

REGULAMIN ZAWODÓW " RUN & CROSS 2019r WODZISŁAW ŚLĄSKI "

1. **Data** : 13.07.2019r - sobota.

2. **Godzina**: biuro zawodów - 9:00 - 10:30, odprawa techniczna trasy 10:45, start o 11:00.

3. **Miejsce**: Ul. Bracka, 44-300 Wodzisław Śląski Ośr. Rekreacyjny BALATON - plaża.

5. **Zapisy**: www.elektronicznezapisy.pl / 13.07.2019 RUN & CROSS 2019 WODZISŁAW ŚLĄSKI.

6. **Wpisowe**: do 7.07.2019 opłata 70zł przelewem (dane do przelewu po zapisaniu się na www.elektronicznezapisy.pl)

w dniu zawodów opłata 85zł płatna gotówką w biurze zawodów.

7. **Limit uczestników**: 100 osób, o kolejności zapisów decyduje opłacenie zgłoszenia.

8. **Wydarzenie na FB** : RUN & CROSS 2019 WODZISŁAW ŚLĄSKI.

9. **Pakiet startowy**: Każdy uczestnik otrzyma: koszulkę , medal, 2x baton odżywczy, posiłek regeneracyjny po zawodach. Na trasie biegu punkt odżywczy po 1 okrążeniu: isotonic i woda. Udział w Quizie z atrakcyjnymi nagrodami.

10. PRZEBIEG ZAWODÓW :

- 2 okrążenia biegu po ok 4km każde. 2 pętle = ok **8km** (ścieżki leśne z dużą ilością krótkich stromych podbiegów :)

- po 1 i 2 okrążeniu ok 4km i 8km **strefa ćwiczeń** funkcjonalnych na plaży:

1ćw: Przeniesienie piłki lekarskiej ok 30m (panowie 40kg, panie 20kg)

2ćw: Przeniesienie dowolną jedną ręką nad głowę kettle ok 30m (panowie 20kg , panie 12kg)

3ćw: Panowie : Ciężnienie opony na szelkach ok 15m , następnie powrót z oponą spacerem farmera ok.15m

Panie : Ciężnienie trelinki ok 30m

4ćw. Przeprowadzenie wodna (ok 1,5m głębokości) zakończona czołganiem się.

5ćw. Wspinaczka po linie ok 3,5m

6ćw. Przetoczenie opony 1x



7ćw. Przeskok ścianki 1x ok 2,5m

Jeżeli zawodnik nie potrafi wykonać któregoś ćwiczenia, to będzie musiał wykonać inne karne ćwiczenie niespodzianka :)

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany kolejności ćwiczeń, zmiany któregoś ćwiczenia lub dodanie innego ćwiczenia.

Jeśli będzie taka potrzeba :)

11. Kategorie :

* **Kobiety:** Kat. wiekowe - K-20 (18 - 29 lat), K-30 (30 - 39 lat), K-40 (40 lat i więcej),

* **Mężczyźni:** Kat. wiekowe - M-20 (18 - 29 lat), M-30 (30 - 39 lat), M-40 (40 lat i więcej).

* **Dodatkowa kategoria:** dla członków klubu sportowego Cross - Sport : Kobiety 1,2,3 miejsce , Mężczyźni 1,2,3 miejsce.

12. NAGRODY:

* Miejsce od 1 do 3 w każdej kategorii wiekowej – nagrody rzeczowe.

* Dodatkowa nagroda dla pierwszego mężczyzny i dla pierwszej kobiety na mecie ZEGAREK POLAR m430.

* Po dekoracji zwycięzców odbędzie się **QUIZ** z atrakcyjnymi nagrodami.

W Quizie biorą udział zawodnicy RUN & CROSS 2019, którzy wypisali kartę zgłoszeniową w biurze zawodów oraz obsługa zawodów (sędziowie) którzy wypisali kartę sędziowską w biurze zawodów.

* Nagrodę należy odebrać osobiście. Jeżeli nie będzie osoby wylosowanej, to po upływie 30s zostanie wylosowana kolejna osoba.

13. Zakończenie imprezy ok 14:00 , od 14:00 posiłek regeneracyjny w formie **OGNISKA**.

Organizatorzy: K.S. CROSS - SPORT WODZISŁAW ŚLĄSKI, MOSIR Wodzisław Śląski, Urząd Miasta Wodzisław Śl, Best - Fit Rybnik.

Szczegóły u **MICHAŁ NOSIADEK** tel. 504016021 lub na FB priv.