



REGULAMIN „POLSKA BIEGA” W SKARŻYSKU-KAMIENNEJ

I. CEL:

- popularyzacja biegów masowych jako jednej z form zdrowego i aktywnego stylu życia
- uczestnictwo w Ogólnopolskiej Akcji „Polska Biega”
- forma spędzenia wolnego czasu

II. ORGANIZATOR:

- Urząd Miasta, Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji w Skarżysku-Kamiennej

III. TERMIN I MIEJSCE:

- 25 maja 2013r. (sobota), godz. 11.00
- biuro zawodów, start i meta na stadionie MCSiR przy Al. Piłsudskiego (dawny KKS „Ruch”)
- od godz. 10.00 – zapisy do zawodów

IV. PROGRAM:

OFICJALNE OTWARCIE

godz. 11.00

BIEG GŁÓWNY - Start wspólny

- Wszyscy chętni do uczestnictwa w akcji godz. 11.05
 - 10 km (3 pętle) – start na stadionie – ul. Tysiąclecia – Al. Piłsudskiego (pasem od strony ZEORK) – nawrót przy „Carrefour” (drugim w kolejności od drogi S-7) – Al. Piłsudskiego (pasem od strony DH „Panorama”) – ul. Tysiąclecia – meta na stadionie

lub

- 3000 metrów – start na stadionie – ul. Tysiąclecia – Al. Piłsudskiego (pasem od strony ZEORK) – nawrót przy „Carrefour” (drugim w kolejności od drogi S-7) – Al. Piłsudskiego (pasem od strony DH „Panorama”) – ul. Tysiąclecia – meta na stadionie

Możliwość wystartowania:

na rolkach

z kijkami Nordick Walking

- | | |
|------------------------------------------|-------------------------|
| • Przedszkola (rocznik 2006 i młodszy) | bieg po bieżni stadionu |
| ○ Dziewczęta 200 m | godz. 11.45 |
| ○ Chłopcy 200 m | godz. 11.55 |
| • SP klasy I, II (rocznik 2005 i 2004) | bieg po bieżni stadionu |
| ○ Dziewczęta 300 m | godz. 12.05 |
| ○ Chłopcy 300 m | godz. 12.15 |
| • SP klasy III, IV (rocznik 2003 i 2002) | bieg po bieżni stadionu |
| ○ Dziewczęta 400 m | godz. 12.25 |
| ○ Chłopcy 400 m | godz. 12.35 |
| • SP klasy V, VI (rocznik 2001, 2000) | bieg po bieżni stadionu |
| ○ Dziewczęta 600 m | godz. 12.45 |
| ○ Chłopcy 800 m | godz. 12.55 |
| DEKORACJE I ZAKOŃCZENIE AKCJI | godz. 13.00 |

V. KLASYFIKACJA:

- w kategoriach wiekowych
- według startów w poszczególnych dystansach

VI. NAGRODY:

- przewidziane są dyplomy, nagrody rzeczowe rozlosowane będą wśród wszystkich uczestników biegu

VII. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- bieg jest ogólnodostępny dla wszystkich; ma charakter otwarty, bezpłatny
- zapisy przyjmowane będą w biurze zawodów bezpośrednio przed biegiem, lub w biurze MCSiR, przy ul. Sienkiewicza 34,

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Podczas zawodów organizator zapewnia opiekę medyczną.

ZAPRASZAMY DO UCZESTNICTWA!**PATRONAT MEDIALNY:**