



## REGULAMIN

### Mistrzostwa Polski U16, U18, U20 i Seniorów w Biegach Górskich na Krótkim Dystansie Krynki – 4.10.2020 r.

#### 1. Cel:

- wyłonienie najlepszych zawodników w Polsce w kategoriach U16, U18 i U20 i seniorów
- promocja Gminy Brody, Powiatu Starachowickiego i Województwa Świętokrzyskiego
- promocja biegów górskich i lekkiej atletyki
- promocja lasów państwowych

#### 2. Organizatorzy:

- LKB Rudnik
- Polski Związek Lekkiej Atletyki,
- Urząd Gminy Brody
- Powiat Starachowicki
- Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego
- Urząd Wojewódzki w Kielcach

#### 3. Termin i miejsce:

Impreza odbędzie się w dniu **4.10.2020 r.** w Krynkach (Rezerwat Skałki)

#### 4. Program zawodów, grupy wiekowe, dystanse i przewyższenia:

##### 3.10.2020 r. (sobota)

- 13<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup> - *trening oficjalny na trasie zawodów*
- 16<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> - *dodatkowe przyjmowanie zgłoszeń i odbiór numerków startowych Dom Weselny „OCZKO”*
- 18<sup>00</sup> 19<sup>00</sup> - *odprawa techniczna trenerów, kierowników ekip, zaprezentowanie programu zawodów*

##### 4.10.2020 r. (niedziela)

- G. 8<sup>00</sup>- 9<sup>00</sup> - wydawanie numerków startowych
- Godz. 10<sup>00</sup> - otwarcie zawodów
- Godz. 10<sup>10</sup> - ur. 2009-2010 – CHŁOPCY MŁ – 0,6 km - przewyższenie: +20 m
- Godz. 10<sup>15</sup> - ur. 2009-2010 - DZIEWCZĘTA MŁ – 0,6 km - przewyższenie: +20 m
- Godz. 10<sup>20</sup> - ur. 2007-2008 - CHŁOPCY ST. – 1,0 km - przewyższenie: +30 m
- Godz. 10<sup>30</sup> - ur. 2007-2008 - DZIEWCZĘTA ST. – 1,0 km - przewyższenie: +30 m
- Godz. 10<sup>40</sup> - ur. 2005-2006 - MŁODZICY U16 – 1,5 km – przewyższenie: +60 m
- Godz. 10<sup>55</sup> - ur. 2005-2006 - MŁODZICZKI U16 – 1,5 km - przewyższenie: +60 m
- Godz. 11<sup>05</sup> - ur. 2003-2004 - JUNIORZY MŁ. U18 – 3,2 km - przewyższenie: +140 m
- Godz. 11<sup>30</sup> - ur. 2003-2004 - JUNIORKI MŁ. U18 – 3,2 km - przewyższenie: +140 m
- Godz. 12<sup>00</sup> - ur. 2001-2002 – JUNIORZY U20 – 3,2 km - przewyższenie: +140 m
- Godz. 12<sup>25</sup> - ur. 2001-2002 - JUNIORKI U20 – 3,2 km - przewyższenie: +140 m
- Godz. 12<sup>50</sup> - ur. 2000 i starsi – SENIORZY I SENIORKI – 6,0 KM +- 280 m
- Godz. 15<sup>00</sup> - zakończenie zawodów

- W przypadku, gdy w kategorii U18 lub U20 liczba zgłoszeń w terminie do 27.09. będzie mniejsza niż 6 osób, bieg kategorii U18 zostanie połączony z biegiem kategorii U20, a start nastąpi według czasu planowanego dla kategorii U18. Uczestnicy biegu zostaną sklasyfikowani w ramach swojej kategorii. W takim przypadku godzina zakończenia zawodów może zostać przyspieszona.

#### 5. Uczestnictwo:

- w kategoriach U16, U18, U20 i Seniorów mogą uczestniczyć wyłącznie zawodnicy posiadający aktualne licencje PZLA ważne na 2020 rok
- wymagane jest posiadanie aktualnej karty zdrowia. Organizatorzy uwzględnią również zaświadczenia lekarskie o zdolności do udziału w zawodach sportowych lub oświadczenie trenera, kierownika ekipy, że zawodnicy będący pod ich opieką nie posiadają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych, a ich stan zdrowia konsultowany jest z lekarzem,
- opłata startowa:
  - grupy dziewcząt i chłopców – 25 zł
  - grupy młodzicy – juniorzy – 35 zł
  - seniorzy i seniorki – 45 zł

Należy jej dokonać podczas zgłoszenia na - firma Chronotex <https://chronotex.pl/zawody> do 30.09.2020. Po tym terminie opłata jest o 100% wyższa.

#### 6. Zgłoszenia:

 Wymagane jest zgłoszenie zarówno na:

- firma Chronotex <https://chronotex.pl/zawody>

jak i

- PZLA <https://starter.pzla.pl/?Typ=1>

#### 7. Nagrody:

- a) za miejsca I - III w poszczególnych kategoriach wiekowych: medale,
- b) dla trenerów mistrzów Polski - złoty medal
- c) do VI miejsca dyplomy
- d) oraz (w miarę możliwości) nagrody rzeczowe
- e) w klasyfikacji zespołowej – puchary i dyplom do X miejsca w klasyfikacji zespołowej
- f) dla zawodników kończących bieg medal uczestnictwa

#### 8. Klasyfikacja zespołowa:

Prowadzona będzie klasyfikacja zespołowa w kategoriach od dzieci do juniorów. Punktacja wg następującego klucza:

DZIECI:

miejsce 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

punkty 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

MŁODZICY, JUNIORZY MŁODSI I JUNIORZY:

miejsce 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

punkty 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

#### 9. Noclegi i wyżywienie:

- **noclegi i wyżywienie we własnym zakresie**
- **po rozegranych zawodach jest przewidziany poczęstunek dla zawodników i trenerów.**

#### **10. Postanowienia końcowe:**

- dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Zawodów oraz na stronie: [www.brody.info.pl](http://www.brody.info.pl) lub stronie na portalu facebook LKB Rudnik.
- organizator zastrzega sobie prawo interpretacji kwestii nie ujętych w powyższym regulaminie w uzgodnieniu z jury zawodów i delegatem technicznym PZLA Andrzejem Puchaczem
- zgłaszający zawodników zobowiązani są do wcześniejszego dokonania stosownych ubezpieczeń startujących uczestników
- organizatorzy nie odpowiadają za nieszczęśliwe wypadki uczestnicy startują na własne ryzyko.

**ZAPRASZAMY**

**Dyrektor Zawodów**

**Sylwester Dudek**

**Załącznik:**

- oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych

Krynki, dn. 04.10.2020r.

## OŚWIADCZENIE

Oświadczam że wyrażam zgodę na start mojego syna / córki:.....

w zawodach Mistrzostwa Polskich w biegach Górskich - Krynki. Jest zdrowe i w dniu udziału w zawodach nie ma znamion infekcji oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną. Nie zamieszkiwało z osobą przebywającą na kwarantannie i nie miało kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie w okresie 14 dni przed udziałem w zawodach.

Ponadto wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych.

Podpisy osoby pełnoletnie same podpisują pozostali rodzice lub opiekunowie.

Podpis rodziców lub opiekunów

.....

Podpis osoby pełnoletniej

.....