

REGULAMIN KONKURSU

- I. Postanowienia ogólne.
 - a. Niniejszy Regulamin określa warunki i zasady uczestniczenia w konkursie „Młodzi – zdrowi - aktywni” (dalej: „konkurs”).
 - b. Organizatorem konkursu jest Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemi Mińskiej z siedzibą w Julianowie, Julianów 14 05-332 Siennica (dalej: „Organizator”).
- II. Cel konkursu.
 - a. Podniesienie poziomu wiedzy i kształtowanie umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia wśród młodzieży szkolnej
 - b. Upowszechnianie dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka
 - c. Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety.
 - d. Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia.
- III. Uczestnicy konkursu oraz zasięg konkursu:
 - a. Adresatami konkursu są uczniowie szkół średnich z terenu powiatu mińskiego.
 - b. Konkurs ma charakter jednoetapowy.
- IV. Ramy czasowe:
 - a. Zakres czasowy konkursu: 4 – 20 maja 2022 r.
 - b. Prace (w przypadku jadłospisu - wraz z fotografią jednej wybranej z jadłospisu potrawy, w przypadku planu aktywności fizycznej – wraz 1-2 minutowym filmikiem z prezentacją wybranej aktywności) należy przesałać do 20 maja 2022, do godziny 23.59 na adres sekretariat@lotziemiminskiej.pl
 - c. Wyniki konkursu zamieszczone zostaną na stronie internetowej Organizatora: <http://lotziemiminskiej.pl/> oraz na Facebooku LOT Ziemi Mińskiej nie później niż do dnia 27.05.2022 r.
 - d. Wręczenie dyplomów i nagród nastąpi 1 czerwca 2022 r. w Zespole Szkół Turystyczno-Gastronomicznych w Mińsku Mazowieckim.
- V. Zasady przeprowadzania konkursu.
 - a. Kategoria: jadłospis
 - Zadaniem uczestników jest ułożenie jadłospisu dla młodej, zdrowej osoby na 7 dni, zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia.
 - Jadłospis powinien składać się z pięciu posiłków.
 - Forma graficzna jadłospisu dowolna.
 - Jadłospis musi uwzględniać gramaturę składników oraz zawierać co najmniej jedno zdjęcie gotowej potrawy zawartej w jadłospisie.
 - Potrawę należy przygotować w domu.
 - b. Kategoria: aktywność fizyczna
 - Zadaniem uczestników jest ułożenie planu aktywności fizycznej dla młodej, zdrowej osoby na 7 dni.
 - Plan powinien uwzględniać różne aktywności wraz z opisem, czemu służą i jak prawidłowo je wykonywać.
 - Forma graficzna planu aktywności dowolna.

- Do planu należy dołączyć 1-2 minutowy filmik zawierający prezentację w MP4 wybranej aktywności fizycznej zawartej w planie.
 - Zaprezentowane aktywności należy wykonać samodzielnie
- c. Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę w danej kategorii.
 - d. Uczniowie / lub szkoła w imieniu uczniów biorących udział w konkursie nadsyłają prace drogą elektroniczną na adres: sekretariat@lotziemiminskiej.pl
Prace powinny posiadać odpowiednią rozdzielczość ekranową, aby była dobra ich czytelność na ekranie monitora.
 - e. Każda praca konkursowa powinna być opisana w oddzielnym pliku i zawierać tytuł konkursu. Do zgłoszenia konkursowego należy dołączyć wypełniony i podpisany regulamin oraz dane dotyczące autora, opiekuna i placówki:
 - imię i nazwisko autora pracy konkursowej, wiek, adres i telefon kontaktowy,
 - imię i nazwisko opiekuna oraz telefon kontaktowy,
 - dokładne dane teleadresowe placówki: nazwa, miejscowość, ulica, telefon.
 - b. Dodatkowe informacje o konkursie udzielane są przez koordynatora konkursu: Ilonę Książek – tel. 693 241 227

VI. Zasady oceny.

- a. Oceny prac dokona Komisja Konkursowa (dalej: „komisja”), powołana przez Organizatora
- b. Komisja powoływana jest na okres trwania konkursu i ulega rozwiązaniu w dniu wręczenia nagród laureatom.
- c. Do zadań Komisji należy w szczególności kwalifikacja prac zgłoszonych do konkursu, ich ocena oraz wybór laureatów
- d. Komisja wyłoni laureatów po pięć osób w dwóch kategoriach (kategoria I: jadłospis, kategoria II: plan aktywności fizycznej)
- e. Komisja zastrzega sobie prawo nie wyłaniania zwycięzców, jak i przyznawania miejsc *ex aequo*.
- f. Głównym kryterium oceny prac będzie zgodność prac z celami konkursu, walory edukacyjne, estetyka wykonania, jakość i oryginalność nadesłanych prac.
- g. Decyzje komisji są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.

VII. Postanowienia końcowe.

- a. Prace nie spełniające wymogów formalnych nie wezmą udziału w konkursie.
- b. Dane uczestników Konkursu będą chronione na podstawie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. U. Unii Europejskiej Nr L119/1).
- c. Materiały nadesłane na Konkurs pozostają do dyspozycji organizatora na czas nieokreślony.

- d. Autorzy nadesłanych prac zgadzają się na bezpłatne wykorzystywanie prac przez Lokalną Organizację Turystyczną Ziemi Mińskiej do działań niekomercyjnych.
- e. Wszystkie sprawy nie uwzględnione w regulaminie rozstrzyga Organizator.
- f. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie, także ram czasowych konkursu z przyczyn niezależnych m.in. związanych z obecną sytuacją epidemiologiczną.
- g. Organizator nie zwraca kosztów poniesionych w związku z uczestnictwem w konkursie.
- h. Prace konkursowe nie będą zwracane – stają się własnością organizatora.
 - przystąpienie do konkursu i złożenie pracy konkursowej jest jednoznaczne z przeniesieniem majątkowych praw autorskich na organizatora oraz zgodą na publikowanie i udostępnianie prac w ramach działań oświatowo-zdrowotnych Lokalnej Organizacji Turystycznej Ziemi Mińskiej
 - pozyskane prace będą wykorzystywane przez Lokalną Organizację Turystyczną Ziemi Mińskiej w ramach działań edukacyjnych dotyczących podniesienia poziomu wiedzy i kształtowania umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia wśród młodzieży szkolnej
 - Udział w konkursie jest równoznaczny z akceptacją regulaminu.

VIII. Nagrody

- a. Organizatorzy konkursu ufundują i przyznają laureatom dyplomy i karnety na siłownię.