

Regulamin IV KSOS Family Run 27.05.2018 r.

I. ORGANIZATOR

1. Gmina Miejska Kraków, **Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy**.

II. CEL IMPREZY

1. Promocja aspektów prozdrowotnych aktywności fizycznej.
2. Promocja biegania, jako najprostszej formy aktywności fizycznej w każdym wieku.
3. Integrowanie rodzin w ramach wspólnego uprawiania aktywności fizycznej
4. Promocja działalności Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 27.05.2018 r. (niedziela). Start godzina 11:00
2. Program orientacyjny imprezy:
 - 11:00 Bieg Otwarty- 5 km
 - 12:00 - Bieg Mamy- 2,5 km
 - 12:30 - Bieg Taty- 2,5 km
 - 13:00 - Biegi Dzieci (300 m, 800 m, 1600 m, 2500 m)
 - 15:00 - Bieg Boso- około 1 km
 - 15:15 – zakończenie imprezy
3. Miejsce: Krakowskie Błonia
4. Szczegółowy plan trasy dostępny będzie na stronie internetowej imprezy (najpóźniej tydzień przed imprezą) – www.familyrun.pl

IV. OPIS POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW

1. Bieg Otwarty:
 - dystans 5 km
 - w biegu mogą wziąć udział osoby urodzone w 2001 roku i wcześniej
 - limit czasu 45 minut
 - odbiór pakietów startowych:
 - sobota 26.05.2018 godz. 12:00 – 16:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6
 - niedziela 27.05.2018 godz. 9:00 – 10:30 Błonia Krakowskie
 - medal na mecie
 - koszulka dla każdego uczestnika

Rozmiarówka damska:

S – szerokość 39 cm, talia 35 cm, długość 58 cm

M – szerokość 45 cm, talia 39 cm, długość 60 cm

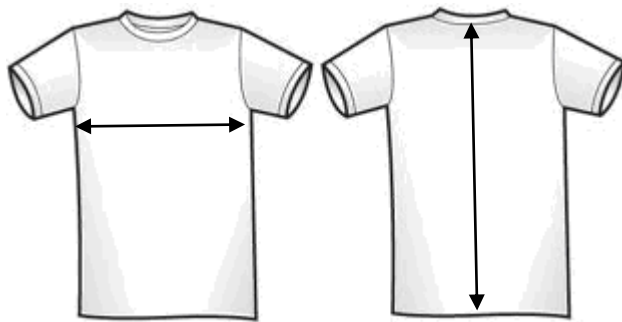
L – szerokość 46 cm, talia 41 cm, długość 63 cm

XXL – szerokość 47 cm, talia 43 cm, długość 69 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii pośrodkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej.

Koszulki damskie są wyprofilowane (posiadają wcięcie) w talii .



szerokość koszulki

długość koszulki

Rozmiarówka męska:

S – szerokość 50 cm, długość 67 cm

M – szerokość 52 cm, długość 68 cm

L – szerokość 53 cm, długość 70 cm

XL – szerokość 56 cm, długość 71 cm

XXL – szerokość 60 cm, długość 77 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii pośrodkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej.

2. Bieg Mamy oraz Bieg Taty:

- dystans 2,5 km
- dla wszystkich rodziców bez względu na wiek
- limit czasu 25 minut
- odbiór pakietów startowych

sobota 26.05 2018 godz. 12:00 – 16:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

niedziela 27.05 2018 godz. 9:00 – 11:30 Błonia Krakowskie

- medal na mecie
- koszulka dla każdego uczestnika (rozmiarówka - IV pkt. 1)

