

# REGULAMIN

## IV USTRZYCKIEGO BIEGU ULICZNEGO „Biegnij z Jedyką”

Ustrzyki Dolne, 26.05.2018

### 1. Cel

- Popularyzacja biegów jako najprostszej formy ruchu i podnoszenia sprawności fizycznej
- Rywalizacja sportowa wśród dzieci, młodzieży i dorosłych
- Integracja środowiska sportowego Ustrzyk Dolnych

### 2. Organizatorzy

- Szkoła Podstawowa Nr 1 Ustrzyki Dolne
- Urząd Miejski w Ustrzykach Dolnych
- Ustrzycki Dom Kultury w Ustrzykach Dolnych
- Komenda Powiatowa Policji w Ustrzykach Dolnych
- Straż Graniczna w Krościenku
- Ochotnicza Straż Pożarna

### 3. Termin, miejsce i trasa:

**26 maja 2018r. (sobota)**

**bieg główny:** start ul. Kopernika – (w lewo) ul. Szkolna - (w prawo) ul. Wyzwolenia – (w prawo) - ul. Pionierska – (w lewo) ul. Nadgórna – (w prawo) ul. Rzeczna - PCK – (w prawo) ul. Łukasiewicza – (w prawo) ul. Gombrowicza – (w lewo) ul. Nadgórna – (przy hotelu Laworta w prawo) – ul. Zielona – Park Pod Dębami Meta

### 4. Program biegów, grupy wiekowe, dystanse:

**26.05**

- 8<sup>30</sup> – 10<sup>00</sup> - dodatkowe przyjmowanie zgłoszeń i odbiór numerków startowych – Hala Sportowa w Ustrzykach Dolnych
- godz. 10<sup>15</sup> – biegi dla dzieci – Park pod Dębami
- **godz. 11<sup>30</sup> – start biegu głównego – ul. Szkolna, meta – Park Pod Dębami**
- godz. 12<sup>30</sup> – zakończenie zawodów – Park pod Dębami (w razie deszczu: Hala SP Nr 1).

#### • Kategorie wiekowe i dystanse:

KOBIETY – 4,5 km	MEŹCZYŹNI – 4,5 km
- K 1 – do 16 lat (ur. 2004 – 2002r.)	- M 1 – do 16 lat (ur. 2004–2002r.)
- K 2 – 17 – 29 lat (ur. 2001 – 1989r.)	- M 2 – 17 – 29 lat (ur. 2001–1989r.)
- K 3 – 30 – 39 lat (ur. 1988 – 1979 r.)	- M 3 – 30 – 39 lat (ur. 1988–1979 r.)
- K 4 – 40 – 49 lat (ur. 1978 – 1969r.)	- M 4 – 40 – 49 lat (ur. 1978-1969r.)
- K 5 – 50 lat i starsze (ur. 1978r. i st.)	- M 5 – 50 – 59 lat (ur.1968 -1959r.)
	- M 6 – 60 lat i starsi (ur.1958 r. i starsi)

<b>DZIECI</b>	
- Dz. ur. 2011r. i młodsze – dyst. 0,5 km	- Chł. ur. 2011r. i młodsze – dyst. 0,5 km
- Dz. ur. w 2009-10r. – dyst. 0,5 km	- Chł. ur. w 2009-10r. – dyst. 0,5 km
- Dz. ur. 2007-08 - dyst.1,0 km	- Chł. ur. 2007-08 - dyst.1,0 km
- Dz. ur. 2005-06 – 1,5 km	- Chł. ur. 2005-06 – 1,5 km

## 5. Zgłoszenia i opłata startowa:

- zgłoszenia do biegu na dystansie 4,5 km należy przesłać online - formularz <http://kepasport.pl/> w terminie do 24.05.2018 do godz. 23<sup>59</sup>
- opłatę startową w **kwocie 30 zł** dokonać należy online poprzez formularz <http://kepasport.pl/> . Opłata dotyczy zawodników w kategoriach K2-K5 oraz M2-M6. **Wpłaty za pośrednictwem przelewów On-Line (tpay.com) na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) (przycisk na liście startowej)**
- W dniu zawodów opłata gotówką: Opłata dotyczy zawodników w kategoriach K2-K5 oraz M2-M6
- zgłoszenia grup dziecięcych (ur. w 2005-2013r.) należy dokonać przesyłając druk zgłoszenia Excel na adres: **e-mail: [sport@ustrzyki-dolne.pl](mailto:sport@ustrzyki-dolne.pl) w terminie do 25.05.2018r. do godz. 15<sup>00</sup>.**
- Wyjątkowo zgłoszenia w dniu zawodów dla dzieci do godz. 9:30, natomiast do biegu na dyst. 4,5 km do godz. 10<sup>30</sup> w Biurze zawodów.
- W dniu zawodów można również będzie dokonać opłatę startową do biegów w kategoriach K2-K5 oraz M2-M6. Zgłoszeni w terminie 30 zł, zgłoszeni w dniu zawodów 40 zł. (ilość miejsc w dniu zawodów ograniczona)
- ponadto informujemy, że pierwszych 200 zgłoszonych w terminie zawodników w biegu głównym oraz biegu dzieci otrzyma koszulkę zawodów

## 6. Uczestnictwo:

- w zawodach uczestniczą biegacze amatorzy oraz zawodnicy
- do startu dopuszczone zostaną osoby posiadające aktualne karty zdrowia. Zawodnicy nie posiadający kart zdrowia dopuszczeni zostaną do startu w biegach na podstawie podpisanego oświadczenia, iż nie posiadają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych, a ich stan zdrowia konsultowany jest z lekarzem. W imieniu zawodników do 18 lat oświadczenie podpisują rodzice, opiekunowie, trenerzy, kierownicy ekip itp.

## 7. Nagrody:

- za miejsca I-III w kategorii OPEN kobiet lub mężczyzn na dystansie 4,5 km nagrody pieniężne
- za miejsca I - III w poszczególnych kategoriach wiekowych – puchary oraz nagrody rzeczowe
- dla zawodników kończących bieg koszulka zawodów

## 8. Postanowienia końcowe:

- dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Zawodów oraz na stronie: [www.sport.ustrzyki-dolne.pl](http://www.sport.ustrzyki-dolne.pl)
- organizator zastrzega sobie prawo interpretacji kwestii nie ujętych w powyższym regulaminie w uzgodnieniu z jury zawodów
- organizatorzy nie odpowiadają za nieszczęśliwe wypadki, uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.

### Załącznik:

- oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych

## OŚWIADCZENIE

Oświadczam, iż / zawodnik/ zawodnicy szkoły/ klubu itp:

.....  
.....

będący pod moja opieką, tj.:

Lp.	Nazwisko i imię	Data ur.	Szkoła/ Klub/ Miejscowość

- nie posiadają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych, a jego/ ich stan zdrowia konsultowany jest z lekarzem,
- ponadto zgłaszający dokonując zgłoszenia zawodników potwierdzają, że ich zawodnicy zostali poinformowani, iż udział w tego typu zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwościami odniesienia kontuzji, urazów fizycznych a także zaskabnięć itp.

....., data \_\_\_\_\_

.....

Podpisy, dyrektora szkoły/ kierownika klubu, trenera lub rodziców (prawnych opiekunów)