



REGULAMIN XVII Biegu o Puchar Szymbarskiego Kasztelu

Szymbark – 14.09.2024 r.

1. Organizatorzy i partnerzy: UKS „Gryf” Szymbark, Zespół Szkolno – Przedszkolny w Szymbarku, Gmina Gorlice.
2. Termin i miejsce: **14 września 2024 (sobota) o godz. 10.30.** Start i meta: Przystanek Szymbark (teren rekreacyjny w pobliżu Kasztelu w Szymbarku). Biuro zawodów, szatnie, depozyt – budynek sali gimnastycznej szkoły w Szymbarku.
3. Cel imprezy rekreacyjno – sportowej:
 - popularyzacja aktywności jaką jest jako aktywność ruchowa dla wszystkich, szczególnie całych rodzin,
 - zintegrowanie osób w różnym wieku z różnych grup wiekowych i środowiskowych,
 - promocja Gminy Gorlice i jej walorów krajoznawczych,
 - promocja zdrowego trybu życia wśród dzieci, młodzieży i osób dorosłych,
 - ruch na powietrzu jako zapobieganie chorobom cywilizacyjnym dzieci, młodzieży i dorosłych.
4. Warunki uczestnictwa:
 - W zawodach mogą brać udział wszyscy chętni zgodnie z określonymi kategoriami wiekowymi. Warunkiem uczestnictwa w zawodach są pisemne oświadczenia zawodnika pełnoletniego: o akceptacji regulaminu zawodów, o stanie zdrowia umożliwiającym udział w zawodach sportowych oraz zgoda na wykorzystanie danych osobowych i wizerunku na potrzeby organizacji imprezy sportowej.
 - Przekazanie danych osobowych uczestników jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w wydarzeniu. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania. Administratorem danych osobowych jest Dyrektor Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Szymbarku (38-311 Szymbark 464).
 - W przypadku zawodników niepełnoletnich niezbędna jest także pisemna zgoda rodzica/prawnego opiekuna, na udział podopiecznego w zawodach (druki do odebrania u organizatora).
 - Organizator ustala limit uczestników: - nordic walking: 30 uczestników , dystans 5 km: 70 uczestników , dystans 10 km: 100 uczestników. W przypadku wyczerpania się limitu uczestników rejestracja zostanie zamknięta. W razie osiągnięcia limitu uczestników na poszczególnych trasach organizator zastrzega sobie prawo do zmiany liczby uczestników w poszczególnych biegach.
5. Zgłoszenia: Zapisy online tylko poprzez stronę internetową: www.sportmaniacs.com/pl (do dnia 12.09.2024 r. - czwartek). Zapisy dla startujących w biegach dla dzieci i młodzieży będą możliwe tylko w biurze zawodów.
6. Zasady przeprowadzania zawodów na dystansie 10 km, 5 km oraz nordic walking:



- Pomiar czasu będzie dokonywany systemem elektronicznym z wykorzystaniem czipów (zwrotnych) mocowanych do obuwia.
- Limit czasu na mecie dla uczestników marszu nordic walking wynosi 90 minut, w biegu na 5 km wynosi 60 minut, a dla uczestników biegu na 10 km wynosi 90 minut.
- Ustalenie kolejności uczestników na mecie odbywać się będzie na podstawie osiągniętych czasów.
- Podczas imprezy wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte do przedniej części ubioru. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości jest zabronione. Osoby bez widocznego numeru mogą być wykluczone z klasyfikacji generalnej.
- Zabrania się wnoszenia na trasę biegów przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników. Na miejsce imprezy zabrania się wnoszenia środków odurzających, dopingowych, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych.
- Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać obuwie i strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Uczestnicy w konkurencji nordic walking biorą udział w marszu ze swoimi kijami, zgodnie z zasadami marszu nie mogą podbiegać.
- Niezastosowanie się do postanowień niniejszego Regulaminu, w szczególności skracanie trasy będzie skutkować dyskwalifikacją zawodnika.
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

7. Opłata startowa:

- Bieg na 5 i 10 km oraz nordic walking: 20 złotych (do dnia 31.08.2024 r.) 30 złotych (od dnia 01.09. do 12.09.2024 r.), 40 złotych przy zapisie w Biurze Zawodów w dniu startu.
- Opłaty za udział w imprezie - **przelew na konto UKS Gryf Szymbark (adres 38-311 Szymbark 464) nr konta: 11 8795 0005 2001 0012 1079 0001 (z dopiskiem: Wpłata na cele statutowe UKS – imię i nazwisko).**
- W przypadku opłaty startowej uiszczonej przelewem na dwa dni przed startem, osoba która nie zostanie oznaczona jako opłacona na liście startowej, zobligowana jest podczas weryfikacji w biurze zawodów do okazania dowodu wpłaty w formie wydruku.
- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- W biegach towarzyszących, dla dzieci i młodzieży (200m, 400m, 800m, oraz 1200m nie pobieramy opłaty startowej.

