

Regulamin Biegów i Marszy organizowane z okazji 100-lecia Odzyskania Niepodległości – Warszawa Targówek

I. ORGANIZATOR

1. Organizatorem biegu jest Urząd Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy – wykonawcą na zlecenie Urzędu jest firma POTRIS Sp. z o. o.

II. CELE

1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
3. Integracja dzieci i młodzieży uczestniczących w zawodach.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się 10 listopada 2018 r. w godz. 9.00 – 17.00
2. Las Bródnowski – Polana przy Grodzisku, przy ul. Malborskiej w Warszawie

IV. TRASA

1. Biegi i Marsze odbywać się będą na oznaczonych trasach w Lesie Bródnowskim.

Start i meta usytuowana jest obok Polany przy Grodzisku. Zawodnicy biegu głównego na 5 km mają do pokonania pętlę o długości ok. 2,5 km. Trasa nieatestowana o podłożu ziemistym, z krótkim odcinkiem asfaltowym.

Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapą trasy, a podczas biegu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem.

3. Na trasie usytuowane będą punkty kontrolne.

V. BIEGI I KATEGORIA WIEKOWE

1. Przedszkolaki i zerówki – przemarsz w formie integracyjnej z rodzicami na dystansie ok. 100 m
2. I-II klasa Szkoły Podstawowej – bieg na dystansie 200 m
3. III-IV klasa Szkoły Podstawowej – bieg na dystansie 400 m

4. V-VI klasa Szkoły Podstawowej – bieg na dystansie 800 m
5. VII-VIII klasa Szkoły Podstawowej+3 klasa Gimnazjum – bieg na dystansie 1000m
6. Szkoły ponadpodstawowe – bieg na dystansie 1500 m
7. Marsz Nordic Walking – marsz w formie rekreacyjnej (bez rywalizacji) na dystansie 5 000 m
8. Bieg główny grupy OPEN – bieg na dystansie 5 000 m

VI. PROGRAM ZAWODÓW

09:00 – 10:00 – otwarcie biura zawodów, wydawanie numerów startowych

10:00 – 10:20 – powitanie zawodników odśpiewanie hymnu

(krótkie przemówienie o Święcie Niepodległości)

10:20 – 10:30 – odprawa zawodników (główny sędzia zawodów)

10:30 – 10:45 – Bieg kl. I-II szkół podstawowych dziewczęta, chłopcy – 200 m

10:45 – 11:00 – Bieg kl. III-IV szkół podstawowych dziewczęta, chłopcy – 400 m

10:50 – 11:00 – Dekoracja zawodników – kl. I-II szkół podstawowych

11:00 – 11:10 – Wspólne zdjęcie wraz z Harcerzami (tworzenie mapy Polski razem z Harcerzami) - **po wspólnym zdjęciu nastąpi rozdanie medali pamiątkowych**

11:00 – 11:15 – Biegi kl. V-VI szkół podstawowych dziewczęta, chłopcy – 800 m

11:05 – 11:15 - Dekoracja zawodników – kl. III-IV szkół podstawowych

11:20 – 11:30 - Dekoracja zawodników – kl. V-VI szkół podstawowych

12:15 – 12:30 – Biegi kl. VII-VIII szkół podstawowych + kl. 3 Gimnazjum dziewczęta, chłopcy – 1000 m

12:35 – 12:45 - Dekoracja zawodników - kl. VII-VIII szkół podstawowych + kl. 3 Gimnazjum

12:45 – 13:00 – Biegi szkół ponadpodstawowych dziewczęta, chłopcy – 1500 m

12:45 – 13:00 – Pobranie numerów startowych i chorągiewek dla przedszkolaków do wspólnego przemarszu

13:00 – 13:15 – Przemarsz przedszkolaków i zerówki z rodzicami – 100 m

13:00 - 13:45 - Odbiór numerów startowych zawodników Biegu Głównego

13:15 – 13:30 - Dekoracja zawodników – kl. ponadpodstawowych

13:20 - Dekoracja pamiątkowymi medalami dla przedszkolaków po przemarszu

14:00 - 14:50 – Bieg Główny grupy OPEN K+M – 5 km

14:15 – 15:20 – Marsz rekreacyjny Nordic Walking „Maszeruję Kibicuję” – 5 km

15:00 – 15.15 – Dekoracja zawodników – Biegu Głównego i Nordic Walking

*** Odbiór pakietów startowych oraz numerów przez kl. I, II, III, IV, V, VI, VII szkół podstawowych oraz kl. III gimnazjum oraz klas ponadpodstawowych w biurze zawodów od godziny 9:00 do 60 min. przed startem biegu.**

