

Biegi z przeszkodami „TWARDA SZTUKA V” „Jubileuszowa – Moc „

Regulamin

1. Cele imprezy:

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu,
- Promocja Dobrego Miasta,
- Propagowanie zdrowego stylu życia.

2. Organizatorzy:

- Stowarzyszenie *‘Pozytywni Dobre Miasto*

Wsparcie organizacyjne :

- Klub sportowy „Jelonki „
- Straż Pożarna Dobre Miasto

3. Termin i miejsce:

Zawody odbędą się 9 maj (sobota) 2020 o godz. 09:00 – 15.00 na stadionie *OSiR Dobre Miasto* przy ul. Olsztyńskiej.

4. Trasa i dystans biegów:

Dystans – ok. 5 km. Dwa okrążenia po 2200 m (na każdym okrążeniu 16 przeszkód) oraz przesunięty start na dystansie 600 m (w celu rozciągnięcia grupy zawodników – bieg ze wspólnego startu)

W przypadku dużej ilości zawodników (powyżej 150 osób) zawodnicy wystartują w dwóch falach 50 / 50 uczestników z każdej fali pierwsze 20 osób (10 kobiet i 10 mężczyzn) pobiegnie finałowe 1 okrążenie które wyłoni zwycięzców

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany dystansu oraz ilości przeszkód

Start biegu głównego przewidziany jest na godzinę 11.00

Trasa na terenie Trasy Zdrowia oraz terenów przyległych

5. Warunki uczestnictwa:

Aby wziąć udział w biegu należy mieć ukończone 16 lat. Zawodnicy powyżej 18 lat podpisują oświadczenie o udziale na własną odpowiedzialność Zawodnicy poniżej 18 roku życia muszą posiadać podpisaną zgodę i oświadczenie rodziców lub prawnego opiekuna i przybyć na zawody w jego obecności . Zawodnicy w kategorii „ Mama z dzieckiem „, oraz „ Tata z dzieckiem „, Warunkiem jest wiek dziecka od lat 10 do lat 15) Rodzic ponosi całkowitą odpowiedzialność za dziecko podczas biegu oraz całej imprezy -w czasie biegu rodzic z dzieckiem biegają jako nierozłączna para (w przypadku rozłączenia się na odległość większą niż 3 m lub niedostatecznie sprawowanej opieki nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja ekipy – tu decyzję podejmuje organizator)

- Każdy zawodnik zobowiązany jest do zweryfikowania się w biurze zawodów za okazaniem dokumentu tożsamości/legitymacji szkolnej i złożenia stosownej deklaracji w biurze zawodów w dniu zawodów do 1 godziny przed startem

Zapisy drogą elektroniczną na stronie : [elektronicznezapisy .](http://elektronicznezapisy.pl) więcej info – facebooku „ Pozytywni Dobre Miasto” – „ TWARDA SZTUKA „,

Termin zgłoszeń do : 30 KWIETNIA 2020

6. Opłata startowa:

- Opłata za start indywidualny w wysokości 50 zł w całości przeznaczona na cele organizacyjne
- Opłata za start ” Rodzic z dzieckiem „, 90 zł
- Limit 200 osób (start indywidualny)
- Limit 50 par (rodzic z dzieckiem)

7. Klasyfikacja:

Wyróżnione zostaną statuetkami okolicznościowymi pierwsze 3 osoby w kategorii Open kobiety / mężczyźni – pozostali uczestnicy otrzymają pamiątkowy medal.

Przewidujemy nagrody rzeczowe za miejsca 1- 6 Open kobiety / mężczyźni

Nagroda specjalna dla najstarszych zawodników kobieta / mężczyzna oraz w kat. „, Najbardziej ubłocona / ubłocony „,

Klasyfikacja specjalna „, Mama z dzieckiem „, „, Tata z dzieckiem „, – pierwsze trzy ekipy w każdej kategorii otrzymają okolicznościowe statuetki – przewidujemy również nagrody rzeczowe .

8. Postanowienia końcowe:

Na trasie rozmieszczonych będzie 30 stacji na których należy wykonać dodatkowe ćwiczenia. Przy każdej stacji obecny będzie sędzia, który stwierdzi prawidłowość wykonywania ćwiczeń. Niewykonanie ćwiczeń grozi dyskwalifikacją.

- Organizator zapewnia szatnie, toalety.

- Pomiar czasu – zegar cyfrowy na mecie

- Woda

- Posiłek regeneracyjny po ukończeniu biegu .

Każdego zawodnika obowiązuje ubiór sportowy odpowiedni do biegu z przeszkodami.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.