

Regulament

“OUTDOOR FUN GAMES 2019”

1. GENERALITATI

- Acest regulament se aplica participantilor la evenimentul "OUTDOOR FUN GAMES 2019".
- Evenimentul va avea loc pe data de 21 septembrie 2019 in spatii din incinta Stejarilor Country Club (Bucuresti, sector 1, str. Jandarmeriei, nr. 14A). Ora de incepere: 10:00. Ora estimate de finalizare 14:00.
- Organizatorul evenimentului este Medusa Hotel International SRL.
- Participarea este gratuita.
- La eveniment pot lua parte toti membrii Stejarilor Country Club cu varsta de peste 18 ani.
- Numarul maxim de participanti este 48 aplicandu-se regula “primul venit primul servit”. In cazul in care pentru eveniment se inscriu mai putin de 20 participanti, evenimentul nu va avea loc. In cazul in care in data si la ora de incepere a evenimentului se prezinta mai putin de 20 participanti, evenimentul nu va mai avea loc.
- Competitia presupune inscrierea obligatorie si se face la Concierge, prin completarea si depunerea unui formular de inscriere pana la data de 21.09.2019, ora 9.00.
- Prin semnarea formularului de inscriere fiecare participant:
 - declara ca intelege si accepta termenii si conditiile de participare la “OUTDOOR FUN GAMES 2019”, precum si regulamentul competitional.
 - isi da acordul ca imaginea sa sau alte date (rezultate obtinute, clasamente) sa fie folosite ulterior pe website-ul si pe retelele social media Stejarilor Country Club.
- Organizatorul isi rezerva dreptul de a refuza inregistrarea si participarea la eveniment, din motive obiective, a oricarui membru ca urmare a inscrierii unui numar prea mare de participanti, a constatarii starii fizice precare, stare de ebrietate si altele asemenea.

2. OBLIGATIILE PARTICIPANTILOR

- Participarea la “OUTDOOR FUN GAMES –2019” se face pe propria raspundere, in deplina cunostinta a starii de sanatate fizica si mentala.
 - Fiecare participant este responsabil de propria siguranta. Organizatorul, partenerii, furnizorii si personalul care participa la implementarea evenimentului nu sunt responsabili pentru niciun fel de ranire, deces sau pagube de orice natura care pot surveni in timpul sau ca urmare a desfasurarii evenimentului.
- Leader-ul fiecărei echipe este obligat sa comunice coechipierilor conditiile de participare la concurs.
- Este interzis fumatul (inclusiv tigari electronice) si consumul de bauturi alcoolice in ariile in care se desfasoara evenimentul.
- Daca in timpul desfasurarii evenimentului simtiti ameteala, lipsa de aer, lesin sau durere in zona pieptului, anuntati leaderul echipei.
- Este interzis comportamentul violent, indecent, galagios sau orice alt tip de comportament care ar putea genera situatii conflictuale sau ar deranja celelalte persoane participante.
- Participantii au obligatia de a asculta si de a respecta indicatiile si instructiunile organizatorului si ale personalului care coordoneaza evenimentul.
- Organizatorul poate interzice luarea startului sau continuarea concursului pentru orice participant, daca acesta se prezinta la concurs in stare de ebrietate sau sub efectul substantelor halucinogene, daca prezinta stari de slabiciune sau epuizare fizica si/sau psihica sau daca incalca oricare dintre regulile de desfasurare ale evenimentului. Organizatorul isi rezerva dreptul de a solicita oricarui participant parasirea incintei, din motive de siguranta si confort, si de a folosi in acest scop mijloacele adecvate.

3. Obligatiile organizatorului

- Sa asigure logistica necesara bunei desfasurari a evenimentului.
- Sa asigure fiecărei echipe un element distinctiv, la alegerea Organizatorului.

- Sa asigure echipa de arbitraj pentru fiecare proba.

4. Startul

- Startul se va da la data de 21 septembrie 2019, la ora 10:00.
- Locul de desfasurare a concursului: terenul de fotbal ARIA 1, terenurile de tenis interioare ARIA 2, piscina exterioara ARIA 3, traseu zona de la terenul de baschet si pana pe latura de vest a cladirii Stejariei Country Club, in dreptul salii de aerobic ARIA 4, din incinta Stejariei Country Club.

