



**Współzawodnictwo Miejskich Szkół Podstawowych w
Kościerzynie w roku szkolnym 2021/2022
w ramach parkrun Rezerwat Strzelnica**

**INFORMACJA DLA UCZNIÓW,
RODZICÓW/OPIEKUNÓW ORAZ NAUCZYCIELI**

KOSiR oraz Fundacja parkrun Polska zapraszają wszystkich uczniów kościerskich szkół podstawowych do sportowego współzawodnictwa w ramach [parkrun Rezerwat Strzelnica](#). Regulamin zasad Współzawodnictwa Szkół Podstawowych powiatu kościerskiego dostępny jest [tutaj](#).

Co to jest parkrun?

parkrun to bezpłatne, cotygodniowe spotkania sportowo-rekreacyjne dla wszystkich chcących spędzać czas w sposób aktywny. Uczestnicy parkrun pokonują trasę o dystansie 5km w dowolny sposób - biegiem lub marszem. Dodatkowo, osoby które chcą uczestniczyć w parkrun, a nie mogą pokonać trasy, mają możliwość udziału w spotkaniach jako wolontariusze pomagający w organizacji kolejnych edycji, np. mierząc czas, dbając o bezpieczeństwo innych przy trasie, pomagając rozłożyć i złożyć sprzęt oraz w innej roli.

Celem parkrun jest zachęcenie jak największej liczby osób bez względu na płeć, wiek, stopień sprawności, czy też światopogląd do regularnego uprawiania aktywności fizycznej, a przez to poprawy zdrowia i kondycji fizycznej oraz psychicznej.

parkrun organizowany jest w ponad 2000 miejsc na świecie zlokalizowanych w 23 krajach, w tym w Kościerzynie.

Swój fenomen i rosnącą popularność parkrun zawdzięcza szerokiej formule umożliwiającej udział w inicjatywie każdego uczestnika bez względu na stopień zaawansowania, uzyskiwane rezultaty, czy też kondycję. W zależności od potrzeb oraz celów poszczególnych uczestników parkrun stanowić może uzupełnienie treningu, możliwość poprawy kondycji lub okazję do rozpoczęcia biegowej przygody.

Zasady uczestnictwa we współzawodnictwie szkół

Do udziału we współzawodnictwie zapraszamy wszystkich uczniów, którzy mogą biec, maszerować oraz być wolontariuszami (w przypadku braku możliwości pokonania trasy)

Aby dołączyć do współzawodnictwa i zbierać punkty dla swojej szkoły, uczniowie i ich rodzice/opiekunowie muszą:

- ☐ zapoznać się z regulaminem dostępnym [tutaj](#),
- ☐ dokonać jednorazowej rejestracji w ramach parkrun pod adresem www.parkrun.pl/rejestracja,
- ☐ dodać swoje nazwisko do grupy stworzonej dla Twojej szkoły (patrz poniżej - najczęściej zadawane pytania),
- ☐ wydrukować kod, który nadany zostanie po dokonaniu rejestracji,
- ☐ przyjść na kolejną edycję parkrun Rezerwat Strzelnica (sobota, godz. 9.00).

Jak mogę zdobyć punkty dla mojej szkoły?

W ramach współzawodnictwa szkół za każdą ukończoną edycję parkrun Rezerwat Strzelnica (biegnąc, maszerując lub pomagając jako wolontariusz) w okresie 1 lutego - 30 czerwca 2022, uczeń zdobywa 1 punkt dla szkoły, którą reprezentuje.

Im więcej uczniów ukończy parkrun w wyżej wymienionym okresie, tym więcej punktów zostanie przyznanych szkole.

Gdzie mogę śledzić wyniki rywalizacji?

Wyniki indywidualne będą publikowane na stronie [parkrun Rezerwat Strzelnica](#).

Wyniki wszystkich uczniów reprezentujących daną szkołę można śledzić na stronach parkrun:

- ☐ Szkoła Podstawowa nr. 1 w Kościerzynie - [tutaj](#)
- ☐ Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Kościerzynie - [tutaj](#)
- ☐ Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 w Kościerzynie - [tutaj](#)
- ☐ Szkoła Podstawowa nr 4 w Kościerzynie - [tutaj](#)
- ☐ Ośrodek Szkolny nr 5 w Kościerzynie - [tutaj](#)
- ☐ Szkoła Podstawowa nr 6 w Kościerzynie - [tutaj](#)

Bieżącą punktację szkół w ramach współzawodnictwa można znaleźć na profilu Facebook [Kościerskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji](#).

