPARCIE GRANTOWE EFS DLA NGO i JST – integracja społeczna, rynek pracy, edukacja i zdrowie” w ramach 15 Osi Priorytetowej: REACT-EU (EFS) dla sprostania wyzwaniom migracyjnym Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, Działanie 15.1 REACT-EU dla sprostania wyzwaniom migracyjnym - wsparcie grantowe dla NGO oraz JST.

### **Cel imprezy:**

- integracja i lepsza aklimatyzacja mieszkających w Polsce obywateli Ukrainy, poprawy ich dobrostanu psychicznego i fizycznego, nawiązania nowych relacji zarówno z innymi Ukraińcami jak i Polakami.
- kształtowanie pozytywnego wzajemnego wizerunku Polaków i Ukraińców oraz bardziej harmonijne kształtowanie się relacji społecznych
- popularyzacja biegów i wysiłku fizycznego z form zdrowego i aktywnego stylu życia.

### **Organizator:**

Fundacja Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A.

### **Miejsce i termin:**

Park biegowy „Marcinka” Tarnów ul. Harcerska – 4 czerwca 2023r. (niedziela)

- biuro turnieju czynne w dniu zawodów w godzinach 9.00-14.00

### **Program turnieju :**

1. Biegi przełajowo-przeszkodowe
  - bieg główny dla dorosłych na dystansie 6 km z elementami przeszkód terenowych : slalomy, czołganie, płotki,
  - biegi dla dzieci na dystansach dostosowanych do wieku
2. Zabawy sprawnościowe
  - rzucanie lotkami do celu
  - przeciąganie liny
  - biegi w workach



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

- spacer na mini szczudłach

- i inne

**Program minutowy:**

godz. od 9.00 do 10.30 – odbiór numerów startowych do biegu ,

godz. od 9.00 do 13.00 zapisy do konkurencji sprawnościowych

godz. 10.45 – powitanie uczestników

godz. 11.00 – start biegu terenowego

godz. 12.00 – zakończenie biegu

godz. od 11.00 do 14.00 – konkurencje zabaw sprawnościowych

godz. 14.00 -15.00 -posiłek, dekoracja zwycięzców, zakończenie

**Zgłoszenie** uczestnictwa (rejestracja), przebieg imprezy:

1. Zapisy do biegu dostępne na stronie internetowej: <https://sokoltarnow.pl/zapisy-wyniki/>
2. Limit 200 osób do biegu przełajowego z czego minimum 50 % to obywatele Ukrainy przebywający w Polsce.
3. Liczy się kolejność zgłoszeń.
4. Udział w turnieju jest bezpłatny.
5. Zapisy do zabaw sprawnościowych będą się odbywać w dniu turnieju w biurze organizacyjnym.

**Klasyfikacja biegu:**

- bieg główny na dystansie 5 km- generalna w kategorii kobiet i mężczyzn

- bieg dla dzieci: wiek 4-10 lat, 11-17 lat,

**Nagrody, upominki i inne świadczenia:**

Biegł przełajowy nagrody:

**Kobiety OPEN**

I miejsce 200 zł

II miejsce 100 zł

III miejsce 50 zł

(BONY do DECATHLONU)

**Mężczyźni OPEN**

I miejsce 200 zł

II miejsce 100 zł

III miejsce 50 zł

(BONY do DECATHLONU)



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

**Dzieci 4-6 lat**

I miejsce 100 zł  
II miejsce 50 zł  
III miejsce 25 zł  
(BONY do DECATHLONU)

**Dzieci 7-10 lat**

I miejsce 100 zł  
II miejsce 50 zł  
III miejsce 25 zł  
(BONY do DECATHLONU)

**Dzieci 11-13 lat**

I miejsce 100 zł  
II miejsce 50 zł  
III miejsce 25 zł  
(BONY do DECATHLONU)

**Dzieci 14-17 lat**

I miejsce 100 zł  
II miejsce 50 zł  
III miejsce 25 zł  
(BONY do DECATHLONU)

Wszyscy uczestnicy w pakiecie startowym otrzymują pamiątkową koszulkę, numer startowy oraz posiłek regeneracyjny, zwycięzcy otrzymują pamiątkowe medale i dyplomy.

*Uczestnicy zabaw sprawnościowych otrzymują nagrody rzeczowe.*

**Postanowienia końcowe**

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zapewnia miejsce na przebranie, mycie w Centrum Aktywnego Wypoczynku
- Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów: Sokół Tarnów 508157802



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

## «ПЛЕЧОМ ДО ПЛЕЧА» - польсько-український спортивний турнір

Тарнув – неділя, 4 червня 2023 р

### СТАТУТ

Турнір є частиною проекту «Добре місце для життя», який реалізує Фондація Тарнувської агенції регіонального розвитку.

Проект отримав фінансування в конкурсі на отримання гранту в рамках грантового проекту під назвою «МАЛОПОЛЬСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ЩИТ. ЄВРОПЕЙСЬКІ ФОНДИ ДЛЯ УКРАЇНИ. ГРАНТОВА ПІДТРИМКА ESF ДЛЯ НУО та ОМС – соціальна інтеграція, ринок праці, освіта та охорона здоров'я» в рамках Пріоритетної осі 15: REACT-EU (ESF) для вирішення міграційних проблем Регіональної операційної програми для Малопольського воєводства на 2014-2020 роки, Захід 15.1 REACT-EU для вирішення міграційних викликів – грантова підтримка НУО та місцевих органів влади.