8. Pakiet startowy:

W ramach pakietu startowego każdy uczestnik biegów otrzyma numer startowy (czip w biegach głównych), wodę na trasie biegu, zabezpieczenie trasy i pomoc medyczną, a na mecie medal za uczestnictwo oraz posiłek regeneracyjny i napoje.

9. Orientacyjny program zawodów:

8.00 – 11.30 – przyjmowanie zgłoszeń oraz weryfikacja zawodników w Biurze Zawodów (Uwaga! Wydawanie numerów startowych do biegów dla dzieci i młodzieży w godzinach



8.00 – 10.00. Wydawanie numerów startowych i czipów dla startujących w biegu na 10 km, 5 km, nordic walking (5 km)w godzinach 8.00 – 11.30.)

10.30 – otwarcie imprezy

10.40 – bieg Skrzatów (przedszkolaki, rocznik 2018 i młodsi, kat. DZ/CHŁ) dystans - **200m**

10.50 – bieg Maluchów (klasy I – III, roczniki 2017 – 2015, kat. DZ/CHŁ) dystans - **400 m**

11.00 – bieg Dzieci (klasy IV – VII, roczniki 2014– 2012, kat. DZ/CHŁ) dystans - **800 m**

11.20 – bieg Młodzieży (klasy VII, VIII i I LIC, roczniki 2011 – 2009, kat. DZ/CH) dystans - **1200 m**

11.40 – bieg dla Dzieci Niepełnosprawnych

12.00 - bieg na dystansie 10 km i 5 km oraz nordic walking (5 km)- roczniki 2008 i starsi, kat.M i K

ok. 13.45 – dekoracja zwycięzców w biegach dzieci, młodzieży

ok. 14.30 – dekoracja zwycięzców biegów na 10km, 5 km, nordic walking oraz zakończenie imprezy

10. Kategorie w biegu głównym na 10 km kobiet i mężczyzn:

Klasyfikacja generalna K i M

K1 – do 25 r. życia (rocznik 1999 i młodsze)

K2 – od 26 do 39 r. życia (roczniki 1998 - 1985)

K3 – od 40 do 49 r. życia (rocznik 1984 - 1975)

K4 – od 50 r. życia i starsi (rocznik 1974 i starsze)

M1 – do 29 r. życia (rocznik 1995 i młodsi)

M2 – od 30 do 45 r. życia (roczniki 1994 - 1979)

M3 – od 46 do 59 r. życia (rocznik 1978 - 1965)

M4 – od 60 r. życia (rocznik 1964 i starsi)

UWAGA! W przypadku małej liczby uczestników organizatorzy dopuszczają możliwość łączenia kategorii. Wyróżnienia i ewentualne nagrody rzeczowe w klasyfikacji generalnej nie dublują się z kategoriami wiekowymi.

11. W biegu na 5 km oraz w konkurencji nordic walking przewidziana jest tylko klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn.

13. Nagrody indywidualne:

- za miejsca I – puchar, medal, dyplom, upominki rzeczowe,
- za miejsca II – III w biegach 200 m – 10 km – medal oraz dyplom, upominki rzeczowe,
- wszyscy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowy medal.



14. Trasy:

Trasy biegów oznakowane o nawierzchni asfaltowej, o profilu pofałdowanym z punktami odświeżana (z wodą) wytyczone w terenie atrakcyjnym widokowo (przyroda i zabytki). Bieg na 5 km – 1pętla, bieg na 10 km – 2 pętle o długości ok. 5 km,

15. Bezpieczeństwo:

- Organizator zwraca uwagę uczestników zawodów na zagrożenia wynikające z uczestnictwa w imprezie sportowej, związane z dużym wysiłkiem fizycznym.
- Organizator zaleca przed startem dokonanie stosownych badań medycznych lub konsultacji lekarskiej, w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do startu w zawodach sportowych, a akceptując niniejszy Regulamin, uczestnik oświadcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w imprezie sportowej.
- Uprasza się uczestników o dokonanie ubezpieczenia NNW we własnym zakresie.
- Uczestnicy zobowiązani są do zachowania zasad bezpieczeństwa podczas biegu oraz przestrzegania ustaleń służb porządkowych zabezpieczających trasę.
- Wszyscy uczestnicy biorą udział na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
- Organizator zastrzega sobie prawo do ewentualnej zmiany niniejszego Regulaminu oraz o odwołania imprezy ze względu na szczególne zagrożenia pogodowe o czym zostaną
- poinformowani uczestnicy zawodów na stronie internetowej www.zpszymbark.stronaszkolna.pl

ORGANIZATORZY:

Mariola Piekarz (Prezes Uczniowskiego Klubu Sportowego „Gryf” w Szymbarku)

Marek Dziedziak (Dyrektor Zespołu Szkolno – Przedszkolnego w Szymbarku)