**Regulamin**

**8 KSOS Family Run 25.05.2024 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: 25.05.2024 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 (2100 m, 1400 m, 700 m, 300 m)
* 15:00 - Bieg Boso- 700 m
* 15:15 – zakończenie imprezy

1. Miejsce: Krakowskie Błonia
2. Szczegółowy plan trasy dostępny będzie na stronie internetowej imprezy (najpóźniej tydzień przed imprezą) – [www.familyrun.pl](http://www.familyrun.pl/)

**IV. OPIS POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW**

1. **Bieg Otwarty:**

* dystans 5 km
* w biegu mogą wziąć udział osoby urodzone w 2007 roku i wcześniej
* limit czasu 45 minut
* **odbiór pakietów startowych:**

piątek 24.05.2024 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

sobota 25.05.2024 godz. 9:00 – 10:30 Błonia Krakowskie

* medal na mecie
* koszulka dla uczestnika

**Rozmiarówka damska:**

**S –** szerokość 41,5 cm, długość 62 cm

**M –** szerokość 44,5 cm, długość 64 cm

**L –** szerokość 47,5 cm, długość 66 cm

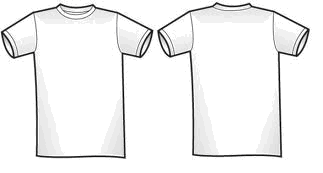
**XL –** szerokość 50,5 cm, długość 68 cm

**XXL –** szerokość 53,5 cm, długość 70 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 70 cm

**M –** szerokość 51 cm, długość 72 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.

1. **Bieg Mamy oraz Bieg Taty:**

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

piątek 24.05.2024 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

sobota 25.05 2024 godz. 9:00 – 11:30 Błonia Krakowskie

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

1. **Biegi Dzieci:**

* Dzieci rocznik 2011 do 2008 **„Gepardy”** – dystans 2100m
* Dzieci rocznik 2014 do 2012 **„Mustangi”** – dystans 1400m
* Dzieci rocznik 2017 do 2015 **„Antylopy”** –dystans 700m
* Dzieci rocznik 2018 i młodsze **„Wilczki”** – dystans 300m
* bez limitu czasu
* **odbiór pakietów startowych:**

piątek 24.05.2024 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6

sobota 25.05.2024 godz. 9:00 – 12:00 Błonia Krakowskie

* medal na mecie
* koszulka sportowa dla dziecka

**Rozmiary koszulek dziecięcych według wieku:**

**4 lata ;** szerokość koszulki 34 cm, długość 50 cm

**8 lat ;** szerokość koszulki 38 cm, długość 55 cm

**12 lat ;** szerokość koszulki 42 cm, długość 60 cm

**16 lat ;** szerokość koszulki 46 cm, długość 65 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii pośrodkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej. Dla pozostałych dzieci dostępne będą koszulki w damskich i męskich rozmiarach S, M, L.

1. **Bieg Boso:**

* Dystans 700 m
* 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 **10.05.2024r. (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:

* 24.05.2024 r. piątek, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy

al. Powstania Warszawskiego 6 ,w godzinach: 16:00 – 20:00

* 25.05.2024 r. sobota, Błonia Krakowskie w godzinach: 9:00 – 12:00

**UWAGA! Na ostatecznej liście startowej po 12.05.2024 r. znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 13.05.2024 r.**

1. 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.**
2. 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.
3. Warunkiem dopuszczenia dziecka do biegu jest start w otrzymanej koszulce.
4. W biegach dzieci nie przewidujemy biegu dziecka z rodzicem.
5. 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 oraz bieg z dzieckiem w wózku.
6. Organizator dopuszcza udział zawodników z kijami Nordic Walking.
7. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, który zawierać będzie techniczną koszulkę z logo organizatora.
8. Przy odbiorze pakietu startowego należy mieć ze sobą dokument potwierdzający tożsamość.
9. Organizator zapewnia napoje na trasie i bezpośrednio po biegu.
10. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania imprezy.
11. **Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników biegu.** Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej i nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.
12. Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z natrysków po biegu.
13. 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 **8 KSOS Family Run 2024:**

1. **Bieg Otwarty:**

40 złotych do 15.04 (I termin płatność elektroniczna)

60 złotych - do 10.05 (II termin płatność elektroniczna)

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

Limit zgłoszeń – 80

1. **Bieg Mamy oraz Bieg Taty**

40 złotych - do 15.04 (I termin płatność elektroniczna)

60 złotych - do 10.05 (II termin płatność elektroniczna)

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

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

1. **Biegi Dzieci**

20 złotych - do 15.04 (I termin płatność elektroniczna)

30 złotych – do 10.05(II termin płatność elektroniczna)

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

startowego

Limit zgłoszeń - 455 łącznie

1. **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. Rejestracji dokonujemy przez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie [www.familyrun.pl](http://www.familyrun.pl/)
2. Po zakończeniu rejestracji on-line, uczestnik powinien dokonać opłaty startowej za pomocą elektronicznego systemu płatności T-Pay, 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 10.05.2024 r. znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 13.05.2024r.**

1. 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.
2. W przypadku rejestracji w Biurze Zawodów, opłaty można dokonać w kasie Biura Zawodów – gotówką.
3. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
4. 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 dla każdego biegu osobno

**BIEGI DZIECI**

Podział na 4 kategorie wiekowe. Osobno chłopcy i dziewczynki.

**VIII. 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**

I-VI w poszczególnych kategoriach wiekowych osobno dziewczynki i chłopcy

(nagrody rzeczowe)

**BIEG BOSO**

Nagroda dla rodziny w najbardziej oryginalnym stroju.

**IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne
2. Uczestnik biegu winien stosować się do wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.
3. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego.
4. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegu.
5. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
6. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony lub poza wyznaczoną trasą, zostaną zdyskwalifikowani.
7. W każdym biegu w ramach Family Run za wyjątkiem biegu Biegu Boso, pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznego systemu pomiaru czasu.
8. 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.
9. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie poszczególnych biegów w regulaminowym czasie.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji wyników zawodów.
11. 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.
12. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
13. Pisemne protesty prosimy składać do Sędziego Głównego Zawodów do godz. 14:45 w dniu zawodów.
14. Przyjęcie numeru startowego oznacza akceptację niniejszego Regulaminu
15. Aktualności dotyczące Family Run prosimy sprawdzać na stronie internetowej [www.familyrun.pl](http://www.familyrun.pl/) oraz na Facebooku.

**Sędzia Główny – Maciej Brzyski**