#### Мета заходу:

- інтеграція та краща акліматизація громадян України, які проживають у Польщі, покращення їх психічного благополуччя
- і фізичні, встановлення нових стосунків як з іншими українцями, так і з поляками.
- формування позитивного взаємного іміджу поляків і українців та більш гармонійне формування соціальних відносин
- популяризація бігу та фізичних вправ у формі здорового та активного способу життя.

#### Організатор:

Заснування Tarnów Regional Development Agency S.A.

#### Місце і дата:

Біговий парк «Marcinka» Tarnów ul. Скаут - 04.06.2023р (неділя)

- офіс турніру працює в день змагань з 9.00-14.00

#### Розклад турніру:

##### 1 Кроси

- основний біг для дорослих на дистанцію 6 км з елементами місцевості з перешкодами: слалом, кроль, бар'єри,
- пробіжки для дітей на дистанціях, адаптованих до їх віку

##### 2 Фітнес ігри

- метання дротиків у ціль



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

- Военний буксир
- бігає в мішках
- ходити на міні ходулях
- та інші

Програма:

час. з 9.00 до 10.30 - збір стартових номерів на пробіг,

час. з 9.00 до 13.00 реєстрація на фітнес змагання

час. 10.45 – вітання учасників

час. 11.00 – старт кросу

час. 12.00 – закінчення пробіжки

час. з 11.00 до 14.00 – фітнес змагання

час. 14.00 -15.00 - прийом їжі, нагородження переможців, закриття

Заявка на участь (реєстрація), перебіг заходу:

1. Реєстрація на пробіг доступна на сайті: <https://sokoltarnow.pl/zapisy-wyniki/>
- 2 Ліміт 200 осіб для кросу, з яких не менше 50% є громадянами України, які проживають у Польщі.
- 3 Порядок заявок має значення.
- 4 Участь у турнірі безкоштовна.
- 5 Реєстрація на фітнес-ігри буде проходити в день турніру в організаційному офісі.

Класифікація виконання:

- основний забіг на дистанції 5 км - загальний в категорії жінки та чоловіки
- пробіг для дітей: 4-10, 11-17 років,

Призи, подарунки та інші переваги:

Нагороди в кросі:

**ВІДКРИТІ жінки**

1 місце 200 зл

2 місце 100 зл

3 місце 50 зл

(ВАУЧЕРИ НА DECATHLON)

**ВІДКРИТІ чоловіки**

1 місце 200 зл

2 місце 100 зл



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

3 місце 50 зл

(ВАУЧЕРИ НА DECATHLON)

Діти 4-6 років

1 місце 100 зл

2 місце 50 зл

3 місце 25 зл

(ВАУЧЕРИ НА DECATHLON)

Діти 7-10 років

1 місце 100 зл

2 місце 50 зл

3 місце 25 зл

(ВАУЧЕРИ НА DECATHLON)

Діти 11-13 років

1 місце 100 зл

2 місце 50 зл

3 місце 25 зл

(ВАУЧЕРИ НА DECATHLON)

Діти 14-17 років

1 місце 100 зл

2 місце 50 зл

3 місце 25 зл

(ВАУЧЕРИ НА DECATHLON)

Усі учасники стартового пакету отримують пам'ятні футболки, стартовий номер та відновлювальний обід, переможці – пам'ятні медалі та дипломи.

Учасники фітнес-ігор отримують матеріальні призи.

Прикінцеві положення

- Остаточне тлумачення регламенту належить організатору.

– Змагання відбудуться незалежно від погодних умов.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

- Організатор надає місце для переодягання та вмивання в Центрі активного дозвілля
- Детальну інформацію можна отримати за такими номерами телефонів: Sokół Tarnów 508157802

пт, 14 квіт. 2023, 11:53 користувач Таня Гончар <tgoncar712@gmail.com> пише:

«ПЛЕЧОМ ДО ПЛЕЧА» - польсько-український спортивний турнір

Тарнув – неділя, 4 червня 2023 р

## СТАТУТ

Турнір є частиною проекту «Добре місце для життя», який реалізує Фондація Тарнувської агенції регіонального розвитку.

Проект отримав фінансування в конкурсі на отримання гранту в рамках грантового проекту під назвою «МАЛОПОЛЬСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ЩИТ. ЄВРОПЕЙСЬКІ ФОНДИ ДЛЯ УКРАЇНИ. ГРАНТОВА ПІДТРИМКА ESF ДЛЯ НУО та ОМС – соціальна інтеграція, ринок праці, освіта та охорона здоров'я» в рамках Пріоритетної осі 15: REACT-EU (ESF) для вирішення міграційних проблем Регіональної операційної програми для Малопольського воєводства на 2014-2020 роки, Захід 15.1 REACT-EU для вирішення міграційних викликів – грантова підтримка НУО та місцевих органів влади.

### Мета заходу:

- інтеграція та краща акліматизація громадян України, які проживають у Польщі, покращення їх психічного благополуччя
- і фізичні, встановлення нових стосунків як з іншими українцями, так і з поляками.
- формування позитивного взаємного іміджу поляків і українців та більш гармонійне формування соціальних відносин
- популяризація бігу та фізичних вправ у формі здорового та активного способу життя.

Організатор:

Заснування Tarnów Regional Development Agency S.A.

Місце і дата:

Біговий парк «Marcinka» Tarnów ul. Скаут - 04.06.2023р (неділя)

- офіс турніру працює в день змагань з 9.00-14.00

Розклад турніру:

1 Кроси

- основний біг для дорослих на дистанцію 6 км з елементами місцевості з перешкодами: слалом, кроль, бар'єри,



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

- пробіжки для дітей на дистанціях, адаптованих до їх віку

## 2 Фітнес ігри

- метання дротиків у ціль

- Воєнний буксир

- бігає в мішках

- ходити на міні ходулях

- та інші

