

Motywacja zewnętrzna



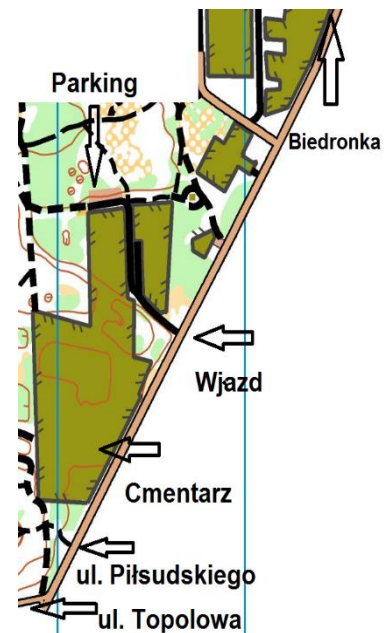
• Celem motywacji zewnętrznej jest uzyskanie pozytywnej lub uniknięcie negatywnej oceny swoich kompetencji.



KOMUNIKAT TECHNICZNY
Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO 2021 (Runda I)
ŚWIATOWY DZIEŃ OSŁA 08-09 MAJ 2021
Zawody z kalendarza RTZ o współczynniku rankingowym 0,7

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W ZWIĄZKU Z PANDEMIA COVID 19

- W centrum zawodów, biurze zawodów, na parkingu, przed startem oraz po zakończeniu zawodów obowiązuje nakaz noszenia maseczek zgodnie z aktualnymi wytycznymi rządu
- Zalecane ograniczenie pobytu w centrum do minimum – przyjazd gotowy do startu i opuszczenie centrum zawodów bezpośrednio po zakończeniu trasy
- Będąc w lesie podczas aktywności fizycznej czyli na trasie nie będzie konieczności posiadania maseczek
- W biurze zawodów znajdować się będzie płyn do dezynfekcji przed podejściem do obsługi
- Do minimum zostanie zredukowana konieczność pobytu w biurze zawodów; preferowana posiadanie odliczonej kwoty za opłaty wpisowego
- Wspólnie zadbajmy o swoje bezpieczeństwo i przestrzegajmy wymienione powyżej zasady.



Plan Centrum zawodów sobota 08.05.2021.

Organizator: Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.

Centrum zawodów:
08.05.2021 Warszawa Wesola, Aleja Piłsudskiego 49, parking przy lesie za restauracją Pod Dobrymi Aniołami, GPS: 52.23384939692364, 21.25070118373826. Plan powyżej.
09.05.2021 Warszawa Wesola, parking leśny przy ul. Bronisława Czechy wjazd jadąc w drogą numer 2 w kierunku Warszawy GPS: 52.22570394678807, 21.180401988550923
Biuro czynne w oba dni zawodów od 10:00.

Program:
08.05.2021 (sobota) – dystans Sprint i Średni (start interwałowy 10:00-11:30)
09.05.2021 (niedziela) – dystans Klasyczny (start interwałowy 10:00-11:30)

Trasy: **ZIELONA** – krótka i łatwa
NIEBIESKA – średnio długa i średnio trudna
CZERWONA – dość długa i dość trudna
CZARNA – bardzo długa i bardzo trudna

Zalecane trasy:	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2009 i później	K 10/12	M10/12	1972–1981	K40	M40
	2007–2008	K14	M14	1962–1971	K50	M50
	2004–2006	K17	M17	1952–1961	K60	M60
	2001–2003	K20	M20	1951 i wcześniej	K70	M70
	1988–2000	K21	M21			

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteing.waw.pl

Zgłoszenia: Do 06.05.2021 (czwartek) do godziny 22:00 za pomocą formularza na stronie www.orienteing.waw.pl lub na adres jcmtbo@gmail.com (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

Wpisowe: Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteing.waw.pl 15 zł/za 1 start
Osoby poniżej 18 roku życia 10 zł/za 1 start
 Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail jcmtbo@gmail.com 20 zł/za 1 start
 Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/ 20 zł/za 1 start
 Osoby zgłoszone, a nie startujące 5 zł/za 1 start

Parametry tras

SOBOTA	ZIELONA –	3200 m	8 PK	mapa w skali 1:5 000	format A-4
08.05.2021	NIEBIESKA –	5400 m	13 PK	mapa w skali 1: 5 000	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	6400 m	16 PK	mapa w skali 1: 5 000	format A-4
SPRINT	CZARNA –	7500 m	17 PK	mapa w skali 1: 5 000	format A-4
SOBOTA	ZIELONA –	5300 m	9 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
08.05.2021	NIEBIESKA –	9800 m	14 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	13200 m	17 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
ŚREDNI	CZARNA –	16200 m	19 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
NIEDZIELA	ZIELONA –	7200 m	8 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
09.05.2021	NIEBIESKA –	14600 m	16 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	19600 m	19 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
KLASYCZNY	CZARNA –	23700 m	20 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4

Mapy i teren: Specjalistyczne mapy do RJnO skala od 1:5 000 do 1:12 500, e-2,5 m. Mapa na zawody w sobotę aktualizowana wiosną 2021 roku.

Świadczenia Pamiątkowa naklejka, batonik, napój na mecie.

- Numer startowy:** Każdy zawodnik zgłoszony w terminie otrzyma imienny numer startowy, który obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Startujące osoby nie zgłoszone oraz zgłoszone po terminie nie otrzymają numeru startowego. Numer startowy zostanie wykonany tylko wówczas gdy osoby takie zgłoszą się na kolejny etap w terminie. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.
- Obowiązki uczestników:** Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 10 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych. **Wszyscy uczestnicy muszą przestrzegać i stosować zasady bezpieczeństwa w związku z pandemią Covid 19 zamieszczone na początku Komunikatu Technicznego.**
- Potwierdzenie punktów:** Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.
- Klasyfikacja:** Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie www.orientering.waw.pl
Zawody z kalendarza RTZ, zaliczane do ogólnopolskiej punktacji rankingowej w RInO 2021. Współczynnik rankingu 0,7.
- Nagrody:** Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 11.11.2021 r. Co do miejsca i formy zakończenia nie możemy na dzień dzisiejszy nic dokładnego powiedzieć. Zakładamy losowanie roweru, tradycyjnie jak w poprzednich latach oraz dyplomy i medale. Mam nadzieję, że na początku czerwca uda się podać więcej szczegółów.
W końcu człowiek nie chce wyjść później na Ośła, że coś obiecał i tego nie zrobił.

Więcej informacji na: www.orientering.waw.pl, oraz www.team360.pl

