

# REGULAMIN

## 7. GRODZISKIEGO BIEGU PAR

### 1. CEL

Popularyzacja biegania oraz nordic walking jako najprostszych form aktywności fizycznej.

Promocja Powiatu Grodzisk Mazowiecki.

### 2. TERMIN I MIEJSCE

14 luty 2021 r. godz. 10:00.

Baranów ul. Armii Krajowej 47.

### 3. BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów będzie mieściło się w Ochotniczej Straży Pożarnej w Baranowie przy ul. Armii Krajowej 47.

Biuro Zawodów będzie czynne w dniu zawodów w godz. 08:00 – 11:00.

### 4. ORGANIZATOR

Klub Sportowy LIDER Grodzisk Mazowiecki.

### 5. DYSTANS I TRASA

200 m – „Bieg Serduszek”. Trasa została wyznaczona po najmniejszej pętli.

400 m – „Bieg Serc”. Trasa została wyznaczona po mniejszej pętli.

1 km - „Bieg Miłości”. Trasa została wyznaczona po większej pętli.

5 km - „Bieg Par” (Puchar Powiatu) i „Bieg Singli”. Trasa została wyznaczona po największej pętli.

5 km Nordic Walking - „Marsz Par” (Puchar Powiatu) i „Marsz Singli”. Trasa została wyznaczona po największej pętli.

### 6. LIMIT CZASU

Limity na pokonanie dystansów:

- 1 km – 10 min.

- 5 km i 5 km nordic walking – 60 min.

Po przekroczeniu limitu zawodnik zobowiązany jest opuścić trasę.

### 7. WARUNKI UCZESTNICTWA

Uczestnikami zawodów są zgłoszone pary – kobiet, mężczyzn i mix (kobieta i mężczyzna) oraz osoby indywidualne, startujące z numerami startowymi.

Biegające i maszerujące pary zobowiązane są do wspólnego przekroczenia linii mety.

W biegu na dystansie 200 m mogą brać udział tylko dzieci, urodzone w latach 2015 – 2020.

W biegu na dystansie 400 m mogą brać udział tylko dzieci, urodzone w latach 2012 – 2014.

W biegu na dystansie 1 km mogą brać udział tylko dzieci, urodzone w latach 2006 – 2011.

W biegu na dystansie 5 km mogą brać udział osoby urodzone w roku 2005 i w latach wcześniejszych.

W nordic walking na dystansie 5 km mogą brać udział osoby urodzone w roku 2011 i w latach wcześniejszych.

Wszyscy zawodnicy startujący w biegach i nordic walking muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, co stanowi warunek dopuszczenia zawodnika do udziału w zawodach.

Warunkiem udziału w zawodach jest własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w zawodach na własną odpowiedzialność. Osoby poniżej 18. roku życia muszą mieć zgodę rodzica lub prawnego opiekuna na start w zawodach.

W czasie weryfikacji w Biurze Zawodów będą wydawane pakiety startowe (numer startowy, agrafki, chip).

## **8. LIMIT ZAWODNIKÓW**

150 osób.

Decyduje kolejność zapisów i dokonania opłat.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitu miejsc.

## **9. ZGŁOSZENIA**

Elektroniczne, poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego pod linkiem umieszczonym na stronie organizatora <http://lidergrodzisk.pl/grodziski-bieg-par>

W przypadku wolnych miejsc, w Biurze Zawodów.

## **10. OPŁATA STARTOWA**

5 km i 5 km nordic walking - 40 zł od osoby.

W Biurze Zawodów opłata wynosi 50 zł od osoby, w przypadku wolnych miejsc.

200 m, 400 m i 1 km – 20 zł od osoby.

W Biurze Zawodów opłata wynosi 30 zł od osoby, w przypadku wolnych miejsc.

Opłatę startową należy uiścić przelewem przy wypełnianiu formularza zgłoszeniowego dostępnego pod linkiem umieszczonym na stronie organizatora <http://lidergrodzisk.pl/grodziski-bieg-par>

Opłatę startową należy uiścić w ciągu 3. dni od momentu zapisu, gdyż organizator, ze względu na limit miejsc, ma prawo usunąć zawodnika z listy startowej z powodu braku wpłaty.

Opłata startowa w przypadku rezygnacji zawodnika nie podlega zwrotowi oraz nie ma możliwości przepisania opłaty startowej na innego zawodnika.

## **11. PROGRAM**

08.00 - otwarcie Biura Zawodów.

09.45 – rozgrzewka (200 m i 400 m).

10.00 – start biegów na 200 m.

I seria – dziewczęta.

II seria – chłopcy.

10.15 – start biegów na 400 m.

I seria – dziewczęta.

II seria – chłopcy.

10.30 – rozgrzewka (1 km, 5 km i 5 km nordic walking)

10.45 – start biegu na 1 km.

11.00 - start biegu na 5 km.

11:05 – start 5 km nordic walking.

12.30 - dekoracje zwycięzców.

- 200 m – dziewczęta i chłopcy.

- 400 m – dziewczęta i chłopcy.

- 1 km – dziewczęta i chłopcy. (2009-2011).

- 1 km – dziewczęta i chłopcy. (2006-2008).

- 5 km nordic walking – kobiety i mężczyźni - „Marsz Singli”.

- 5 km – kobiety i mężczyźni – „Bieg Singli”.

- 5 km nordic walking – Marsz Par – kobiety, mężczyźni, mix (Puchar Powiatu w Biegach, Nordic Walking i Nartorolkach).

- 5 km – Bieg Par – kobiety, mężczyźni, mix (Puchar Powiatu w Biegach, Nordic Walking i Nartorolkach).

13:00 - oficjalne zakończenie zawodów.

## **12. KLASYFIKACJE I NAGRODY**

W biegu na dystansie 1 km będą prowadzone 2. klasyfikacje dzieci: urodzonych w latach 2006-2008 i 2009-2011.

3 najlepsze zawodniczki i 3. najlepszych zawodników oraz 3 najlepsze pary kobiet, mężczyzn, mix z każdego biegu i nordic walking otrzymają statuetki.

Każda osoba, która ukończy zawody, otrzyma pamiątkowy medal.

„Bieg Par” i „Marsz Par” wlicza się do Pucharu Powiatu Grodzkiego w Biegach, Nordic Walking i Nartorolkach.

<http://lidergrodzisk.pl/puchar-powiatu-biegi-nw-nartorolki>

## **13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Zawody odbędą się bez względu na pogodę.

Trasy nie posiadają atestu.

By zostać sklasyfikowanym należy ukończyć zawody w odpowiednim limicie czasowym.

Parze grozi dyskwalifikacja za brak wspólnego przekraczania linii mety.

Wszyscy uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i nie będą wnosili żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych.

Organizator zapewnia ratowników medycznych.

Organizator nie ubezpiecza zawodników.

Oficjalne wyniki zawodów zostaną zamieszczone na stronie internetowej organizatora <http://lidergrodzisk.pl/grodziski-bieg-par>

W przypadku odwołania lub przeniesienia zawodów z przyczyn niezależnych od organizatora, organizator zwróci niezwłocznie wpłaty uczestnikom, na podane konta.

Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Dodatkowe informacje można uzyskać mailowo: [info@lidergrodzisk.pl](mailto:info@lidergrodzisk.pl)

Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania materiałów filmowych i zdjęć wykonanych podczas trwania imprezy.

Dokonując zapisu lub dokonując opłaty startowej uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w formularzu dla potrzeb procesu rejestracji i opracowania wyników końcowych, zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych, tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami.