

### Propozycja formuły sztafetowej Biegu Erasmusa w ramach Erasmus Days 2022 – do samodzielnego przeprowadzenia w szkołach, uczelniach lub z dowolnie zgłoszoną drużyną

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Narodowa Agencja Programu Erasmus+ i Europejskiego Korpusu Solidarności (FRSE) nie jest organizatorem ani współorganizatorem zgłaszanych przez uczestników aktywności i nie zarządza tymi aktywnościami. Oznacza to, że opiekunowie-kapitanowie drużyn biorących udział w aktywnościach zarejestrowanych na portalu Erasmus Days jako Bieg Erasmusa stosują się do zasad obowiązujących w danej placówce (jeśli reprezentują placówkę), za zgodą dyrekcji oraz rodziców lub prawnych opiekunów niepełnoletnich uczestników. FRSE wspiera uczestników i opiekunów-kapitanów drużyn poprzez **przesłanie pakietów dla pierwszych 90 zgłoszonych drużyn** oraz działania promocyjne/upowszechniające dla wybranych, zarejestrowanych aktywności na fanpage'u Biegu Erasmusa i/lub w publikacjach FRSE (papierowych i/lub online).

1. **Pierwszy krok:** zarejestrowanie aktywności poprzez stronę Erasmus Days: (zasady rejestracji: <https://erasmusplus.org.pl/erasmusdays-2022>)

Tytuł aktywności powinien zawierać: nazwę Bieg Erasmusa, numer szkoły (imienia...) oraz miejscowość, np.: *Bieg Erasmusa w Szkole Podstawowej nr 1001 im. Erazma z Rotterdamu w Krakowie*

lub w przypadku drużyn nieprezentujących żadnej placówki: nazwa aktywności, nazwa drużyny oraz miasto, np.: *Bieg Erasmusa – drużyna „Pędzące Żółwie”, Warszawa.*

Zarejestrowane wydarzenie pojawi się na liście aktywności Erasmus Days w ciągu 1–2 dni roboczych od zgłoszenia (wydarzenia rejestrowane do południa w dniu roboczym zazwyczaj pojawiają się po południu. Można je odnaleźć na mapie aktywności – każde z nich ma swój własny link, na który można wejść po kliknięciu na aktywność). Jeżeli w jednej placówce chęć udziału zgłosi więcej niż jedna drużyna, liczbę drużyn należy podać w opisie wydarzenia.

