



# Regulamin 7. Edycji „Prusice Biegają” 2019



dystans 5 km (10 km dla chętnych )

## I Cele:

- popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej, zdobywanie nowych jej zwolenników,
- promocja miasta i Gminy Prusice,
- integracja środowiska biegaczy,

## II Organizatorzy:

Athletics Team Prusice  
Burmistrz Miasta i Gminy Prusice,  
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Prusicach,  
Prusickie Centrum Fitness

## III Terminy i miejsce: Terminy biegów 7. Edycji Akcji „Prusice Biegają”

Etap I – **27.01.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap II - **24.02.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap III - **31.03.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap IV - **28.04.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap V - **26.05.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap VI - **23.06.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap VII - **28.07.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap VIII - **25.08.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap IX - **29.09.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap X - **27.10.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

Etap XI - **24.11.2019** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness

**OSTATNI ETAP NIE BĘDZIE WLICZANY DO KLASYFIKACJI GENERALNEJ!**

Organizator w uzasadnionych przypadkach zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz godziny. Jednak poinformuje o tym co najmniej 3 dni przed biegiem.

Bieg na 5 km. Biegi odbywać się będą ulicami miasta Prusice o nawierzchni asfaltowej, brukowej.

**START I META W TYM SAMYM MIEJSCU** przy ul. Żmigrodzkiej obok Prusickiego Centrum Fitness (Szkoła Podstawowa w Prusicach) trasa: uliczkami Prusic do miejscowości Pietrowice Małe (mapka trasy na ostatniej stronie regulaminu)

Dla chętnych organizator przewiduje bieg na drugie 5 km, druga pętla. Trasa oznaczona jest znakami poziomymi, mile widziane jest wcześniejsze zapoznanie się z trasą.

Organizator w trakcie trwania edycji przewiduje zmianę trasy, w przypadku zmiany zostanie dodany do regulaminu załącznik z aktualną, obowiązującą trasą. W przypadku zmiany trasy na stronie: [www.bieg.prusice.pl](http://www.bieg.prusice.pl) zostanie również opublikowana informacja.

## **UWAGA ELEKTRONICZNY POMIAR CZASU NA KAŻDYM ETAPIE, NA PODSTAWIE NUMERU STARTOWEGO, KTÓRY NALEŻY ZWRÓCIĆ PO KAŻDYM BIEGU - ETAPIE!**

UWAGA! Wszystkie biegi (etapy) odbywają się przy ruchu ulicznym. W trakcie biegu należy zachować szczególną ostrożność, nie narażać siebie i innych uczestników ruchu na niebezpieczeństwo oraz stosować się do obowiązujących przepisów o ruchu drogowym.

*Każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy 1,5h.*

### **IV Uczestnicy oraz warunki uczestnictwa:**

Biegacze indywidualni, którzy ukończyli 16 rok życia, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości. W biegu występuje podział na kategorie płciowe.- impreza ma charakter otwarty, - *każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz.1095*

### **V Punktacja :**

Każdy uczestnik podczas startów 7. Edycji „Prusice Biegają” otrzymuje punkty za pokonanie trasy. Punkty zawodników sumują się po każdej kolejce biegów. Miejsce w klasyfikacji generalnej zależy jest od ilości zgromadzonych punktów. Im więcej punktów tym wyższe miejsce w klasyfikacji.

Każdego uczestnika obowiązuje pokonanie przynajmniej jednego okrążenia trasy biegu, za zaliczenie drugiej pętli zawodnik otrzymuje dodatkowo bonus (6 pkt)

Pierwsze okrążenie pokonywane jest na sygnał startera z pomiarem czasu oraz klasyfikacją., drugie okrążenie jest tylko na zaliczenie, bez pomiaru czasu.

**Tutaj punktacja przedstawia się następująco (na dystansie 5 km):**

1. – 100 pkt
2. – 95 pkt
3. – 91 pkt
4. – 88 pkt
5. – 86 pkt
6. - 85 pkt
7. – 84 pkt
8. – 83 pkt
9. – 82 pkt
10. – 81 pkt
11. - ... itd.

*Osobna klasyfikacja Mężczyzn i Kobiet*

*Klasyfikacja generalna polega na dodawaniu punktów po każdym biegu.*

***Klasyfikacja końcowa obejmuje osiem z dziesięciu (8 z 10) najwyższymi punktowanymi biegami w roku + punkty bonusowe (np. można opuścić 2 biegi w ciągu roku: sytuacje losowe, inne biegi, itp.)***

*Punkty bonusowe\* zbierane przez cały rok będą co miesiąc naliczone do klasyfikacji generalnej (UWAGA: BONUSY SIĘ SUMUJĄ):*

*Bonus za 2 okrążenie – 5 pkt*

*Bonus za zaliczenie 9 etapów w 7. Edycji Prusice Biegają - 10 pkt*

***W przypadku takiej samej liczby punktów w klasyfikacji końcowej, o wyższej lokacie będzie decydować najlepszy czas danego zawodnika z całej edycji.***

**UWAGA! OSTATNI ETAP (24.11.2019) ODBĘDZIE SIĘ ALE NIE BĘDZIE PROWADZONY POMIAR CZASU ORAZ NIE BĘDZIE WLICZANY DO KLASYFIKACJI GENERALNEJ! PO OSTATNIM ETAPIE ODBĘDZIE SIĘ **DEKORACJA NAJLEPSZYCH UCZESTNIKÓW W 7. EDYCJI AKCJI PRUSICIE BIEGAJĄ ORAZ LOSOWANIE NAGRÓD SPOŚRÓD WSZYSTKICH UCZESNIKÓW MAJĄCYCH ZALICZONĄ ODPOWIEDNIĄ LICZBĘ ETAPÓW!****

#### VI Opłaty:

7. Edycja Akcji „Prusice Biegają” składa się z 10 etapów + 1 etap dodatkowy na zakończenie cyklu. Za udział w każdym etapie (oprócz XI etapu) będzie obowiązywać opłata w wysokości **5 zł**: płatne tylko gotówką w dniu zawodów (prosimy o wyliczoną kwotę)

**UWAGA!** Suma opłat za wszystkie etapy zostanie przeznaczona na **ZAKOŃCZENIE** oraz **BARDZO ATRAKCYJNE NAGRODY**, które zostaną wylosowane spośród wszystkich uczestników, którzy ukończą minimum **6 ETAPÓW** oraz będą **obecni** podczas losowania. Wstępnie losowanie nagród zaplanowano na **XI etap**, 24 Listopada 2019 r.

#### VII Nagrody :

Nagrody otrzymają zawodnicy którzy wystąpią minimum **6 razy** w 7. Edycji Akcji „Prusice Biegają”

**OPEN:I-III MĘŻCZYŻNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIECY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**KATEGORIE WIEKOWE:**

**I-III M16 (16-19)** (statuetki)

**I-III M20 (20-29 lat)** (statuetki)

**I-III M30 (30-39 lat)** (statuetki)

**I-III M40 (40-49 lat)** (statuetki)

**I-III M50 (50-59 lat)** (statuetki)

**I-III M60 (60-69 lat)** (statuetki)

**I-III M70 (70 lat i więcej)** (statuetki)

**I-III K16 (16-19)** (statuetki)

**I-III K20 (20-29 lat)** (statuetki)

**I-III K30 (30-39 lat)** (statuetki)

**I-III K40 (40-49 lat)** (statuetki)

**I-III K50 (50 lat - i więcej)** (statuetki)

**GMINA PRUSICIE**

**I-III MĘŻCZYŻNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIECY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**POWIAT TRZEBNICKI**

**I-III MĘŻCZYŻNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIECY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA**

**I-III DRUŻYNY** (puchary)

(drużyna powinna składać się z minimum 5 osób, w której znajdą się co najmniej 2 kobiety. Drużyna może liczyć więcej osób, jednak uwzględnione będą punkty najlepszych 5 osób. W uwzględnieniu punktów w klasyfikacji końcowej tych 5 osób muszą się znaleźć 2 kobiety (np. 3 najlepszych zawodników i 2 najlepsze zawodniczki), wtedy punkty najlepszej 5-tki są sumowane. Każdy uczestnik z drużyny aby zostać sklasyfikowanym musi wypełnić w formularzu zgłoszeń taką samą nazwę swojej drużyny)

Najlepsi w klasyfikacji końcowej dekorowani będą po XI Etapie (24.11.2019) „Prusice Biegają” bądź innym terminie wskazanym odpowiednio wcześniej (7 dni) przez organizatora.

## **KAŻDY SKLASYFIKOWANY UCZESTNIK OTRZYMA:**

**- GADŻET BIEGOWY ORAZ MEDAL** (WARUNEK: **MINIMUM 6 STARTÓW** W 7. EDYCJI „PRUSICE BIEGAJĄ”)

**- START W 9. BIEGU III WIEŻ ZA SYMBOLICZNĄ OPLATE 10 ZŁ** (WARUNEK: **MINIMUM 4 STARTY** W 7. EDYCJI „PRUSICE BIEGAJĄ”)

**- START ZA SYMBOLICZNĄ OPLATE 10 ZŁ W 8. BIEGU W POSZUKIWANIU ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA** (WARUNEK: **MINIMUM 6 STARTÓW** W 7. EDYCJI „PRUSICE BIEGAJĄ”)

Nagrody w kategoriach **WIEKOWYCH i OPEN** nie dublują się  
Nagrody fundują organizatorzy i sponsorzy.

## **VIII Zgłoszenia:**

ZAPISY: <https://bit.ly/2DjXNdQ>

Zapisy trwają do 22.01.2019 r. Po tym terminie możliwość zapisu osobiście przed każdym etapem od 8:45

Zgłosić się można w dniu biegu w biurze organizatora w godzinach 8:45 – 9:25

Biuro organizatora: Prusickie Centrum Fitness ,ul. Żmigrodzka 43, 55-110 Prusice,  
(teren Szkoły Podstawowej w Prusicach) e-mail: [fitness@prusice.pl](mailto:fitness@prusice.pl) tel. 509 052 335

W PCF dostępna będzie również szatnia oraz natryski.

## **IX Strona sportowa:**

Nad poprawnością strony sportowej czuwa Sędzia Główny, między startem i metą biegacz nie może korzystać z pomocy innych osób pod karą dyskwalifikacji, rozstrzygnięcia ostateczne leżą w gestii organizatora.

## **X Postanowienia końcowe:**

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę,

Biegiem kieruje organizator, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach spornych.

Dostarczone przez organizatora numery startowe należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej, po każdym biegu, etapie numer startowy należy zwrócić. Numery na pamiątkę otrzyma każdy uczestnik po ostatnim etapie.

Organizator na każdym etapie przewiduje dla wszystkich uczestników posiłek regeneracyjny.

Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników.

Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu,

O sprawach nie objętych regulaminem decyduje Organizator.

***ORGANIZATORZY BIEGU***

*Trasa 7. Edycji Prusice Biegają*

