

Regulamin V KSOS Family Run 25.05.2019 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

IV. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 25.05.2019 r. (sobota). Start godzina 11:00
2. Program orientacyjny imprezy:
 - 11:00 Bieg Otwarty- 5 km
 - 12:00 - Bieg Taty- 2,5 km
 - 12:20 - Bieg Mamy- 2,5 km
 - 13:00 - Biegi Dzieci (2500 m, 1600 m, 800 m, 300 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

V. OPIS POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW

1. **Bieg Otwarty:**
 - dystans 5 km
 - w biegu mogą wziąć udział osoby urodzone w 2002 roku i wcześniej
 - limit czasu 45 minut
 - odbiór pakietów startowych:

piątek 24.05.2019 godz. 15:00 – 19:00
KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

sobota 25.05.2019 godz. 9:00 – 10:30

Błonia Krakowskie

- medal na mecie
- koszulka dla uczestnika

Rozmiarówka damska:

S – szerokość 42 cm, talia 39 cm, długość 62 cm

M – szerokość 45 cm, talia 42 cm, długość 63 cm

L – szerokość 48 cm, talia 44 cm, długość 66 cm

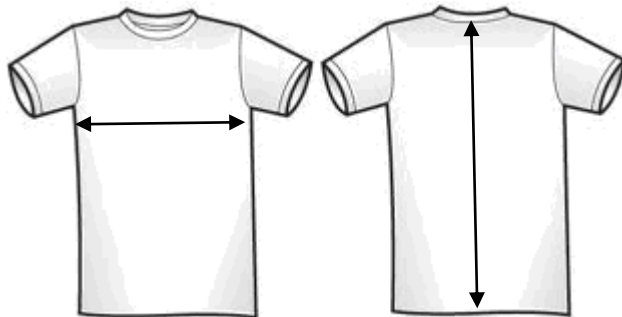
XL – szerokość 51 cm, talia 48 cm, długość 68 cm

XXL – szerokość 54 cm, talia 50 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 48 cm, długość 72 cm

M – szerokość 51 cm, długość 73 cm

L – szerokość 54 cm, długość 73 cm

XL – szerokość 57 cm, długość 74 cm

XXL – szerokość 60 cm, długość 75 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:

piątek 24.05.2019 godz. 15:00 – 19:00
KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

sobota 25.05.2019 godz. 9:00 – 11:30
Błonia Krakowskie

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

3. Biegi Dzieci:

- Dzieci rocznik 2006 do 2003 „**Gepardy**” – dystans 2500m
- Dzieci rocznik 2009 do 2007 „**Mustangi**” – dystans 1600m
- Dzieci rocznik 2012 do 2010 „**Antylopy**” – dystans 800m
- Dzieci rocznik 2013 i młodsze „**Wilczki**” – dystans 300m
- bez limitu czasu
- odbiór pakietów startowych:

piątek 24.05.2019 godz. 15:00 – 19:00
KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

sobota 25.05.2019 godz. 9:00 – 12:00
Błonia Krakowskie

- medal na mecie
- koszulka sportowa dla dziecka

Rozmiary koszulek dziecięcych według wieku:

- 4 lata** ; szerokość koszulki 35 cm, długość 50 cm
- 8 lat** ; szerokość koszulki 39 cm, długość 56 cm
- 12 lat** ; szerokość koszulki 43 cm, długość 60 cm
- 16 lat** ; szerokość koszulki 48 cm, długość 65 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 około 1 km
- bez wcześniejszych zapisów
- dla wszystkich odważnych
- bez limitu czasu
- na mecie drobny upominek dla każdego uczestnika

VI. 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 **13.05.2019 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:
 - 24.05.2019 r. piątek, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy al. Powstania Warszawskiego 6 ,w godzinach: 15:00 – 19:00
 - 25.05.2019 r. sobota, Błonia Krakowskie w godzinach: 9:00 – 12:00**UWAGA! Na ostatecznej liście startowej po 13.05.2019 r. znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 13.05.2019r.**
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 Błoń, ze względu na bezpieczeństwo, niemożliwy 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.

VII. OPŁATY

Opłaty wpisowe obowiązujące w edycji **V KSOS Family Run 2019**:

1. Bieg Otwarty:

30 złotych - do 13.05 (płatność elektroniczna)

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

Limit zgłoszeń – 80

2. Bieg Mamy oraz Bieg Taty

30 złotych - do 13.05 (płatność elektroniczna)

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

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

3. Biegi Dzieci

10 złotych - do 13.05 (płatność elektroniczna)

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

Limit zgłoszeń - 455 łącznie

4. Bieg Boso

Bezpłatny

UWAGA! Osoby, które dokonują opłaty w Biurze Zawodów **nie mają gwarancji pełnego pakietu startowego**. Pakiety startowe można odbierać wyłącznie w biurze zawodów w dniu biegu na Błoniach oraz w wyznaczonych przez organizatora terminach w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym przy al. Powstania Warszawskiego 6. Jeśli pakiet startowy nie zostanie odebrany w podanych terminach zostanie wykorzystany dla innego zawodnika. Nie ma możliwości odebrania pakietu startowego po zakończeniu imprezy. 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
2. Po zakończeniu rejestracji uczestnik powinien dokonać opłaty startowej, co gwarantuje pojawienie się na właściwej liście startowej, jako zawodnik opłacony. Jeśli uczestnik jedynie zarejestruje się, jego nazwisko pojawi się na liście rezerwowej i pozostanie tam do momentu dokonania opłaty startowej.

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

Na ostatecznej liście startowej po 13.05.2019 r. znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 13.05.2019r.

3. 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.
4. W przypadku rejestracji w Biurze Zawodów, opłaty można dokonać w kasie Biura Zawodów – gotówką.
5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
6. 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.

VIII. 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.

IX. NAGRODY**BIEG OTWARTY.**

I-III w klasyfikacji generalnej – mężczyźni (nagrody rzeczowe)

I-III w klasyfikacji generalnej – kobiety (nagrody rzeczowe)

BIEG MAMY oraz BIEG TATY

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Mamy (nagrody rzeczowe)

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Taty (nagrody rzeczowe)

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 (nagrody rzeczowe)

BIEG BOSO

Nagroda dla rodziny w najbardziej oryginalnym stroju.

X. 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