5. ECHIPE SI CLASAMENT

- Participantii se pot inregistra la Concierge in limita locurile disponibile, respectiv 12 participanti in fiecare echipa. Numarul maxim de participanti este 48. Participantilor fi distribuiti in 4 echipe echilibrate (fete si baieti, pe cat este posibil), nr. maxim de participanti intr-o echipa fiind de 12 persoane.
- In cazul in care pana la ziua concursului nu s-au inscris suficienti concurenti pentru a fi formate 4 echipe, organizatorul va decide restrangerea numarului acestora.
- Leader-ul echipei (antrenor fitness / Laura Cupsa, George Stroilescu, Vladimir Biasutti, Bogdan Capraru) nu poate participa la probele de concurs, rolul lui fiind acela de coordonare, informare si supraveghere, astfel incat toti participantii sa participe la probe
- Punctajul final se acorda pe echipa, nu individual pe concurent.
- Clasamentul se stabileste in functie de numarul de puncte acumulat in cadrul fiecărei probe. Punctajul acordat la fiecare proba difera in functie de locul ocupat, dupa cum urmeaza:
 - Locul I - 50 puncte
 - Locul II - 30 puncte
 - Locul III - 20 puncte
 - Locul IV - 10 puncte

La unele probe punctajul s-ar putea sa difere, iar acest lucru este specificat expres la descrierea probei respective.

6. PROBE DE CONCURS

- Este obligatoriu ca echipele sa parcurga urmatoarele 11 probe de concurs.

ARIA 1 – TERENUL DE FOTBAL-

Toate echipe se vor alinia la start in acelasi timp, pt fiecare echipa vor fi 2 arbitri, unul la linia de start celalalt la punctul statiilor de lucru, respectiv punctul de intoarcere. Toate probele se vor desfasura pe lungimea terenului de fotbal (aproximativ 35m), consecutiv.

Intre probe nu exista pauze.

- 1. Stafeta sac de nisip carat pe cap printre jaloane:** Pe o distanta de minim 30m, fiecare membru al echipei alearga cat de repede poate dus-intors, printre jaloane, cu un sac de nisip pe cap, fara sa utilizeze vreo mana . Masa sacului cu nisip: 1kg. Daca sacul este scapat de pe cap, este ridicat, iar concurentul respectiv reia tura. Castiga echipa cu cel mai bun (mic) timp, dupa parcurgerea probei de catre toti membrii sai. Fiecare membru al unei echipe participante va preda sacul de nisip urmatorului coechipier dupa parcurgerea intregii distante dus intors, la punctul de start.
- 2. Rower / games / fish game fiecare membru:** se folosesc Concept 2, rower. Jocul dureaza 4 minute. Din fiecare echipa vor participa 2 membri, fata si baiat, desemnati de leaderul echipei dintre participantii doritori. Totalul punctajelor (cumulate ale celor doi coerchipieri afisate de aparat) cel mai mare la sfarsitul jocului va castiga locul 1 samd. **Aruncarea baloanelor cu apa:** fiecare echipa se alineaza pe o distanta care sa permita 2 lungimi de brat intre fiecare coechipier. Participa toti membrii echipei. Fiecare echipa primeste cate un balon plin cu apa (masa balonului cu apa: _max 5 kg). Fiecare membru al echipei trebuie sa arunce balonul la ceochiperul amplasat cel mai aproape, pana cand balonul face 6 ture complete, fara sa cada sau sa se sparga. Castiga echipa cu timpul cel mai bun (mic). Daca balonul cade sau se sparge, echipa obtine cel mai mic scor (10p).

