REGULAMIN ZAWODÓW " RUN & CROSS 2017r"

Organizator:

K.S. CROSS - SPORT WODZISŁAW ŚLĄSKI

SPONSORZY: Urząd Miasta Wodzisław Śl, MOSIR Wodzisław Śląski, Best Fit Rybnik.

1. Data : 02.07.2017r (niedziela)

2. Godzina: 11:00 Start, 9:00 - 10:30 Biuro zawodów, 10:45 Odprawa techniczna trasy.

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

4. Wpisowe: 40zł - do 27 czerwca dotpay, od 28 czerwca opłata 50zł, płatna w biurze zawodów

5. Zapisy: www.elektronicznezapisy.pl / lista imprez / 02.07.2017 RUN & CROSS 2017 WODZISŁAW ŚLĄSKI

6. Płatność: Zgłoszenie kończy się płatnością dotpay do 5 dni od zgłoszenia na www.elektronicznezapisy.pl. Inaczej zapis anuluje się.

7. Limit uczestników: 50 osób. O kolejności zapisów decyduje opłacenie zgłoszenia na stronie www.elektronicznezapisy.pl

8. Wydarzenie na FB : RUN & CROSS 2017 WODZISŁAW ŚLĄSKI

9. Odżywianie: Każdy uczestnik otrzyma baton odżywczy przed oraz posiłek regeneracyjny po zawodach. Na trasie biegu punkt odżywczy: isotonic i woda.

10. PRZEBIEG ZAWODÓW :

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

- w połowie okrążenia ok 2 i 4km **I strefa** ćwiczeń :

mężczyźni:

20x HTO 30kg (hang to overheads) podnieść sztangę 30kg z wys. biodra nad głowę dowolną metodą

20x GOBLET SQUAT +1xKB 16kg przysiad z kettlem 1x 16kg trzymanym na klatce piersiowej

20x SWING KB 16kg AMERICAN wymach kettlem 1x 16kg spod biodra ponad głowę

kobiety:

20x DEADLIFT 30kg martwy ciąg

20x GOBLET SQUATS + 1xKB 12kg przysiad z kettlem 1x12kg trzymanym na klatce piersiowej

20x SWING KB 12kg AMERICAN wymach kettlem 1x 12kg spod biodra ponad głowę

- po 1 i 2 okrążeniu ok 4km i 8km **II strefa** ćwiczeń "PLAŻA" :

Strefa plaża pozostaje tajemnicą aż do odprawy technicznej w dniu zawodów :)

Ćwiczenia w tej strefie będą funkcjonalne i nie wymagające skomplikowanej techniki np: przeciąganie trelinki-opony, przetaczanie opony, czołganie się, wykroki, burpees, małpi gaj, przenoszenie worków z piaskiem-kettli, możliwe zmoczenie butów w płytkiej wodzie :) itp.....

Wygrywa zawodnik, który najszybciej pokona trasę w swojej kategorii wiekowej.

11. Kategorie :

* **Kobiety:** Kat. wiekowe - K-20 (18 - 29 lat), K-30 (30 - 39 lat), K-40 (powyżej 40 lat),
* **Mężczyźni**: Kat. wiekowe - M-20 (18 - 29 lat), M-30 (30 - 39 lat), M-40 (powyżej 40 lat).

12. NAGRODY:

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

* Po dekoracji zwycięzców odbędzie się **LOSOWANIE 1x zegarek POLAR m 400 (wartość ok 600zł)**

W losowaniu biorą udział zawodnicy RUN & CROSS 2017, którzy wypisali kartę zgłoszeniową w biurze zawodów.

* Po losowaniu zegarka odbędzie się losowanie dodatkowych sponsorowanych nagród.

W losowaniu udział biorą zawodnicy, sędziowie i obsługa biura zawodów RUN & CROSS 2017, którzy w biurze zawodów wypisali kartę zgłoszeniową.

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

13. Zakończenie imprezy ok 14:00 , wieczorem od **19:00 IMPREZA-OGNISKO** - zaproszeni wszyscy biorący udział.

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