Jakie nagrody przewidziano w ramach współzawodnictwa szkół?

W ramach współzawodnictwa szkół przewidziano następujące nagrody:

- ☐ szkoła z największą liczbą punktów otrzyma sprzęt sportowy,
- ☐ zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej szkół otrzymają pamiątkowe puchary oraz nagrody rzeczowe, pozostali uczestnicy dyplomy,
- ☐ 30 osób z najlepszą frekwencją otrzyma bilety na lodowisko /luty/ i do kina /czerwiec/.
- ☐ wszyscy zarejestrowani uczestnicy otrzymają drobne upominki.

Najczęściej zadawane pytania

Jak zarejestrować się w parkrun?

To bardzo proste. Wejdź na stronę <https://www.parkrun.pl/register/> i wypełnij formularz. Jeżeli nie jesteś w stanie wypełnić formularza samodzielnie, poproś o pomoc rodzica lub opiekuna. Po dokonaniu rejestracji, na podany adres e-mail przesłane zostanie potwierdzenie rejestracji, gdzie znajdziesz kod uczestnika do wydrukowania i zabrania ze sobą na parkrun.

Jak mogę dodać szkołę, którą reprezentuję?

Po dokonaniu rejestracji możesz dołączyć do grupy utworzonej dla Twojej szkoły. Aby to zrobić, wykonaj następujące czynności:

- ☐ wejdź do swojego profilu uczestnika i w zakładce 'Kluby/Grupy' wpisz nazwę swojej szkoły a następnie wybierz opcję 'Dołącz' (np. Szkoła Podstawowa nr 1 w Kościerzynie) lub
- ☐ wejdź w grupę utworzoną dla Twojej szkoły poniżej i kliknij 'Join this group' (dołącz do tej grupy), a następnie zaloguj się do profilu w celu potwierdzenia dołączenia do grupy.
 - ☐ Szkoła Podstawowa nr. 1 w Kościerzynie - [tutaj](#)
 - ☐ Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Kościerzynie - [tutaj](#)
 - ☐ Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 w Kościerzynie - [tutaj](#)
 - ☐ Szkoła Podstawowa nr 4 w Kościerzynie - [tutaj](#)
 - ☐ Szkoła Podstawowa nr 6 w Kościerzynie - [tutaj](#)

W ilu edycjach parkrun muszę wziąć udział?

Nie ma limitu liczby ukończonych edycji parkrun. Im więcej razy weźmiesz udział, tym więcej punktów otrzyma szkoła. Nie ma obowiązku wzięcia udziału we wszystkich edycjach parkrun, jak również nie trzeba uczestniczyć w parkrun we wszystkie soboty pomiędzy 1 lutego - 30 czerwca.

Jestem uczniem niepełnosprawnym i nie mogę biec lub maszerować. Czy mogę brać udział we współzawodnictwie?

Oczywiście, że tak! parkrun daje możliwość udziału wszystkim bez względu na stopień sprawności uczestników. Jeżeli nie możesz uczestniczyć w parkrun na trasie, weź udział w charakterze wolontariusza i zdobywaj punkty dla swojej szkoły!

Nie mam 18 lat. Czy mogę sam(a) przyjść na parkrun?

Osoby poniżej 11 lat mogą brać udział w parkrun wyłącznie pod opieką i w obecności rodzica lub opiekuna.

Nie mam kodu uczestnika. Czy mój udział będzie zaliczony?

Niestety, posiadanie kodu uczestnika jest wymogiem ukończenia parkrun.

Gdzie mogę zdobyć więcej informacji na temat parkrun i rywalizacji szkół?

Informacje nt. parkrun uzyskać można na stronie [parkrun Polska](#).
Dodatkowych informacji nt. rywalizacji szkół udzielają Kościerski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz parkrun Rezerwat Strzelnica.

Jak skontaktować się z organizatorami akcji?

Informacje nt. Współzawodnictwa Szkół Podstawowych w Kościerzynie można uzyskać pod adresami:

Kościerski Ośrodek Sportu i Rekreacji

kosir@koscierzyna.gda.pl, tel. 58 580 00 13

parkrun Rezerwat Strzelnica

rezerwatstrzelnica@parkrun.com

**Daj się wkręcić w dobre nawyki!
Powodzenia!**