



Tarnów

**XV „Bieg Sanguszków”
12.05.2019**

Regulamin zawodów:

CEL:

- Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy ruchu wśród mieszkańców Tarnowa, gminy i powiatu.
- Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu,
- Promocja rekreacyjnych walorów Tarnowa,
- Promocja zdrowia i zdrowego stylu życia.

ORGANIZATOR:

- Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „SOKÓŁ-Świat Pracy” w Tarnowie
- Zespół Szkół Ekonomiczno – Ogrodniczych w Tarnowie
- MLUKS Tarnów

PARTNERZY:

- Urząd Miasta Tarnowa
- Rada Osiedla Gumniska – Zabłocie
- KĘPA SPORT
- OSP w Tarnowie - Rzędzinie

TERMIN I MIEJSCE:

- Data: **12.05.2019** (niedziela), Tarnów.
- Start i meta do biegu znajduje się na terenie Parku Sanguszków w Tarnowie.
- Biuro zawodów zlokalizowane będzie w budynku Zespołu Szkół Ekonomiczno-Ogrodniczych, ul. Sanguszków 28 w Tarnowie, czynne od godziny **8:00 do 10:45**

DYSTANS:

- 500 - 1000 m – Biegi dzieci i młodzieży
- 5 km – VI Mistrzostwa Tarnowa w Nordic Walking
- 5 km – Bieg masowy
- 10 km - Bieg główny dla kobiet i mężczyzn

PROGRAM ZAWODÓW:

08:00 – Otwarcie biura zawodów/weryfikacja i zapisy/

10:00 – Biegi dzieci i młodzieży:

10:05 – Bieg 200 m /przedszkole/

10:10 – Bieg 500m /szkoły podstawowe kl. 1-3/

10:20 – Bieg 500m /szkoły podstawowe kl. 4-6/

10:30 – Bieg 1000m /szkoły podstawowe kl. 7-8 i gimnazjalne kl. 3/

10:40 – Bieg 1000m /szkoły ponadgimnazjalne/

10:45 – zamknięcie biura zawodów !!!

11:00 – Start (Bieg 10 km, 5 km, VI Mistrzostwa Tarnowa w Nordic Walking)

11:15 – Dekoracja dzieci i młodzieży /szkoły/

13:00 – Dekoracja zwycięzców

13:30 – Losowanie nagród

TRASA:

- Biegi dzieci i młodzieży ścieżki parkowe w Parku Sanguszków
- Bieg masowy i bieg główny: start i meta będą usytuowane w Parku Sanguszków, trasa lekko pofałdowana ulicami dzielnic: Gumniska i Zabłocie w Tarnowie.
- Nawierzchnia: beton, asfalt i drogi gruntowe

KLASYFIKACJA i NAGRODY:

- Klasyfikacja w biegach dzieci i młodzieży /medale i dyplomy zostaną wręczone pierwszej trójce dziewcząt i chłopców z podziałem na kategorie wiekowe/:
- Przedszkole: /rok ur. 2012 – 2014/
- Szkoły podstawowe: kl. 1-3 /rok ur. 2009-2011/
- Szkoły podstawowe: kl. 4-6 /rok ur. 2006-2008/
- Szkoły podstawowe: kl. 7-8 i gimnazjum: kl. 3 / rok ur. 2003-2005/
- Szkoły ponadgimnazjalne /rok ur. 1999-2002/

BIEG MASOWY 5 km:

OPEN (kobiet i mężczyzn) - nagrody rzeczowe za miejsca: **1 – 3**

- Każdy uczestnik, który ukończy bieg główny otrzyma **okolicznościowy medal**, wodę oraz posiłek ,

- **Wśród uczestników biegu zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe!!!**

- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów.

Prawo udziału mają osoby, które ukończyły minimum 16 lat (za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych) oraz wszyscy chętni powyżej 18 roku życia.

BIEG GŁÓWNY 10 km:

OPEN (kobiet i mężczyzn) - nagrody rzeczowe za miejsca: **1 - 3** oraz wyróżnienia w kategoriach wiekowych:

M - 1 (16-29 lat), rok urodzenia: 1990 - 2003

M - 2 (30-39 lat), rok urodzenia: 1989 - 1980

M - 3 (40-49), rok urodzenia: 1979 - 1970

M - 4 (50-59), rok urodzenia: 1969 - 1960

M - 5 (60 lat i więcej), rok urodzenia: 1959 i starsi

K - 1 (16-29 lat), rok urodzenia: 1990 - 2003

K - 2 (30-39 lat), rok urodzenia: 1989 - 1980

K – 3 (40-49), rok urodzenia: 1979 - 1970

K – 4 (50-59), rok urodzenia: 1969 - 1960

K – 5 (60 i więcej), rok urodzenia: 1959 i starsze

- Każdy uczestnik, który ukończy bieg główny otrzyma **okolicznościowy medal**, wodę oraz posiłek

- **Zwycięzcy** w kategorii **OPEN** nie są nagradzani w kategoriach wiekowych!