2. **Drugi krok:** przesłanie linku do podstrony własnej, wygenerowanej na portalu aktywności Erasmus Days (proces opisany powyżej) na adres e-mail: [agnieszka.kokowicz@frse.org.pl](mailto:agnieszka.kokowicz@frse.org.pl) z podaniem imienia i nazwiska opiekuna-kapitana drużyny, nazwy i adresu placówki oraz numer telefonu (dla kuriera). Pierwsze 90 zarejestrowanych drużyn otrzyma pakiety upominkowe, na które będą się składać: cztery numery startowe, cztery medale, cztery gadżety programu Erasmus+ lub Biegu Erasmusa (dla uczestników) oraz jeden upominek dla opiekuna (programu Erasmus+ lub Biegu Erasmusa). Każda placówka może zarejestrować dowolną liczbę aktywności, ale pakiety upominkowe przysługują maksymalnie dwóm drużynom z jednej placówki. Jeżeli zgłosi się łącznie mniej niż 90 drużyn, wtedy pakiety będą mogły otrzymać dodatkowe drużyny z danej placówki (także według kolejności zgłoszeń, pojedynczo). Nie ma wymogu przesyłania danych uczestników sztafet.
3. **Termin zgłoszeń: 6 października 2022 r.** Pakiety upominkowe będą wysyłane kurierem do 10 października 2022 r. na dane podane w zgłoszeniu. W przypadku drużyn niereprezentujących żadnej placówki mogą to być adresy prywatne.
4. Opiekunowie, którzy prześlą zapisy aktywności w ramach Biegu Erasmusa (według schematu podanego poniżej w dokładnych wytycznych i wskazówkach) otrzymają e-mailowo dyplomy uczestnictwa do samodzielnego wydruku (z pustym polem do wpisania nazwisk uczestników). Można również, po wyrażeniu wcześniejszej prośby, otrzymać dyplom dla opiekuna i/lub dla placówki. W Biegu Erasmusa w ramach Erasmus Days 2022 **nie ma oficjalnej klasyfikacji.**
5. Opiekunowie, którzy sporządzą **relację wideo lub fotograficzną** z aktywności drużyny w ramach Biegu Erasmusa (z krótkim opisem) mogą przesłać link do zapisu tej aktywności (YouTube lub Vimeo) lub sam materiał poprzez WeTransfer, Dysk Google lub inne, na adres e-mail: [agnieszka.kokowicz@frse.org.pl](mailto:agnieszka.kokowicz@frse.org.pl) w terminie do 21 października 2022 r. Najciekawsze materiały zostaną opublikowane na fanpage'u Biegu Erasmusa, materiały zdjęciowe mogą się również znaleźć w podsumowaniach oraz publikacjach online i papierowych wydawanych przez FRSE. Wyboru dokona zespół programu Erasmus+ oraz ambasadorka Biegu Erasmusa Oktawia Nowacka, medalistka olimpijska z Rio de Janeiro w pięcioboju nowoczesnym. Warunkiem publikacji materiałów jest dołączenie do e-maila z materiałami zgód RODO oraz na wykorzystanie wizerunku każdego z uczestników i opiekuna-kapitana. Dostępne są one na stronie Biegu Erasmusa ([www.erasmusplus.org.pl/bieg-erasmusa](http://www.erasmusplus.org.pl/bieg-erasmusa)). Zgody niepełnoletnich uczestników muszą być podpisane przez rodziców lub prawnych opiekunów, uczestnicy pełnoletni podpisują zgody samodzielnie. Wyniki uzyskane przez drużynę, przesłane wraz z relacjami, w przypadku wyboru relacji do publikacji będą dołączane do jej opisu.

**WYTYCZNE, WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNE DO WYKORZYSTANIA PRZEZ OPIEKUNÓW-KAPITANÓW DRUŻYN UCZESTNICZĄCYCH W AKTYWNOŚCIACH ERASMUS DAYS 2022 – BIEG ERASMUSA**

<b>PODSUMOWANIE NAJWAŻNIEJSZYCH INFORMACJI</b>	
Skład drużyny	cztery osoby (dopuszczalne trzy osoby)
Dystans do pokonania dla drużyny	10 km+ (dopuszczalny margines błędu: plus 900 metrów łącznie dla drużyny, czyli do 10 900 metrów)
Minimalny dystans do pokonania przez każdego z uczestników drużyny	300 metrów
Minimalny dystans dla jednego okrążenia w przypadku biegów interwałowych (zawodnicy zmieniają się więcej niż raz, pokonując łącznie od pięciu okrążeń wzwyż)	300 metrów
Rejestracja aktywności	Dowolna aplikacja telefoniczna korzystająca bezpośrednio z satelitarnego zapisu dystansu (GPS, Galileo lub inne), korzystająca bezpośrednio z telefonu lub zintegrowana z zegarkiem sportowym
Sposób zapisania wyniku	Obrazy (generowane przez aplikację lub zrzut ekranu) wszystkich czterech aktywności, z samodzielnym podsumowaniem uzyskanego przez drużynę czasu
Czas rywalizacji	Liczony łącznie dla drużyny jako czas na 10 km, niezależnie od dokładnego dystansu (w przedziale 10 000 – 10 900 metrów)