3. Biegi Dzieci:

- Dzieci rocznik 2012 i młodsze „**Wilczki**” – dystans 300m
- Dzieci rocznik 2011 do 2009 „**Antylopy**” – dystans 800m
- Dzieci rocznik 2008 do 2006 „**Mustangi**” – dystans 1600m
- Dzieci rocznik 2005 do 2002 „**Gepardy**” – dystans 2500m
- bez limitu czasu
- odbiór pakietów startowych

sobota 26.05 2018 godz. 9:00 – 16:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

niedziela 27.05.2018 godz. 9:00 – 12:00 Błonia Krakowskie

- medal na mecie
- koszulka sportowa dla każdego dziecka

Rozmiary koszulek dziecięcych według wieku:

3/4 ; szerokość koszulki 31 cm, długość 45 cm

5/6 ; szerokość koszulki 36 cm, długość 48 cm

7/8 ; szerokość koszulki 40 cm, długość 49 cm

9/11 ; szerokość koszulki 44 cm, długość 56 cm

12/14 ; szerokość koszulki 44 cm, długość 64 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii środkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej.

Dla pozostałych dzieci dostępne będą koszulki w damskich i męskich rozmiarach S, M, L.

4. Bieg Boso:

- dystans 1 km
- bez wcześniejszych zapisów
- dla wszystkich odważnych
- bez limitu czasu
- na mecie drobny upominek dla każdego uczestnika

V. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W biegach mogą wziąć udział osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy (w formie elektronicznej lub w biurze zawodów) oraz dokonały opłaty wpisowej.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane w formie elektronicznej do dnia **18.05 2018 r. (w przypadku wyczerpania limitów zapisy elektroniczne zostaną wstrzymane wcześniej)** przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej www.familyrun.pl, oraz w Biurze Zawodów (**tylko w przypadku niewyczerpania limitów w poszczególnych biegach**), w dniach:
 - 26.05.2018 r. sobota, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy al. Powstania Warszawskiego 6 ,w godzinach: 12:00 – 16:00
 - 27.05.2018 r. niedziela, Błonia Krakowskie w godzinach: 9:00 – 12:00
3. Osoby niepełnoletnie zobowiązuje się do przedstawienia w biurze zawodów podpisanego Oświadczenia Rodzica lub Opiekuna Prawnego o zdolności dziecka do udziału w biegu. Wzór Oświadczenia do pobrania pod regulaminem.
4. Organizator dopuszcza odbiór numeru i pakietu startowego przez osoby trzecie, po przekazaniu do Biura Zawodów pisemnego upoważnienia uczestnika (wraz z jego danymi). W przypadku dzieci należy okazać również oświadczenie o zgodzie rodzica dziecka na udział w biegu.
5. Warunkiem dopuszczenia dziecka do biegu jest start w otrzymanej koszulce.
6. W biegach dzieci nie przewidujemy biegu dziecka z rodzicem.
7. Ponieważ zawody będą się odbywać po trasach wyznaczonych na części trawiastej Błoni, ze względu na bezpieczeństwo, nie możliwy jest udział zawodników poruszających się na wózkach i rolkach. Należy rozważyć również bieg z dzieckiem w wózku.
8. Organizator dopuszcza udział zawodników z kijami Nordic Walking.
9. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, który zawierać będzie techniczną koszulkę z logo organizatora.
10. Przy odbiorze pakietu startowego należy mieć ze sobą dokument potwierdzający tożsamość.
11. Organizator zapewnia napoje na trasie i bezpośrednio po biegu.
12. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania imprezy.
13. Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z natrysków po biegu.
14. Organizator informuje że w trakcie trwania imprezy będzie czynny depozyt w godz. 10:00-14:00. Worki na rzeczy będą dostępne przy depozycie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie.

