

# Regulamin 4. Edycji

## Akcji Prusice Biegają

dystans 5 km (10 km dla chętnych )

### I Cele:

- popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej, zdobywanie nowych jej zwolenników,
- promocja miasta i gminy Prusice,
- integracja środowiska biegaczy,

### II Organizatorzy:

Burmistrz Miasta i Gminy Prusice,  
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Prusicach,  
Athletics Team Prusice  
Prusickie Centrum Fitness

### III Terminy i miejsce:

Terminy biegów Akcji 4. Edycji „Prusice Biegają”

**Etap I - 31.1.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap II - 28.2.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap III - 27.3.2016 (Niedziela) Start: **14.00** w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap IV - 24.4.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap V - 29.5.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap VI - 12.6.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap VII - 31.7.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap VIII - 28.8.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap IX - 25.9.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap X - 30.10.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**  
**Etap XI - 27.11.2016 (Niedziela) Start: 10.00 w Prusickim Centrum Fitness**

Organizator w uzasadnionych przypadkach zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz godziny. Jednak poinformuje o tym co najmniej 3 dni przed biegiem.

Biegi odbywać się będą ulicami miasta Prusice o nawierzchni asfaltowej, brukowej i polnej.

Bieg na 5 km - to jedna zmodyfikowana pętla Biegu Trzech Wież

- start: ul. Żmigrodzka przy Prusickim Centrum Fitness, trasa: uliczkami Prusic

- meta: ul. Lipowa

(mapka trasy w załączeniu)

Dla chętnych organizator przewiduje bieg na drugie 5 km, druga pętla:

- start i meta ul. Lipowa, trasa: uliczkami Prusic

*Każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy 1,5h.*

#### IV Uczestnicy:

Biegacze indywidualni, którzy ukończyli 16 rok życia, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości. W biegu występuje podział na kategorie płciowe.

#### V Warunki uczestnictwa:

- impreza ma charakter otwarty,
- *Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz.1095*
- Wszystkich uczestników obowiązuje jednak legitymowanie się ważnymi badaniami lekarskimi, w przypadku ich braku pisemnym oświadczeniem o udziale w imprezie na własną odpowiedzialność, oświadczeniem rodziców w przypadku osób niepełnoletnich.

#### VI Strona sportowa:

Nad poprawnością strony sportowej czuwa Sędzia Główny, między startem i metą biegacz nie może korzystać z pomocy innych osób pod karą dyskwalifikacji, rozstrzygnięcia ostateczne leżą w gestii organizatora.

#### VII Punktacja :

Każdy uczestnik każdego z biegów 4 Edycji „Prusice Biegają” otrzymuje punkty za pokonanie trasy. Punkty zawodników sumują się po każdej kolejce biegów. Miejsce w klasyfikacji generalnej zależy jest od ilości zgromadzonych punktów. Im więcej punktów tym wyższe miejsce w klasyfikacji.

Każdego uczestnika obowiązuje pokonanie przynajmniej jednego okrążenia trasy biegu, za zaliczenie drugiej pętli zawodnik otrzymuje dodatkowo bonus (5 pkt)

Pierwsze okrążenie pokonywane jest na sygnał startera z pomiarem czasu oraz klasyfikacją.

**Tutaj punktacja przedstawia się następująco (na dystansie 5 km):**

1. – 50 pkt
2. – 47 pkt
3. – 45 pkt
4. – 43 pkt
5. – 42 pkt
6. - 41 pkt
7. – 40 pkt
8. – 39 pkt
9. – 38 pkt
10. – 37 pkt
11. - ... itd.

*Osobna klasyfikacja Mężczyzn i Kobiet*

*Klasyfikacja generalna polega na dodawaniu punktów po każdym biegu.*

***Klasyfikacja końcowa obejmuje dziewięć z jedenastu najwyżej punktowanych biegów w roku + punkty bonusowe*** (można opuścić 2 biegi w ciągu roku: sytuacje losowe bądź inne biegi, itp.)

*Punkty bonusowe\* zbierane przez cały rok będą co miesiąc naliczone do klasyfikacji generalnej:*

*Bonus za 2 okrążenie – 5 pkt*

*Bonus za zaliczenie 11 Startów w 4. Edycji Prusice Biegają - 10 pkt*

## VIII Nagrody :

Nagrody otrzymują zawodnicy którzy wystąpią minimum **6 razy** w 4. Edycji „Prusice Biegają”

### **OPEN:**

**I-III MĘŻCZYŹNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIETY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

### **KATEGORIE WIEKOWE:**

**I MIEJSCE: M16 (16-19)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: M20 (20-29 lat)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: M30 (30-39 lat)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: M40 (40-49 lat)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: M50 (50 lat - i więcej)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: K16 (16-19)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: K20 (20-29 lat)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: K30 (30-39 lat)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: K40 (40-49 lat)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

**I MIEJSCE: K50 (50 lat - i więcej)** (statuetka + nagrody rzeczowe)

### **GMINA PRUSICE**

**I-III MĘŻCZYŹNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIETY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

Najlepsi w klasyfikacjach końcowych dekorowani będą po 5. Biegu w Poszukiwaniu Świętego Mikołaja

**KAŻDY SKLASYFIKOWANY UCZESTNIK OTRZYMA PAMIĄTKOWĄ KOSZULKĘ ORAZ MEDAL, A TAKŻE BEZPŁATNY START W 6. BIEGU III WIEŻ ORAZ W 5. BIEGU W POSZUKIWANIU ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA.**

**WARUNEK: MINIMUM 3 STARTY W 4 EDYCJI „PRUSICE BIEGAJĄ”**

Nagrody w kategoriach WIEKOWYCH i OPEN nie dublują się

Nagrody fundują organizatorzy i sponsorzy.

### **X Zgłoszenia:**

W dniu Biegu w Biurze organizatora w godzinach 9.15-9.45.

Biuro organizatora: Prusickie Centrum Fitness ,ul. Żmigrodzka 43, 55-110 Prusice,

(teren Zespołu Szkół w Prusicach) e-mail: [fitness@prusice.pl](mailto:fitness@prusice.pl) tel. 509 052 335

W PCF dostępna będzie również szatnia oraz natryski.

### **XI Postanowienia końcowe:**

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę,

Biegiem kieruje organizator, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach spornych.

Dostarczone przez organizatora numery startowe należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej, po każdym biegu numer startowy należy zwrócić

Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników.

Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu,

O sprawach nie objętych regulaminem decyduje Organizator.

**ORGANIZATORZY BIEGU**