

„Być młodym i wysportowanym to wiele. Umieć to łączyć z dobrą nauką i spełnianiem obowiązków społecznych to bardzo wiele”.

---

## **Regulamin działania sekcji lekkiej atletyki MKS „Hermes” (akt. od 01.01.2018)**

### (1) Zobowiązania zawodników i klubu MKS HERMES:

Na każdym szczeblu zawodnik jest zobowiązany do:

- opłacenia składki członkowskiej (120 zł na rok)
- systematycznego udziału w treningach
- badań lekarskich
- deklaracji członkowskiej

Sekcja zabezpiecza:

- ubezpieczenie
- opiekę szkoleniową
- udział w zawodach sportowych
- świadczenia wg tab. nr 1 (za wyniki sportowe)
- świadczenia wg tab. nr 2 (pobyt w internacie)
- świadczenia wg tab. nr 3 (dojazd na trening)

### (2) Okres zużycia sprzętu sportowego:

- dres \* - 3 lata **(odpłatność tylko za nowe zgodnie z Tabelą nr 1, zawodnik bez klasy sportowej – 200 zł)**
- strój \* - 2 lata **(odpłatność tylko za nowe dla zawodników bez klasy sportowej: 40 zł.)**
- buty - 1 rok **(odpłatność tylko za nowe zgodnie z Tabelą nr 1, ustala się górną granicę zakupu na kwotę 250 zł.)**
- kolce \* - 2 lata **(odpłatność tylko za nowe: 50 zł – zawodnik z klasą sportową, 100 zł. – zawodnik bez klasy sportowej)**
- kolce - 2 lata **dotyczy zawodników od kategorii juniora młodszego. Zawodnik z klasą sportową III zwrot 200 zł, klasa II – 250 zł, klasa I – 300 zł.**
- getry \* - 1 rok **(odpłatność tylko za nowe: zgodnie z Tabelą nr 1, zawodnik bez klasy sportowej – 40 zł)**

**\* - dofinansowanie wyłącznie sprzętu sportowego zakupionego w klubie.**

### (3) Regulamin konkursu na najlepszego zawodnika sekcji LA.

- O tytule najlepszego zawodnika sekcji LA decyduje zajęcie 1 miejsca w rankingu zawodników w danym roku.
- O miejscu w rankingu zawodników decyduje ilość punktów uwzględniając:
  - klasę sportową zawodnika uzyskaną w danym roku (tabela nr 4),
  - miejsce zawodnika na Mistrzostwach Polski, oraz Mistrzostwach Województwa z założeniem, że zawodnik zdobywa punkty tylko raz, na zawodach przełajowych lub na bieżni – liczy się lepsza wartość (tabela nr 4),
  - ilość zdobytych w ciągu roku pkt. w ramach Ogólnopolskiego Współzawodnictwa Sportu Dzieci i Młodzieży (2 punkty za punkt),
  - staż w klubie liczony od daty na deklaracji członkowskiej (punkt za 1 rok stażu),
  - ustanowienie Rekordu Klubu (5 pkt za rekord):
    - a) młodzik tylko na dystansach młodzikowskich a junior na juniorowskich (konkurencja musi być w programie MP swojej kategorii),

- b) rekord juniorów młodszych będzie uznany tylko w przypadku uzyskania wyniku na poziomie co najmniej V klasy a rekord juniorów w przypadku uzyskania wyniku na poziomie co najmniej IV klasy.
  - udział w letnich, zawodach sportowych – na stadionie, reprezentując MKS Hermes (0,5 pkt za każde zawody),
  - miejsce w rankingu zawodników w kraju według statystyk PZLA (tylko w konkurencjach właściwych dla kategorii) według tabeli nr 4.
- W przypadku tej samej ilości pkt. o wyższym miejscu decyduje 1) wyższa kl. sportowa zawodnika 2) większy staż w klubie 3) miejsce na MP
- Jeżeli zawodnik nie mógł wystartować w zawodach „punktowanych” z powodu wzięcia, w tym samym czasie, udziału w zawodach wyższej rangi, otrzymuje bonus punktowy w wysokości: 25 pkt za Mistrzostwa Polski i 3 pkt za Mistrzostwa Województwa.
- Dla zawodników kategorii młodzieżowej z uwagi na brak M.Województwa wprowadza się rekompensatę w wysokości 3 punktów za zawody. Warunkiem uzyskania punktów jest udział zawodnika PK w zawodach dla juniorów.
- Rozstrzygnięcie konkursu odbywa się na uroczystości podsumowania sezonu startowego za dany rok.
- Pierwsza dziesiątka zawodników otrzymuje nagrody rzeczowe.
- Ranking obejmuje maksymalnie pierwszą pięćdziesiątkę zawodników startujących w kategoriach młodzieżowych bez ograniczenia dolnego wieku.
- W rankingu kończącym rok znajdują się tylko zawodnicy, którzy wzięli udział w zawodach, reprezentując MKS Hermes, co najmniej trzy razy oraz mają opłaconą składkę członkowską

