



REGULAMIN

**XVI Biegu Przełajowego „Powitanie Wiosny”
Rzasiny 2014**

GRAND PRIX PZLA

Strefa XV Dolnośląskich Igrzysk LZS i Mieszkańców Wsi

1. Cel.

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej

2. Organizator

- UKS „Atleta” Rzęsiny
- Szkoła Podstawowa im. ks. Alojśa Andrickiego w Rzęsinach

3. Współorganizatorzy

- Urząd Miasta Gryfów Śląski
- SZS Gryfów Śląski
- GOK Gryfów Śląski
- Dolnośląskie Zrzeszenie LZS we Wrocławiu

4. Termin i miejsce.

05 kwietnia 2014r. godz.12.00 stadion sportowy w Rzęsinach, gmina Gryfów Śląski, pow. Lwówecki

5. Zgłoszenia.

Grupowe do 03 kwietnia (po tym terminie nie zapewniamy posiłku) :

tel. **604 662 027** - Paweł Kaczmar,
501 225 162 - Przemysław Chorzępa

elektronicznie atletarzasiny@O.pl

W dniu zawodów 05.04.2014 r.

w godz. 11.00 - 15.00 - Biuro zawodów

6. Sprawy organizacyjne:

- za badania lekarskie odpowiada opiekun
- obowiązek ubezpieczenia spoczywa na zgłaszającym (rozporządzenie Ministra Sportu o sporcie kwalifikowanym)
- dzieci i młodzież startują z kartkami startowymi
- w biegu głównym zawodnicy otrzymują numery startowe
- bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne

7. Kategorie wiekowe, dystans.

- 2007 i młodszy	dz. 12.00	ch. 12.05	200m
- 2006	dz. 12.10	ch. 12.15	400m
- 2005	dz. 12.20	ch. 12.25	400m
- 2004	dz. 12.30	ch. 12.35	400m
- 2003	dz. 12.40	ch. 12.50	800m
- 2002	dz. 13.00	ch. 13.10	1000m
- 2001	dz. 13.20	ch. 13.30	1000m
- 2000/1999	dz. 13.35 1000m	ch. 13.40	2000m
- 1998-1997	dz. 14.10 1000m	ch. 14.15	2000m
- 1996-1995	dz. 14.30 1500m	ch. 14.40	2000m

W razie małej ilości startujących organizator może połączyć biegi.

8. BIEG GŁÓWNY

roczniki 1996 i starsi

- 3000m kobiety, 6000 m mężczyźni

START GODZ. 15.00

Kategorie wiekowe:

Kobiety K1 - 18 - 35 lat / 1996- 1979 /

K2 - powyżej 35 lat / 1978 i starsze /

Mężczyźni

M1	18-19 lat	1996 -1995
M2	20 - 29 lat	1994 - 1985
M3	30-39 lat	1984 - 1975
M4	40-49 lat	1974 - 1965
M5	50-59 lat	1964 - 1955
M6	60 -69 lat	1954 - 1945
M 70+	pow. 70 lat	1944 i starsi

9. Nagrody.

- w biegach dzieci i młodzieży za miejsca I-III medale i nagrody rzeczowe,
- za miejsca IV-VI nagrody rzeczowe
- dla wszystkich uczestników długopis, dyplom, grochówka, herbata
- w biegu głównym nagrody rzeczowe, puchary
- dla opiekuna najliczniejszej ekipy nagroda rzeczowa i certyfikat
- puchary dla najlepszych trzech ekip

10. Postanowienia końcowe.

- koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy,
- interpretacja regulaminu przysługuje organizatorowi,
- zawody się odbędą bez względu na warunki atmosferyczne
- każdy uczestnik otrzymuje upominek i ciepły posiłek

Dyrektor Biegu

Przemysław Chorzępa