- **Nagroda specjalna** dla najlepszego biegacza - członka „PTG SOKÓŁ – Świat Pracy”

- **Wśród uczestników biegu zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe!!!**

- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów.

POMIAR CZASU:

- W biegach dzieci i młodzieży – pomiar ręczny, podczas zawodów obowiązuje **karta startowa**.
- Brak karty startowej na mecie skutkuje brakiem sklasyfikowania w komunikacie końcowym.
- W **biegu masowym /5 km/** i **biegu głównym /10 km/** pomiar elektroniczny wykonany przez firmę **KĘPA SPORT**.
- Posiadanie numeru startowego oraz **zwrotnego chipa** jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.
- Niewłaściwe zamocowanie numeru startowego może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.

ZGŁOSZENIA /REJESTRACJA/ I OPŁATA STARTOWA:

- Zgłoszenia do biegu dzieci i młodzieży w biurze na miejscu w dniu zawodów od godz. 8:00
- Udział w biegu dzieci i młodzieży jest **bezpłatny**.
- We wszystkich konkurencjach biegowych razem tj. Bieg Masowy i Bieg Główny – obowiązuje łączny **LIMIT: max. 200 opłaconych pakietów startowych !!!**
- W biegu głównym i biegu masowym obowiązuje **opłata startowa:**

BIEG MASOWY /5 km/:

- **Zapisy on-line i opłaty do biegu masowego na dystansie 5 km odbywają się przy pomocy formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie <http://kepasport.pl>**

- **20,-** do 31.03.2019 (szybki przelew: on – line)
- **30,-** do 08.05.2019 (szybki przelew: on – line)
- **40,-** Wpłata w biurze zawodów (ilość miejsc ograniczona)
- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi, nie ma możliwości przeniesienia jej na inną osobę.

BIEG GŁÓWNY:

- **Zapisy on-line i opłaty do biegu głównego na dystansie 10 km odbywają się przy pomocy formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie <http://kepasport.pl>**
- **30,-** do 31.03.2019 (szybki przelew: on – line)
- **40,-** do 08.05.2019 (szybki przelew: on – line)
- **50,-** Wpłata w biurze zawodów (ilość miejsc ograniczona)
- **W przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi, nie ma możliwości przeniesienia jej na inną osobę !!!**
- Z opłaty startowej zwolnieni są zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli **70 lat** oraz **sponsorzy zawodów**.

ZASADY UCZESTNICTWA

- W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście.
- Do startu w biegu głównym oraz biegu masowym dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli 18 rok życia i zweryfikowali swoje dane w biurze zawodów. Zawodnicy, którzy ukończyli 16 lat mogą wziąć udział pod warunkiem **pisemnej zgody rodziców**.
- Każdy uczestnik biegu będzie podpisywał w biurze zawodów oświadczenie o udziale na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia w zawodach. Za osoby nieletnie oświadczenie podpisać musi prawny opiekun w obecności sędziego zawodów.
- Każdy zawodnik zgłaszając się do biegu wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym.
- Każdy zawodnik zobowiązany jest stosować się do poleceń organizatora oraz osób kierujących ruchem i wolontariuszy. Zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.
- Uczestnik zawodów wyraża zgodę na publikowanie swojego wizerunku w celach relacji z imprezy i jego promocji na wszelkich nośnikach multimedialnych w Internecie, prasie, telewizji oraz na nośnikach reklamowych innego typu.
- Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wyniki biegu dostępne będą dla wszystkich po zakończeniu imprezy na tablicy ogłoszeń oraz na stronie: www.kepasport.pl oraz www.sokol-swiat-pracy.pl, a także na fanpage: www.facebook.com/szkola-biegania-i-nordic-walking-w-tarnowie/
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Dla zawodników będą dostępne przebieralnie oraz WC w budynku ZSEO
- Brak możliwości skorzystania z natrysków.
- Przewiduje się możliwość depozytu.
- Uczestnikom Biegu Masowego i Biegu Głównego przysługuje prawo do posiłku regeneracyjnego.
- Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione lub pozostawione.
- Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń Policji, Straży Miejskiej, OSP oraz innych osób zabezpieczających trasę biegu.
- Organizatorzy zapewniają w czasie zawodów zabezpieczenie medyczne.
- Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

KONTAKT:

- E-mail: szkolabiegania@gmail.com
- Tel. +48 799 965 160 /**po godz. 15:30/nieczynny w dniu zawodów!!!**
- www.facebook.com/Szkola-Biegania-i-Nordic-Walking-w-Tarnowie



Tarnów, dn. 01.03.2019