#### (4) Postanowienia:

- Każdy zawodnik sekcji LA zobowiązany jest do godnego jej reprezentowania zarówno na treningu jak i na zawodach a także w życiu codziennym.
- Lekkoatleta MKS Hermes nie używa: alkoholu, papierosów, narkotyków, nie używa wulgaryzmów, dba o swój wizerunek moralny.
- Zawodnika sekcji LA obowiązuje poszanowanie sprzętu sportowego, w przypadku jego zaginięcia zawodnik jest zobowiązany do zwrotu kosztów lub zakupu nowego.
- Istnieje możliwość wymiany sprzętu w przypadku wyrośnięcia z rozmiaru (na wniosek trenera).
- W przypadkach losowych o wysokości odpłatności za sprzęt sportowy oraz odpłatności za obóz decyduje Rada Trenerów uwzględniając postępy sportowe, zaangażowanie w treningach, warunki bytowe zawodnika a także możliwości finansowe klubu.
- Młodzicy i zawodnicy młodszy, którzy uzyskali klasę sportową III i wyższą w konkurencjach juniorowskich, korzystają z ulg dotyczących odpłatności za sprzęt sportowy oraz obóz szkoleniowy przysługujących juniorom młodszym.
- Juniorzy młodszy pierwszorocznicy (po przejściu z kategorii młodzika) uzyskują dofinansowanie (buty, kolce) od 1 czerwca na podstawie uzyskanej klasy sportowej w aktualnie rozpoczętym sezonie startowym.
- Ulga na obóz zimowy (styczeń, luty) przysługuje zawodnikom na podstawie klasy sportowej uzyskanej w poprzednim sezonie.
- O sprawach nie ujętych niniejszym regulaminem decyduje Rada Trenerów sekcji LA MKS Hermes
- Wiodącym dokumentem regulującym pracę sekcji jest Statut Klubu.

Tabela nr 1

	bez klasy	V	IV	III	II	I
Grupa naborowa oraz kat. dzieci	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 90% - sprzęt sport. odpł. 90%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 65% - sprzęt sport. odpł. 45% - napoje izotoniczne	<i>- Młodzicy i zawodnicy młodsi, którzy uzyskali klasę sportową III i wyższą w konkurencjach juniorowskich, korzystają z ulg dotyczących odpłatności za sprzęt sportowy oraz obóz szkoleniowy przysługujących juniorom młodszym.</i>	
Młodzik I rok	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 90% - sprzęt sport. odpł. 80%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 70% - sprzęt sport. odpł. 50% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 40% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 10% - sprzęt sport. odpł. 10% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne
Młodzik II rok	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 100% - sprzęt sport. odpł. 90%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 90% - sprzęt sport. odpł. 70% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 50% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 60% - sprzęt sport. odpł. 40 % - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 10% - sprzęt sport. odpł. 10% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne
jun. młodsz I rok	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 90% - sprzęt sport. odpł. 70% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 65% - sprzęt sport. odpł. 40% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 30 % - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 20% - sprzęt sport. odpł. 10% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne
jun. młodsz II rok	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 90% - sprzęt sport. odpł. 80% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 70% - sprzęt sport. odpł. 50% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 40 % - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 20% - sprzęt sport. odpł. 20% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne
junior I rok	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 100% - sprzęt sport. odpł. 90% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 75% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 40 % - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 20% - sprzęt sport. odpł. 20% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne
junior II rok	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100%	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 100% - sprzęt sport. odpł. 90% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 70% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 60% - sprzęt sport. odpł. 50 % - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 20% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne
młodzieżowiec	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 80% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 70% - sprzęt sport. odpł. 60% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne
Senior	- kolce wg. wskazań trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100%	- kolce wg. wskaz. trenera - sprzęt sport. odpł. 100% - obóz sport. odpł. 100% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 80% - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 70% - sprzęt sport. odpł. 50% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne	- kolce, strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - odżywki, witaminy - napoje izotoniczne

