



# Regulamin 8. Edycji „Prusice Biegają” 2020



dystans 5 km (10 km dla chętnych )

Patronat honorowy:

*Burmistrz Gminy Prusice*

*Wicestarosta Powiatu Trzebnickiego Grzegorz Terebun*

## I Cele:

- popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej, zdobywanie nowych jej zwolenników,
- promocja miasta i Gminy Prusice,
- integracja środowiska biegaczy,

## II Organizatorzy:

Athletics Team Prusice  
Burmistrz Miasta i Gminy Prusice,  
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Prusicach,  
Prusickie Centrum Fitness

## III Terminy i miejsce: Terminy biegów 8. Edycji Akcji „Prusice Biegają”

- Etap I – **26.01.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap II - **23.02.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap III - **29.03.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap IV - **26.04.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap V - **31.05.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap VI - **28.06.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap VII - **26.07.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap VIII - **30.08.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap IX - **27.09.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap X - **25.10.2020** (Niedziela) Start: **9:30** w Prusickim Centrum Fitness
- Etap XI - 29.11.2020 (Niedziela) Start: 9:30 w Prusickim Centrum Fitness**

**OSTATNI ETAP NIE BĘDZIE WLICZANY DO KLASYFIKACJI GENERALNEJ!**

Organizator w uzasadnionych przypadkach zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz godziny. Jednak poinformuje o tym co najmniej 3 dni przed biegiem. Bieg na 5 km. Biegi odbywać się będą ulicami miasta Prusice o nawierzchni asfaltowej, brukowej.

**START I META W TYM SAMYM MIEJSCU** przy ul. Żmigrodzkiej obok Prusickiego Centrum Fitness (Szkola Podstawowa w Prusicach) trasa: uliczkami Prusic do miejscowości Pietrowice Małe (mapka trasy na ostatniej stronie regulaminu)

Dla chętnych organizator przewiduje bieg na drugie 5 km, druga pętla. Trasa oznaczona jest znakami poziomymi, mile widziane jest wcześniejsze zapoznanie się z trasą.

**UWAGA ELEKTRONICZNY POMIAR CZASU NA KAŻDYM ETAPIE, NA PODSTAWIE NUMERU STARTOWEGO, KTÓRY NALEŻY ZWRÓCIĆ PO KAŻDYM BIEGU - ETAPIE!**

**UWAGA!** Wszystkie biegi (etapy) odbywają się przy ruchu ulicznym. W trakcie biegu należy zachować szczególną ostrożność, nie narażać siebie i innych uczestników ruchu na niebezpieczeństwo oraz stosować się do obowiązujących przepisów o ruchu drogowym.

*Każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy 1,5h.*

**IV Uczestnicy oraz warunki uczestnictwa:**

Biegacze indywidualni, którzy ukończyli 15 rok życia, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości. W biegu występuje podział na kategorie płciowe.- impreza ma charakter otwarty, - *każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz.1095*

**V Punktacja :**

Każdy uczestnik podczas startów 8. Edycji „Prusice Biegają” otrzymuje punkty za pokonanie trasy. Punkty zawodników sumują się po każdej kolejce biegów. Miejsce w klasyfikacji generalnej zależy jest od ilości zgromadzonych punktów. Im więcej punktów tym wyższe miejsce w klasyfikacji.

Każdego uczestnika obowiązuje pokonanie przynajmniej jednego okrążenia trasy biegu, za zaliczenie drugiej pętli zawodnik otrzymuje dodatkowo bonus (5 pkt)

Pierwsze okrążenie pokonywane jest na sygnał startera z pomiarem czasu oraz klasyfikacją., drugie okrążenie jest tylko na zaliczenie, bez pomiaru czasu.

**Tutaj punktacja przedstawia się następująco (na dystansie 5 km):**

1. – 100 pkt
2. – 95 pkt
3. – 91 pkt
4. – 88 pkt
5. – 86 pkt
6. - 85 pkt
7. – 84 pkt
8. – 83 pkt
9. – 82 pkt
11. - ... itd.