VI. OPŁATY

Opłaty wpisowe obowiązujące w edycji **IV KSOS Family Run 2018**

1. Bieg Otwarty:

25 złotych - do 18.05 (płatność elektroniczna)

30 złotych w biurze zawodów (gotówka) – brak gwarancji pełnego pakietu startowego

Limit zgłoszeń – 80

2. Bieg Mamy oraz Bieg Taty

25 złotych - do 18.05 (płatność elektroniczna)

30 złotych w biurze zawodów (gotówka) - brak gwarancji pełnego pakietu startowego

Limit zgłoszeń – 190 łącznie w Biegu Mamy i w Biegu Taty

3. Biegi Dzieci

5 złotych - do 18.05 (płatność elektroniczna)

5 złotych w biurze zawodów (gotówka) - brak gwarancji pełnego pakietu startowego

Limit zgłoszeń - 430 łącznie

4. Bieg Boso

Bezpłatny

UWAGA! Osoby, które dokonują opłaty w Biurze Zawodów **nie mają gwarancji pełnego pakietu startowego**. Pakiety startowe można odbierać w biurze zawodów w dniu biegu oraz w wyznaczonych przez organizatora terminach w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym przy al. Powstania Warszawskiego 6. Po osiągnięciu limitu uczestników **zapisy zostaną wstrzymane**.

1. Opłaty startowej należy dokonać za pomocą elektronicznego systemu płatności Tpay, po zakończeniu rejestracji przez formularz zgłoszeniowy na stronie www.familyrun.pl

UWAGA! W przypadku wyczerpania limitu (patrz VI. OPŁATY), o uczestnictwie w biegu, będzie decydować kolejność wpłaty.

2. W przypadku nie pojawienia się potwierdzenia wpłaty na liście startowej prosimy o kontakt na adres mailowy familyrun@ksos.pl lub o przedłożenie dowodu wpłaty w Biurze Zawodów.

3. W przypadku rejestracji w Biurze Zawodów, opłaty można dokonać w kasie Biura Zawodów – gotówką.

4. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

5. Organizator zastrzega sobie możliwość zwolnienia z opłaty startowej specjalnie zaproszonych gości. Organizator zastrzega sobie prawo do obniżenia opłaty startowej wolontariuszom oraz innym osobom pomocnym w organizacji biegu.

VII. KLASYFIKACJE

BIEG OTWARTY.

Klasyfikacja generalna. Osobno kobiety i mężczyźni.

BIEG MAMY oraz BIEG TATY

Klasyfikacja generalna.

BIEGI DZIECI

Podział na 4 kategorie wiekowe. Osobno chłopcy i dziewczynki.

VIII. NAGRODY

BIEG OTWARTY.

I-III w klasyfikacji generalnej – mężczyźni

I-III w klasyfikacji generalnej – kobiety

BIEG MAMY oraz BIEG TATY

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Mamy

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Taty

Nagroda dla najstarszej mamy 50+ (warunkiem jest ukończenie biegu)

Nagroda dla najstarszego taty 50+ (warunkiem jest ukończenie biegu)

BIEGI DZIECI oraz BIEG PRZEDSZKOLAKA

I-V w poszczególnych kategoriach wiekowych osobno dziewczynki i chłopcy

BIEG BOSO

Nagroda dla rodziny w najbardziej oryginalnym stroju.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- ✓ Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne
- ✓ Uczestnik biegu winien stosować się do wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.
- ✓ Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego.
- ✓ Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.
- ✓ Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
- ✓ Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony lub poza wyznaczoną trasą, zostaną zdyskwalifikowani.
- ✓ W każdym biegu w ramach Family Run za wyjątkiem: biegu dla przedszkolaków oraz Biegu Boso, pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznego systemu pomiaru czasu.
- ✓ Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.
- ✓ Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie poszczególnych biegów w regulaminowym czasie.
- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji wyników zawodów.
- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach w regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej.
- ✓ W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
- ✓ Pisemne protesty prosimy składać do Sędziego Głównego Zawodów do godz. 14:45 w dniu zawodów
- ✓ Przyjęcie numeru startowego oznacza akceptację niniejszego Regulaminu
- ✓ Aktualności dotyczące Family Run prosimy sprawdzać na stronie internetowej www.familyrun.pl oraz na Facebooku.

Sędzia Główny
Maciej Brzyski