VII. WARUNKI ZGŁOSZENIA I UCZESTNICTWA

1. Uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych zgłaszają się w macierzystych szkołach. Szkoły zgłaszają swoich zawodników poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie targowek-biegipodleglosci.pl
2. Przedszkolaki i zerówki zapisują się w dniu zawodów w Biurze Zawodów w godzinach 12.45 – 13.00.
3. Rodzice mogą indywidualnie zapisać swoje dzieci. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie targowek-biegipodleglosci.pl
4. Warunkiem uczestnictwa w Biegu Głównym na 5 km jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie targowek-biegipodleglosci.pl (limit 100 miejsc)
5. Warunkiem uczestnictwa w Marszu Nordic Walking „Maszeruję Kibicuję” jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie targowek-biegipodleglosci.pl lub rejestracja w biurze zawodów w dniu marszu.
6. Zapisy poprzez formularz internetowy do biegów przyjmowane są do dnia 8 listopada 2018 r. Liczba miejsc ograniczona.
7. Odbiór numerów startowych odbędzie się na godzinę przed startem danego biegu w Biurze Zawodów. Przy wydawaniu numerów zawodnik otrzyma talon regeneracyjny (zupa grochówka lub makaron z sosem).
8. Pakiety dla zawodników będą wydawane po biegu w namiocie Organizatora.
9. W trakcie trwania Biegu wszyscy Uczestnicy zobowiązani są do umieszczenia numeru startowego na klatce piersiowej otrzymanego od organizatora.
10. Każdy zawodnik (-czka) zgłoszony (-a) do udziału w biegu powinien (- nna) wypełnić oświadczenie w o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach biegowych oraz klauzula RODO.
11. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodzica/opiekuna na udział w biegach.
12. Kierownicy i opiekunowie poszczególnych ekip odpowiadają za dyscyplinę i bezpieczeństwo w grupie.

13. Kategorie szkół podstawowych i ponadpodstawowych mierzone będą przez sędziów w kolejności dobiegnięcia na metę (bez pomiaru czasowego).
14. Bieg Główny odbędzie się przy użyciu pomiaru elektronicznego z wbudowanymi chipami w numer startowy (bezzwrotny).
15. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
16. Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, dopingowych, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy dopuszczenia do udziału w biegu osób u których zostanie stwierdzone spożycie lub posiadanie jakichkolwiek środków odurzających, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju.
17. Organizator zastrzega sobie prawo do zdyskwalifikowania uczestnika w przypadku złamania regulaminu, co do którego stwierdzone zostanie, że nie posiada prawa do uczestnictwa w biegu.
18. Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w biegu, w szczególności zasad fair play.

VIII. KLASYFIKACJE

1. W biegach będzie prowadzona klasyfikacja ogólna z podziałem na płeć i dystans.
2. Zdobywcy miejsc I – III w poszczególnych biegach otrzymują medale i nagrody rzeczowe

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Udział w zawodach jest bezpłatny.
2. Biorąc udział w Imprezie uczestnik wyraża zgodę na utrwalanie swojego wizerunku przez Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy z siedzibą w Warszawie, ul. Kondratowicza 20, 00-983. Uczestnik wyraża zgodę na korzystanie przez Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy wizerunku utrwalonego w związku z realizacją Imprezy oraz przenosi na Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy w zakresie nieograniczonym czasowo i terytorialnie wszelkie prawa do korzystania i rozporządzania wizerunkiem Uczestnika i jego nagraniami (fotograficznymi, audiowizualnymi, dźwiękowymi) zarejestrowanymi w związku z Imprezą.
3. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego w trakcie trwania zawodów.
4. Zawodnicy są ubezpieczeni podczas imprezy od następstw nieszczęśliwych wypadków.
5. Organizator zastrzega sobie również prawo do zmian w niniejszym regulaminie w przypadku zaistnienia uzasadnionej konieczności. O fakcie tym poinformuje zawodników biorących udział w biegu.
6. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

7. Decyzje sędziów są ostateczne.

8. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator i sędzia główny zawodów.