



Regulamin 11. Edycja „Prusice Biegają” 2023

dystans 5 km



Patronat honorowy:

*Burmistrz Gminy Prusice Igor Bandrowicz
Wicestarosta Powiatu Trzebnickiego Grzegorz Terebun*

11. Edycja Prusice Biegają 2023

Prusice Biegają to cykl biegów na 5 km z klasyfikacją generalną. 11. Edycja Prusice Biegają 2023 składać się będzie z 6 etapów (osobnych biegów) rozłożonych równolegle w czasie w roku 2023.

Aby zostać sklasyfikowanym w 11 edycji należy wziąć udział w min. 4 z 6 etapów, które będzie uprawniać do otrzymania nagród za kat. OPEN oraz kat. WIEKOWE i DODATKOWE. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy będą ujęci w losowaniu atrakcyjnych nagród od sponsorów na koniec cyklu.

W 11. Prusice Biegają klasyfikacja generalna będzie się składać z SUMY 4 z 6 najlepszych czasów uzyskanych na poszczególnych etapach w całej 11 edycji.

Na mecie podczas wszystkich etapów będzie wydawany posiłek regeneracyjny. Na koniec cyklu biegów dla wszystkich sklasyfikowanych uczestników zostaną wręczone MEDALE oraz bardzo wysokiej jakości spodnie, biegowo od firmy ATTIQ

I Cele:

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

II Organizatorzy:

Athletics Team Prusice
Gmina Prusice,
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Prusicach,
Prusickie Centrum Fitness

III Terminy i miejsce: Terminy biegów 11. Edycji „Prusice Biegają”

Etap 1/6 – **12 MARCA 2023** (Niedziela) Start: **10:00** przy Prusickim Centrum Fitness
Etap 2/6 – **21 MAJA 2023** (Niedziela) Start: **10:00** przy Prusickim Centrum Fitness
Etap 3/6 – **2 LIPCA 2023** (Niedziela) Start: **10:00** przy Prusickim Centrum Fitness
Etap 4/6 – **3 WRZEŚNIA 2023** (Niedziela) Start: **10:00** przy Prusickim Centrum Fitness
Etap 5/6 – **15 PAŹDZIERNIKA 2023** (Niedziela) Start: **10:00** przy Prusickim Centrum Fitness
Etap 6/6 – **19 LISTOPADA 2023** (Niedziela) Start: **10:00** przy Prusickim Centrum Fitness

Organizator w uzasadnionych przypadkach zastrzega sobie prawo do zmiany terminu oraz godziny. Jednak poinformuje o tym co najmniej 7 dni przed biegiem. Bieg na 5 km. Biegi odbywać się będą ulicami miasta Prusice i Pietrowic Małych o nawierzchni asfaltowej, brukowej.

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

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 h.

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

V Punktacja :

Każdy uczestnik podczas startu uzyskuje czas za pokonanie trasy (na podstawie elektronicznego pomiaru czasu). Czasy zawodników sumują się po każdej kolejce biegów. Miejsce w klasyfikacji generalnej zależy od sumy uzyskanych czasów. Do klasyfikacji wliczają się 4 z 6 najlepszych czasów podczas całego cyklu. Im niższy wynik sumy czasów, tym wyższe miejsce w klasyfikacji.

Klasyfikacja generalna polega na dodawaniu czasów po każdym biegu.

Klasyfikacja końcowa obejmuje cztery z pięciu (4 z 6) najlepszych wyników w całym cyklu. (np. można opuścić 2 biegi w ciągu roku: sytuacje losowe, inne biegi, itp.)

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

Pomiar czasu każdego zawodnika jest w czasie netto. Od przekroczenia linii startu do mety.

Zakończenie i dekoracja najlepszych zawodników odbędzie się po zliczeniu punktów i ogłoszeniu oficjalnych wyników zawodów.

VI Opłaty:

11. Edycja Prusice Biegają składa się z 6 etapów. Opłata za poszczególne etapy przedstawia się następująco:

Opłata startowa zawiera: numer startowy, posiłek po każdym biegu

Osoby, które ukończą 4 z 6 etapów otrzymują: pamiątkowy medal, spodnie biegowe ATTIQ

1/6 ETAP (12 marca 2023 r.) – **OPŁATA: 40,00 zł**

2/6 ETAP (21 maja 2023 r.) – **OPŁATA: 35,00 zł**

3/6 ETAP (2 lipca 2023 r.) – **OPŁATA: 35,00 zł**

4/6 ETAP (3 września 2023 r.) – **OPŁATA: 35,00 zł**

5/6 ETAP (15 października 2023 r.) – **OPŁATA: 35,00 zł**

6/6 ETAP (19 listopada 2023 r.) – **OPŁATA: 35,00 zł**

PŁATNOŚCI ONLINE można dokonać tylko przed 1 etapem (12 marca 2023 roku)

Opłat można dokonywać przed każdym etapem, w DNIU BIEGU, TYLKO GOTÓWKĄ.

OPŁATA za WSZYSTKIE BIEGI (6 etapów) TYLKO ONLINE za promocyjną cenę **160,00 zł**

OD 2 etapu opłata za wyrobienie nowego numeru startowego: **5,00 zł**

Formularz zgłoszeń i płatności:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=7667>

VII Nagrody :

Nagrody otrzymają zawodnicy którzy wystąpią minimum **4 razy** w 11. Edycji „Prusice Biegają”

KATEGORIA OPEN:

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

KATEGORIE WIEKOWE:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I-III K50 (50-59 lat) (statuetki)

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

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

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

GMINA PRUSICE, POWIAT TRZEBNICKI

I-III MĘŻCZYŹNI (statuetki + nagrody rzeczowe)

I-III KOBIETY (statuetki + nagrody rzeczowe)

KLASYFIKACJA MAŁŻEŃSTW

I-III MAŁŻEŃSTWA (puchary)

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

I-III DRUŻYNY (puchary)

(drużyna powinna składać się z minimum 5 osób, w której znajdą się co najmniej 1 kobieta. Drużyna może liczyć więcej osób, jednak uwzględnione będą czasy 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 czasy najlepszej 5-tki są sumowane. Każdy uczestnik z drużyny aby zostać sklasyfikowanym musi wypełnić w formularzu zgłoszeń taką samą nazwę swojej drużyny)

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=7667>

Zgłosić się można online (tylko przed 1 etapem) lub w dniu biegu, przed każdym etapem w biurze organizatora w godzinach 8:45 – 9:30. Biuro organizatora: Prusickie Centrum Fitness ,ul. Żmigrodzka 43, 55-110 Prusice, (teren Szkoły Podstawowej w Prusicach) e-mail: athletics@prusice.pl tel. 509 052 335 (w godz.10-16). W PCF dostępna jest szatnia, depozyt 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.

ORGANIZATORZY BIEGU