*Osobna klasyfikacja Mężczyzn i Kobiet*

*Klasyfikacja generalna polega na dodawaniu punktów po każdym biegu.*

***Klasyfikacja końcowa obejmuje osiem z dziesięciu (8 z 10) najwyżej punktowanych biegów w roku + punkty bonusowe*** (np. można opuścić 2 biegi w ciągu roku: sytuacje losowe, inne biegi, itp.)

*Punkty bonusowe\* zbierane przez cały rok będą co miesiąc naliczone do klasyfikacji generalnej (UWAGA: BONUSY SIĘ SUMUJĄ):*

*Bonus za 2 okrążenie – 5 pkt*

*Bonus za zaliczenie 9 etapów w 8. Edycji Prusice Biegają - 10 pkt*

***W przypadku takiej samej liczby punktów w klasyfikacji końcowej, o wyższej lokacie będzie decydować najlepszy czas danego zawodnika z całej edycji.***

**UWAGA! PODCZAS XI ETAPU (29.11.2020 r.) NIE BĘDZIE PROWADZONY POMIAR CZASU ORAZ NIE BĘDZIE WLICZANY DO KLASYFIKACJI GENERALNEJ! PO OSTATNIM ETAPIE ODBĘDZIE SIĘ DEKORACJA NAJLEPSZYCH UCZESTNIKÓW W 8. EDYCJI AKCJI PRUSICIE BIEGAJĄ ORAZ LOSOWANIE NAGRÓD WŚRÓD WSZYSTKICH UCZESNIKÓW MAJĄCYCH ZALICZONĄ ODPOWIEDNIĄ LICZBĘ ETAPÓW!**

**VI Opłaty:**

8. Edycja Akcji „Prusice Biegają” składa się z 10 etapów + 1 etap dodatkowy na zakończenie cyklu. Za udział w każdym etapie (oprócz XI etapu) będzie obowiązywać opłata w wysokości **8 zł**: płatne TYLKO GOTÓWKĄ w biurze zawodów (prosimy o wyliczoną kwotę) oraz w formularzu zgłoszeń **MOŻLIWOŚĆ OPLATY ZA CAŁY ROK Z GÓRY**

OPLATA ZA CAŁY ROK Z GÓRY BĘDZIE WYNOSIŁA **70 ZŁ**. MOŻLIWOŚĆ OPLATY Z GÓRY NA CAŁY ROK JEST MOŻLIWA **TYLKO ONLINE DO 23.01.2020 R**, POPRZEZ FORMULARZ ZGŁOSZEŃ NA STRONIE:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=5406>

ZA POJEDYNCZE BIEGI, ETAPY MOŻNA ZAPŁACIĆ TYLKO GOTÓWKĄ, W DNIU ZAWODÓW, T.J. PRZED KAŻDYM ETAPEM

**VII Nagrody :**

Nagrody otrzymają zawodnicy którzy wystąpią minimum **6 razy** w 8. Edycji Akcji „Prusice Biegają”

**OPEN:I-III MĘŻCZYŻNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIETY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**KATEGORIE WIEKOWE:**

**I-III M16 (16-19)** (statuetki)

**I-III M20 (20-29 lat)** (statuetki)

**I-III M30 (30-39 lat)** (statuetki)

**I-III M40 (40-49 lat)** (statuetki)

**I-III M50 (50-59 lat)** (statuetki)

**I-III M60 (60-69 lat)** (statuetki)

**I-III M70 (70 lat i więcej)** (statuetki)

**I-III K16 (16-19)** (statuetki)

**I-III K20 (20-29 lat)** (statuetki)

**I-III K30 (30-39 lat)** (statuetki)

**I-III K40 (40-49 lat)** (statuetki)

**I-III k50 (50-59 lat)** (statuetki)

**I-III K60 (60 lat - i więcej)** (statuetki)

**GMINA PRUSIC**

**I-III MĘŻCZYŻNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIETY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**POWIAT TRZEBNICKI**

