



## REGULAMIN

### Otwarte Mistrzostwa Województwa LZS w biegach przełajowych 2022

Paślęk, 09.10.2022 r.

Pod Patronatem Burmistrza Paślęka

#### I. CEL IMPREZY:

- popularyzacja i upowszechnienie biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej
- wyłonienie mistrzów województwa w biegach przełajowych na sezon 2022
- promocja Zrzeszenia LZS

#### II .PATRONAT:

Radio Olsztyn

#### III.ORGANIZATOR:

- Warmińsko-Mazurskie Zrzeszenie LZS
- KS Polonia Paślęk
- Samorząd Województwa Warmińsko – Mazurskiego
- Gmina Paślęk, MOSIR Paślęk

#### IV. TERMIN i MIEJSCE

- 09.10.2022 r. (niedziela) godz. 12.00 Paślęk – Park Ekologiczny
- biuro zawodów: „Pod Grzybkiem”

#### V. UCZESTNICTWO

W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy z klubów zrzeszonych w WMZ LZS, uczniowie szkół oraz mieszkańcy gmin województwa warmińsko-mazurskiego do 20 tyś. Zawodnicy winni posiadać karteczki startowe (nazwisko, imię, miejscowość, rocznik dystans, Gmina, klub/szkoła). W zawodach mają prawo startu PK zawodnicy z klubów niezrzeszonych w WMZLZS.

#### VI. KATEGORIE WIEKOWE I DYSTANSE

Dziewczęta	U12	roczniki	2011 i młodsze	800 m
Chłopcy	U12	roczniki	2011 i młodszy	800 m
Dziewczęta	U14	roczniki	2009-2010	800 m
Chłopcy	U14	roczniki	2009-2010	1000 m
Dziewczęta	U16	roczniki	2007-2008	1500 m
Chłopcy	U16	roczniki	2007-2008	2000 m
Kobiety	U18	roczniki	2005-2006	2000 m
Mężczyźni	U18	roczniki	2005-2006	3000 m
Kobiety	OPEN	roczniki	2004 i starsze	2000 m
Mężczyźni	OPEN	roczniki	2004 i starsi	3000 m

#### VII. NAGRODY

Zawodnicy Zrzeszenia LZS za zajęcie miejsca I-III w każdym biegu otrzymają medale oraz dyplomy I-VI. Kluby LZS w punktacji łącznej dziewcząt i chłopców, za miejsca I – VI otrzymują puchary.

#### VIII. PUNKTACJA

- Punktacja zespołowa
- Punktuje 20 pierwszych zawodników wg kl: 1m -20 pkt, 2- 17, 3- 15, 4- 13, 5 -12, 6 -11, 7- 10 ,8-9, 9- 8, 10-7, 11-6 12- 5 ,13-4, 14-3,15-2, 16-20- 1pkt

#### IX. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia ilościowe reprezentacji/ Klubów / Gmin / Szkół w ramach Mistrzostw (podajemy ogólną liczbę startujących i opiekunów, nie podajemy nazwisk) przyjmowane będą drogą e-mailową, do dnia 5.10.2022 na adres: [wmz@lzs.olsztyn.pl](mailto:w mz@lzs.olsztyn.pl)

#### X. SPRAWY ORGANIZACYJNE

- Koszty organizacyjne pokrywa organizator, koszty osobowe zgłaszające szkoły kluby
- Każdy zawodnik powinien posiadać aktualne badania lekarskie, być ubezpieczony, posiadać kartkę startową /odpowiedzialność ponosi zgłaszający/ kartki startowe będą również dostępne

- w biurze zawodów  
- Zawody przeprowadzone będą zgodnie z regulaminem PZLA.

**PROGRAM MINUTOWY:**

<b>11.45</b>	<b>Otwarcie Mistrzostw</b>	
12.00	- 800m Dziewcząt	U12
12.10	- 800 m Chłopców	U12
12.20	- 800m Dziewcząt	U14
12.40	- 1000m Chłopców	U14
12.55	- 1500m Dziewcząt	U16
13.10	- 2000m Chłopców	U16
13.30	- 2000m Kobiet	U18+OPEN
13.50	- 3000m Mężczyzn	U18+OPEN
14.10	- Dekoracje i podsumowanie	

**XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Biuro zawodów czynne w dniu imprezy od 10.30
- Biegi zostaną rozegrane na nawierzchni leśno - trawiastej,
- Organizator po biegu zapewnia posiłek i ciepły napój,
- Opiekę medyczną zapewnia organizator,
- Biegi odbędą się bez względu na pogodę,
- Za zgubione rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności
- Odpowiedzialność za uczestników nieletnich ponoszą opiekunowie
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.