



## REGULAMIN

# XVII Mazurskich Jesiennych Biegów Przetajowych „Bieg po zdrowie”

imieniem Tomasza Krupińskiego i Henryka Litwackiego

*„Jeżeli stanąłeś na starcie  
- to już zwyciężyłeś, choćbyś przybiegł ostatni!”*

### I CEL

- Popularyzacja biegów przetajowych, wśród dzieci, młodzieży, jako jednej z najbardziej dostępnej i popularnej formy aktywności ruchowej.
- Wychowanie dzieci i młodzieży poprzez zdrowy trybu życia i promowania abstynencji.
- Uświadamianie dzieci i młodzieży znaczenia aktywnego ruchowo stylu życia w profilaktyce zdrowotnej.
- Uczenie kulturalnego dopingowania i zachowania się podczas imprez sportowych,
- Rozwijanie pozytywnych cech osobowości m. in. koleżeństwa i odpowiedzialności oraz przeciwdziałanie niepożądanym zachowaniom i patologiom społecznym.
- Uczczenie pamięci Tomasza Krupińskiego i Henryka Litwackiego długoletnich nauczycieli wychowania fizycznego i działaczy Ludowych Zespołów Sportowych.
- Wyłonienie reprezentacji Województwa Warmińsko- Mazurskiego najlepszych zawodniczek i zawodników do udziału w Jubileuszowym Finale XX Ogólnopolskich Masowych Biegów Przetajowych Zrzeszenia LZS (2-3.X.2015 Wolbórz - koło Piotrkowa Trybunalskiego.)

### II ORGANIZATORZY i WSPÓŁORGANIZATORZY

Gminne Zrzeszenie LZS w Ełku, Gmina Ełk, MLUKS „Pojezierze Ełckie”, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Krajowe Zrzeszenie LZS, Samorząd Województwa Warmińsko - Mazurskiego, Warmińsko-Mazurskie Zrzeszenie LZS, Zespół Szkół Samorządowych w Stradunach,

### III TERMIN I MIEJSCE

Biegi odbędą się w obiektach sportowych ZSS w Stradunach,  
w dniu 24 września 2015 ( czwartek ) Uroczyste otwarcie 10.00

### IV KONKURENCJE

| dziewczęta   |               |              | chłopcy      |               |              |
|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| godz.        | dystans       | klasa        | godz.        | dystans       | klasa        |
| <b>10.30</b> | <b>600 m</b>  | III i mł. SP | <b>10.35</b> | <b>600 m</b>  | III i mł. SP |
| 10.40        | <b>600 m</b>  | IV           | 10.45        | <b>800 m</b>  | IV           |
| 10.50        | <b>800 m</b>  | V            | 10.55        | <b>800 m</b>  | V            |
| 11.00        | <b>800 m</b>  | VI           | 11.05        | <b>1000 m</b> | VI           |
| 11.15        | <b>1000 m</b> | I - gim.     | 11.20        | <b>1500 m</b> | I - gim.     |

11.25      **1500 m** II - III gim.  
11.45      2000 m      1999-1998  
12.05      2000 m      1997-1996

11.35      **2000 m** II- III gim.  
11.55      2000 m      1999-1998  
12.15      2000 m      1997-1996

## V UCZESTNICTWO

W zawodach mogą uczestniczyć wszyscy chętni uczniowie, którzy zgłoszeni zostaną przez szkoły podstawowe, gimnazjalne ponadgimnazjalne oraz Ludowe Kluby Sportowe, nie mający przeciwwskazań do biegania. **Obowiązkowe jest potwierdzenie** udziału w zawodach drogą elektroniczną, oraz telefonicznie lub ( [lzselk@wp.pl](mailto:lzselk@wp.pl), [pojezierze.elckie@wp.pl](mailto:pojezierze.elckie@wp.pl) ), wraz z podaniem ilości uczestników /posiłki tylko dla osób zgłoszonych/ w terminie **do dnia 21 września 2015 r.** Zawodnicy startują według klas (roczników) na obecny rok szkolny.

Informacji o biegach udziela Tomasz Bartnik tel- 516106667, 508863211 Bieżące informacje będą umieszczane na stronie internetowej: [www.elk.gmina.pl](http://www.elk.gmina.pl) Opiekunowie przygotowują kartki startowe.

## VI PUNKTACJA

Punktacja końcowa będzie prowadzona w relacji odzienie dla szkół podstawowych, gimnazjalnych i gmin. Do punktacji gmin punktuja szkoły gimnazjalne, szkoły podstawowe (tylko klasy V i VI).

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| I miejsce - 16 pkt        | II miejsce - 14pkt   |
| III miejsce - 13 pkt      | IV miejsce - 11 pkt  |
| V miejsce - 10 pkt        | VI miejsce - 9 pkt   |
| VII miejsce - 7 pkt       | VIII miejsce - 6 pkt |
| IX miejsce - 5 pkt        | X miejsce - 4 pkt    |
| XI miejsce - 3 pkt        | XII miejsce - 2pkt   |
| XIII - XX miejsce - 1 pkt |                      |

## VII NAGRODY

- **Indywidualne**  
*Za miejsca I - III zwycięzcy otrzymają medale, oraz za miejsca I – VI dyplomy*
- **W punktacji zespołowej** szkół podstawowych, gimnazjalnych za miejsca I-VI puchary, dyplomy, oraz szkoły ponadgimnazjalne za miejsca I- III puchary i dyplomy.
- **Punktacja Generalna** Gmin za miejsca I – VI puchary i dyplomy.

## VIII ZASADY FINANSOWANIA

Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy, koszty udziału pokrywają uczestnicy i jednostki delegujące.

## IX UWAGI KOŃCOWE

Listę zawodników podpisaną przez dyrektora szkoły i nauczyciela wf należy obowiązkowo złożyć przed rozpoczęciem zawodów u organizatora zawodów. Biegi odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZLA. W sprawy sporne nieujęte w regulaminie rozstrzyga organizator. Organizator nie bierze odpowiedzialności za zniszczony sprzęt i rzeczy zagubione. Organizator zabezpieczy uczestnikom gorący posiłek, **oraz zapewni zawodnikom którzy się zakwalifikują bezpłatny transport na wyjazd do Wolborza. WZ LZS w Łodzi zapewni bezpłatny nocleg z 02/03 października 2015, oraz kolację 02 października 2015, śniadanie i obiad 3 października 2015**