

„ 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” (obowiązuje od 01.01.2024)**

(1) Zobowiązania zawodników i klubu MKS HERMES:

### **Na każdym szczeblu zawodnik jest zobowiązany do:**

- złożenia deklaracji członkowskiej
- wykonania badań lekarskich
- systematycznego udziału w treningach
- opłacenia składki członkowskiej  
(sposób płatności: na konto za kwartał, pół roku, rok) wg. stawek:
  - ur. 2013 r i młodszy – 30 zł. miesięcznie,
  - ur. 2011 i 2012 – 40 zł. miesięcznie,
  - ur. 2010 i starsi – 50 zł. miesięcznie

### **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) Sprzęt sportowy:

- strój startowy\* - 2 lata odpłatność tylko za nowe dla zawodników bez klasy sportowej: 150 zł, z klasą V – 120 zł, z klasą IV – 90 zł, z klasą III – 60 zł, od klasy II bez odpłatności.
- buty - 1 rok (zawodnicy od III klasy - odpłatność tylko za nowe zgodnie z Tab. nr 1, ustala się górną granicę zakupu na 450 zł.)
- kolce \* - 2 lata (odpłatność tylko za nowe: 80 zł – zawodnik z klasą sportową, 120 zł. – zawodnik bez klasy sportowej)
- kolce - 2 lata dotyczy zawodników od kategorii młodzika. Zawodnik z klasą sportową III zwrot 200 zł, z klasą II – 350 zł, z klasą I – 450 zł
- skarpety - 1 rok (dla zawodników z co najmniej IV klasą – bez odpłatności, *poniżej IV klasy – 40 zł*)

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

(3) Decyzją Zarządu MKS Hermes z dnia 01.08.2023 r. ustalono wysokość refundowania kosztów dojazdu na trening zawodnikom naszego klubu mieszkającym poza Gryfinem, w następujący sposób: zawodnik z IV klasą – 30% ceny biletu, z III klasą – 50% ceny biletu zawodnicy z klasą wyższą – 100 % ceny biletu.

(4) 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 (chód także na ulicy), 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 Mistrzostw 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. Możliwe jest zwiększenie ilości nagradzanych w zależności od możliwości finansowych klubu.
- 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

#### (5) 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 (dotyczy klas uzyskanych w konkurencjach młodzikowskich).
- Ulga na obóz zimowy (styczeń, luty) przysługuje młodzikom 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 - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sportowy odpł. 90%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sportowy odpł. 80% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 70% - sprzęt sport. odpł. 70% - napoje izotoniczne (obóz)	<i>- Młodzicy i zawodnicy młodsi, którzy uzyskali klasę sportową III i wyższą w konkurencjach juniorowskich, korzystają z ulgi dotyczącej obozu przysługującej juniorom młodszym.</i>	
Młodzik I rok	- kolce - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sportowy odpł. 90%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sportowy odpł. 80% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 75% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 60% - sprzęt sport. odpł. 50% - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - napoje izotoniczne (obóz)
Młodzik II rok	- kolce - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sportowy odpł. 90% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 60% - sprzęt sport. odpł. 50 % - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - napoje izotoniczne (obóz)
jun. młodszy I rok	- kolce - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sport. odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sportowy odpł. 90% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 70% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 50 % - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - napoje izotoniczne (obóz)
jun. młodszy II rok	- kolce - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sport. odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sportowy odpł. 90% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 75% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 50 % - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - napoje izotoniczne (obóz)
junior I rok	- kolce - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sport. odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sportowy odpł. 100% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 70% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 50 % - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - napoje izotoniczne (obóz)
junior II rok	- kolce - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sport. odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sportowy odpł. 100% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 80% - sprzęt sport. odpł. 70% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 50 % - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - napoje izotoniczne (obóz)
młodzieżowiec	- kolce - 120 zł - strój startowy - 150 zł - obóz sportowy odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sport. odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sport. odpł. 100% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sportowy odpł. 90% - sprzęt sport. odpł. 90% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 50% - sprzęt sport. odpł. 50% - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 30% - sprzęt sport. odpł. 30% - napoje izotoniczne (obóz)
Senior	- kolce - 120 zł - obóz sportowy odpł. 150%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 120 zł - obóz sport. odpł. 100%	- kolce - 80 zł - strój startowy - 90 zł - obóz sport. odpł. 100% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy – 60 zł - obóz sport. odpł. 100% - sprzęt sport. odpł. 100% - napoje izotoniczne (obóz)	- kolce - 80 zł - strój startowy - obóz sportowy odpł. 60% - sprzęt sport. odpł. 60% - napoje izotoniczne (obóz)	- strój startowy - obóz sportowy odpł. 40% - sprzęt sport. odpł. 40% - napoje izotoniczne (obóz)

▪ **sprzęt sportowy** – buty treningowe, kolce (magazyn klubowy)

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

## Tabela nr 2

Decyzją Zarządu MKS Hermes z dnia 05.012.2021 r. ustalono wysokość refundowania kosztów pobytu<sup>1</sup> zawodników naszego klubu mieszkających w internatach oraz akademikach uczelni wyższych, w następujący sposób:

	dofinansowanie klubu				
klasa sportowa zawodnika	młodzik	junior mł.	junior	młodzieżowiec	senior
V	---	---	---	---	---
IV	50 zł	50 zł	---	---	---
IV A	70 zł	60 zł	40 zł	---	---
III	90 zł	90 zł	60 zł	---	---
III A	110 zł	90 zł	80 zł	---	---
II	120 zł	100 zł	90 zł	70 zł	---
II A	120 zł	120 zł	120 zł	100 zł	---
I	120 zł	120 zł	120 zł	120 zł	---

<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

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.