▪ **sprzęt sportowy** – dres klubowy, buty treningowe, ortalion, getry, kolce

▪ **napoje izotoniczne** – IzoPlus, Izostar, w okresie wzmożonego treningu (obóz)

Tabela nr 2

Decyzją Zarządu MKS Hermes z dnia 26.09.2008 r. ustalono wysokość refundowania kosztów pobytu<sup>1</sup> zawodników naszego klubu mieszkających w internatach oraz akademikach uczelni wyższych, w następujący sposób:

klasa sportowa zawodnika	dofinansowanie klubu			
	junior mł.	junior	młodzieżowiec	senior
IV	50 zł	---	---	---
IV A	75 zł	50 zł	---	---
III	100 zł	75 zł	---	---
III A	125 zł	100 zł	---	---
II	150 zł	125 zł	125 zł	---
II A	175 zł	150 zł	150 zł	---
I	200 zł	175 zł	175 zł	---
I A	200 zł	200 zł	200 zł	200 zł
M	100 %	100 %	100 %	100 %
MM	100 %	100 %	100 %	100 %

<sup>1</sup> – Koszty odpłatności za pobyt w internacie, akademiku - spanie, wyżywienie

Podstawą dofinansowania przez klub jest:

1. Udział w zawodach wg Kalendarza PZLA w barwach MKS Hermes.
2. Systematyczny udział w zajęciach treningowych
3. Godna postawa ucznia/zawodnika w zajęciach szkolnych, w zawodach sportowych oraz w czasie pobytu internacie/akademiku.
4. Pozytywna opinia trenera prowadzącego.

Tabela nr 3

Decyzją Zarządu MKS Hermes z dnia 26.09.2008 r. ustalono wysokość refundowania kosztów dojazdu na trening<sup>1</sup> zawodnikom naszego klubu mieszkającym poza Gryfinem, w następujący sposób:

	dofinansowanie klubu			
klasa sportowa zawodnika	młodzik	junior mł.	junior	młodzieżowiec
IV	75 zł	50 zł	---	---
IV A	100 zł	100 zł	---	---
III	150 zł	125 zł	100 zł	---
III A	100 %	150 zł	125 zł	---
II	100 %	100 %	150 zł	---
II A	100 %	100 %	100 %	100 %
I	100 %	100 %	100 %	100 %
I A	100 %	100 %	100 %	100 %

<sup>1</sup> – Koszt zakupu biletu miesięcznego

Podstawą dofinansowania przez klub jest:

1. Udział w zawodach wg Kalendarza PZLA w barwach MKS Hermes.
2. Systematyczny udział w zajęciach treningowych
3. Godna postawa ucznia/zawodnika w zajęciach szkolnych, w zawodach sportowych oraz w czasie pobytu na obozie sportowym.
4. Pozytywna opinia trenera prowadzącego.

Tabela przyznawanych punktów do rankingu zawodników MKS Hermes sekcji LA

Klasy sportowe		Ranking PZLA		Miejsce w MMP MPJ, OOM, MPMł.		Miejsce w M.Woj.	
	pkt		pkt		pkt		pkt
M+	60	1	20	1-3	30	1	4
M	55	2-3	18	4-6	25	2-3	3
I +	50	4-8	16	7-10	20	4-6	2
I	45	9-14	14	11-16	15	7-10	1
II +	40	15-20	12	17-25	10		
II	35	21-26	10	udział	5		
III +	30	27-33	8				
III	25	34-40	6				
IV +	20	41-48	4				
IV	15	49-60	2				
V +	10						
V	5						

„+” oznacza, że wynik zawodnika znajduje się (matematycznie) bliżej klasy wyższej jak niższej.