**I-III MĘŻCZYŻNI** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**I-III KOBIETY** (statuetki + nagrody rzeczowe)

**KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA**

**I-III DRUŻYNY** (puchary)

(drużyna powinna składać się z minimum 5 osób, w której znajdują się co najmniej 1 kobiety. Drużyna może liczyć więcej osób, jednak uwzględnione będą punkty najlepszych 5 osób. W uwzględnieniu punktów w klasyfikacji końcowej 5 osób musi się

znaleźć min. 1 kobieta (np. 4 najlepszych zawodników i 1 najlepsza zawodniczka), wtedy punkty najlepszej 5-tki są sumowane. Każdy uczestnik z drużyny aby zostać sklasyfikowanym musi wypełnić w formularzu zgłoszeń taką samą nazwę swojej drużyny)

Najlepsi w klasyfikacji końcowej dekorowani będą po XI Etapie (29.11.2020 r.) „Prusice Biegają” bądź innym terminie wskazanym odpowiednio wcześniej (7 dni) przez organizatora.

### **KAŻDY SKLASYFIKOWANY UCZESTNIK OTRZYMA:**

**- GADŻET BIEGOWY ORAZ**

**MEDAL** Będzie się składał z 4 części:

Aby otrzymać I CZĘŚĆ MEDALU należy zaliczyć min. **2** etapy w miesiącach: STYCZEŃ, LUTY, MARZEC

Aby otrzymać II CZĘŚĆ MEDALU należy zaliczyć min. **2** etapy w miesiącach: KWIECIEŃ, MAJ, CZERWIEC

Aby otrzymać III CZĘŚĆ MEDALU należy zaliczyć min. **1** etap w miesiącach: LIPIEC, SIERPIEŃ

Aby otrzymać IV CZĘŚĆ MEDALU należy zaliczyć min. **2** etapy w miesiącach: WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK, LISTOPAD

**- START W 10. BIEGU III WIEŻ ZA SYMBOLICZNĄ OPŁATE 15 ZŁ** (WARUNEK: **MINIMUM 4 STARTY** W CALEJ 8. EDYCJI „PRUSICE BIEGAJĄ”)

**- START ZA SYMBOLICZNĄ OPŁATE 15 ZŁ W 9. BIEGU W POSZUKIWANIU ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA** (WARUNEK: **MINIMUM 6 STARTÓW** W CALEJ 8. EDYCJI „PRUSICE BIEGAJĄ”)

Nagrody w kategoriach **WIEKOWYCH i OPEN** nie dublują się  
Nagrody fundują organizatorzy i sponsorzy.

### **VIII Zgłoszenia:**

**ZAPISY:** <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=5406>

Zapisy trwają do 23.01.2020 r. Po tym terminie będzie możliwość zapisu osobiście przed każdym etapem od 8:45

Zgłosić się można w dniu biegu, przed każdym etapem w biurze organizatora w godzinach 8:45 – 9:25

Biuro organizatora: Prusickie Centrum Fitness ,ul. Żmigrodzka 43, 55-110 Prusice,

(teren Szkoły Podstawowej w Prusicach) e-mail: [fitness@prusice.pl](mailto:fitness@prusice.pl) tel. 509 052 335 (w godz.10-16)

W PCF dostępna będzie również szatnia oraz natryski.

### **IX Strona sportowa:**

Nad poprawnością strony sportowej czuwa Sędzia Główny, między startem i metą biegacz nie może korzystać z pomocy innych osób pod karą dyskwalifikacji, rozstrzygnięcia ostateczne leżą w gestii organizatora.

### **X Postanowienia końcowe:**

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę,

Biegiem kieruje organizator, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach spornych.

Dostarczone przez organizatora numery startowe należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej, po każdym biegu, etapie numer startowy należy zwrócić. Numery na pamiątkę otrzyma każdy uczestnik po ostatnim etapie.

Organizator na każdym etapie przewiduje dla wszystkich uczestników posiłek regeneracyjny.

Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników.

Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu,

O sprawach nie objętych regulaminem decyduje Organizator.

Trasa 8. Edycji Prusice Biegają