**DOKŁADNE INSTRUKCJE**

**Proponowane zasady rywalizacji dla szkół podstawowych (kl. IV-VIII), ponadpodstawowych oraz uczelni**

1. Każda drużyna składa się z czterech osób, każdy uczestnik musi biec z własnym telefonem lub zegarkiem sportowym rejestrującym aktywność poprzez system satelitarny – GPS lub inny (dystans, czas całościowy aktywności oraz czasy poszczególnych okrążeń w przypadku biegania interwałowego). Dopuszczalny jest udział trzech uczestników w drużynie (z zachowaniem dystansu do pokonania wynoszącego 10 km), ale powinno to dotyczyć wypadków losowych, kontuzji itp.
2. Zapisany dystans drużyny musi wynosić co najmniej 10 km. Zatrzymanie rywalizacji na dłuższym dystansie jest dopuszczalne (maksymalnie 10 900 metrów), ale czas rywalizacji będzie liczony dla 10 km.
3. Każdy uczestnik musi przebiec co najmniej 300 metrów. Dotyczy to także minimalnego dystansu dla poszczególnych okrążeń w przypadku biegania interwałowego – powinno ono wynosić co najmniej 300 metrów. Kolejność zmian jest dowolna.
4. Uczestnicy mogą podzielić dystans na cztery części sumujące się do 10 km i biec tylko jedną zmianę na osobę (np. 4 x 2,5 km lub np. 3 km + 3 km + 1,5 km + 2,5 km). W takim przypadku wystarczy, że uczestnik uruchomi, a następnie zatrzyma i zarejestruje aktywność. W sytuacji, gdy uczestnik biegnie więcej niż jedną zmianę, kończąc swoje okrążenie, najpierw włącza zapis okrążenia, a następnie pauzuje swoją aktywność, wznowiając ją przy kolejnej swojej zmianie (należy zwrócić uwagę, że niektóre aplikacje automatycznie kończą i zapisują aktywność po określonym czasie niewznawiania aktywności).
5. **Zapis wyników:** opiekun- kapitan drużyny zbiera wyniki poszczególnych uczestników. Wyniki takie generuje używana aplikacja, można także wykonać zrzut ekranu podsumowania aktywności. Uczestnicy korzystają z funkcji udostępnienia wyników opiekunowi lub przesyłają zrzut ekranu. Opiekun może również zrobić (czytelne) zdjęcia wyników na urządzeniach uczestników. Następnie w jednym dokumencie tekstowym zapisuje obrazy z podsumowaniem aktywności uczestników oraz dokonuje podsumowania, na które składają się dane dot. **dystansu i czasu drużyny**. Może to być również krótka relacja. Czasy

poszczególnych okrążeń nie są potrzebne do zestawienia, ale mogą się przydać opiekunowi w celu weryfikacji aktywności.

#### **Proponowane zasady rywalizacji dla szkół podstawowych (kl. I-III) lub starszych grup przedszkoli**

1. Każda drużyna składa się z czterech osób, które pokonują łączny dystans wynoszący **1 km**. Wszyscy uczestnicy korzystają z telefonu lub zegarka sportowego opiekuna lub jednego z uczestników, przekazując sobie to urządzenie jak pałeczkę sztafetową, zmieniając się w dowolny sposób (nie ma minimum dla poszczególnych uczestników, ale dystans dla jednej osoby nie powinien być krótszy niż ok. 100 metrów i dłuższy niż ok. 500 metrów).
2. Zapisany dystans dla całej drużyny musi wynosić co najmniej 1 km. Zatrzymanie rywalizacji na dłuższym dystansie jest dopuszczalne (do dystansu maksymalnie 1250 metrów), ale czas rywalizacji będzie liczony dla 1 km.
3. Zmiany sztafetowe: uczestnicy samodzielnie (lub z pomocą opiekuna-kapitana) mogą zapisywać na urządzeniu rejestrującym czasy poszczególnych okrążeń, nie ma jednak takiego wymogu.
4. Pozostałe zasady i wytyczne są takie same jak w przypadku dystansu 10 km dla starszych grup wiekowych, dotyczy to również składu drużyny (w szczególnych sytuacjach mogą to być trzy osoby).