3. **Mutatul ligheanelor pe perechi.** Participa toti membrii echipei, cate doi membri ai echipei se deplaseaza de la punctul A spre B, calcand in niste ligheane care sunt mutate pas cu pas de catre fiecare dintre ei.
La linia de start 2 coechipieri sunt legati de cate o mana unul cu celalalt., Se da startul iar ei trebuie sa parcurga o distanta de minim 30m, tot timpul fiind cu picioarele in lighean. Daca vreunul dintre cei doi nu calca doar in lighean, el si coechiperul vor relua proba de la start. Fiecare concurent va avea la dispozitie 2 ligheane pentru deplasare. Vezi video: <https://www.youtube.com/watch?v=g6BBmBOu1as>
Castiga echipa cu timpul cel mai bun (mic).
4. **Aruncatul unor mingii de plastic la cos:** fiecare echipa primeste cate un sac cu mingi de tenis sau plastic (cate 36 mingi in fiecare sac) si un cos cu diametrul de intrare de cca 60 cm, si inaltimea de max 1. Fiecare membru trebuie sa arunce mingi in cos de la o distanta de maxim 10 m. Daca nu nimereste, recupereaza mingea si reincearca. Coechipierii nu au voie sa il ajute la recuperarea mingii. Strategia o face echipa, cu amendamentul ca toti membri echipei trebuie sa arunce cel putin 1 minge. Castiga echipa care a reusit sa arunce mingile din sac in cos in cel mai scurt timp.
5. **Sfoara:** o sfoara lunga (lungime – 50 m) trasa de la fiecare capat de membrii a doua echipe. La jumatatea distantei dintre cele doua echipe exista o linie de demarcatie. Castiga meciul echipa care reuseste sa traga echipa adversa (un membru al acesteia) de partea sa a liniei de demarcatie. Proba consta in 12 meciuri, fiecare echipa jucand cu fiecare echipa. Pentru fiecare meci castigat, unei echipe i se acorda un punct. Ordinea desfasurarii meciurilor se stabileste prin tragere la sorti. Castiga proba echipa care a acumulat cele mai multe puncte in urma meciurilor desfasurate. Pe locurile urmatoare se claseaza restul echipelor in ordinea descrescatoare a punctelor acumulate in cadrul probei.
6. **EXATLON:** stafete. Se vor organiza 4 circuite, toate echipele vor desfasura probele in acelasi timp. Din fiecare echipa vor participa cate 2 concurenti (in ordinea stabilita de leaderul echipei), probele desfasurandu-se simultan de catre coechipieri, astfel incat acestia sa se sprijine, sa se motiveze si incurajeze reciproc. Se aliniaza la linia de start cate 2 coechipieri din fiecare echipa. Se da startul, punctul de predare al stafetei este punctul de start, iar fiecare echipa trebuie sa parcurga integral

traseul stabilit prin intermediul fiecarui component al echipei. Castiga echipa cu cel mai bun (scurt) timp.

Statiile circuitului sunt urmatoarele:

Pe perechi

Rotire (rostogolire) in lateral pe covor rosu

10 burpees

Sarituri cu picioarele in sac / coechipierii de "de picior" – 10 m

20 genuflexiuni

"Paianjenul" – 10 m

Stat in plansa cu saritura peste partener 10 rep si schimba

– punct de intoarcere – capatul opus punctului de start pe lungimea terenului de fotbal

"Roaba" cu schimb intre coechiperi la jumatate distantei de la punctul de intoarcere la cel de finish.

ARIA 2. Terenurile de tenis din interior

7. Pe ambele terenuri de tenis din interior se va desfasura o competitie de tenis, dupa cum urmeaza:

Pe rand fiecare echipa va intra pe terenul de tenis. Pe o parte a terenului sta un instructor de tenis care va avea in cos 36 mingi de tenis. Acesta va servi cate trei mingi catre fiecare membru al echipei concurente, acesta din urma punctand pentru echipa sa daca reuseste sa intoarca mingea in terenul advers, intre delimitarile valabile. Ordinea echipelor la start este stabilita prin tragere la sorti. Ordinea participantilor din fiecare echipa la start este stabilita de leader. Participa toti membrii fiecarei echipe.

Castiga echipa care a reusit cel mai mare numar de puncte.

ARIA 3. Piscina exterioara

In zona piscinei exterioare se vor desfasura 2 probe:

1. **POLO:** echipe de 5 membri (desemnati din fiecare echipa de leader dintre concurentii care doresc sa participe) participa la meciuri de polo de cate

- 5 minute. Proba consta in 12 meciuri, fiecare echipa jucand cu fiecare echipa. Pentru fiecare meci castigat, unei echipe i se acorda un punct. Ordinea desfasurarii meciurilor se stabileste prin tragere la sorti. Castiga proba echipa care a acumulat cele mai multe puncte in urma meciurilor desfasurate. Pe locurile urmatoare se claseaza restul echipelor in ordinea descrescatoare a punctelor acumulate in cadrul probei.
2. **STAFETA MERS PRIN APA:** fiecare leader de echipa desemneaza 5 membri care participa la aceasta proba (dintre concurentii care doresc sa participe). La apa mica se pleaca de pe marginea bazinului, se alerga cca 10 m cu mainile deasupra capului pana la separatorul primului culoar (punctul de intoarcere), si se revine la marginea bazinului unde se preda stafeta. Coechipierul asteapta predarea stafetei in apa. Castiga echipa cu timpul cel mai bun (scurt).

Aria 4 – Traseu

3. **Stafeta trotinete manuale:** se foloseste ca traseu zona de la terenul de baschet si pana pe latura de vest a cladirii Stejariei Country Club, in dreptul salii de aerobic. Echipele se impart in 2, jumatate la linia de start jumatate la linia de sosire. Se da startul pentru toate echipele concomitent de la terenul de baschet. Ordinea membrilor echipei la start este stabilita de leader, respectiv la punctul de intoarcere. Fiecare echipa primeste cate o trotineta, primii concurenti ajung la punctul de intoarcere (din dreptul salii de aerobic) unde preda fiecare cate unui coechipier trotineta, si tot asa pana cand ultimul din echipa parcurge distanta. Castiga echipa cu timpul cel mai bun (mic).

PARTICIPAREA LA PROBE

- Fiecare membru al echipei este obligat sa participe la cel putin noua probe pe parcursul concursului din cele 4 Arii.
- Fiecare echipa va purta un element distinctiv decis de Organizator.

- Participantul care la momentul de incepere al probei nu este prezent in aria de desfasurare, este descalificat de la proba respectiva
- Este posibil ca la anumite probe unii membri din echipa sa fie necesar sa participe de 2 sau mai multe ori (pentru ca toate echipele participante la proba respectiva sa aiba un numar egal de membri. Desemnarea coechiperului se face de catre leaderul echipei, cu acordul participantului respectiv.

ARBITRAJUL

- Unele probe de concurs se vor desfasura in serii, altele o data pentru toti membrii echipelor. La fiecare proba se specifica cati participanti sunt din fiecare echipa.
- Cu exceptia probelor 2, 6 si 9, in cadrul tuturor probelor se va cronometra parcursul fiecarei echipe si in functie de timpii obtinuti, se va stabili punctajul aferent fiecarei echipe (timpul cel mai scurt obtine punctajul maxim, timpii ulterioari, in ordine crescatoare, obtin punctajele in ordine descrescatoare aferente locurilor II, III si IV).
- Arbitrii vor fi instructorii Stejarii Country Club, reprezentativi pentru fiecare proba in parte (fitness / inot /tenis).
- Arbitru principal: Iulia Popa

Retragerea din concurs/Abandon

- Concurentii au dreptul sa abandoneze sau sa se retraga din concurs.
- Abandonul (din alte motive decat accidentare) sau descalificarea unui coechipier in timpul probei atrage dupa sine descalificarea echipei pentru proba respectiva si pierderea punctajului probei respective.
- Retragerea unui concurent inainte de inceperea probei pentru care a fost desemnat de echipa, permite acesteia din urma sa numeasca pe altcineva din echipa in locul lui.

7. ECHIPAMENT OBLIGATORIU

Urmatoarele echipamente sunt obligatorii pentru fiecare participant ce va fi prezent la start: incaltaminte de alergare, echipament sportiv, costum de baie pentru probele din Aria 3. Organizatorul nu pune la dispozitie si nu asigura echipamentul purtat de participant.

8. RECLAMATII / CONTESTATII

Reclamatiiile si contestatiile se solutioneaza pe loc de catre arbitrii.

9. MODIFICARI

In calitate de organizator "STEJARII COUNTRY CLUB" isi rezerva orice drept de a modifica sau schimba in timp util date din regulamentul sau detalii privind organizarea evenimentului.

Modificarile la prezentul regulament se vor comunica prin afisare in timp util.

10. Pentru informatii referitoare la eveniment va rugam sa va adresati

- departamentului Concierge Stejarii Country Club la telefon (+40) 744 332 155, e-mail: conciierge@stejariicountryclub.ro

sau

- departamentului fitness (Iulia Popa) la telefon (+40) 744 332 733, e-mail : iulia.popa@stejariicountryclub.ro