



REGULAMIN

13. Płocka Szybka Trójka

**Mistrzostwa Płocka w Biegu na dystansie 3000 metrów
Bieg dla dorosłych i młodzieży na dystansie 100 i 3000 metrów,
Biegi dla dzieci na dystansach 60, 100, 200, 400 i 800 metrów,
Sztafeta rodzinna na dystansie 2x400 metrów**

I. CEL

- Promowanie oraz wspieranie rozwoju sportu i kultury fizycznej;
- Promowanie zdrowego stylu życia poprzez organizację atrakcyjnych przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych;
- Rozwój i podnoszenie umiejętności sportowych, w tym szkolenie sportowe oraz rywalizacja sportowa dzieci, młodzieży i dorosłych.

II. ORGANIZATOR

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, ul. PCK 69, 09-400 Płock, tel. 608067970

III. WSPÓŁORGANIZATORZY i PARTNERZY

- Gmina Miasto Płock
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o.
- MZZPRC w Grupie ORLEN

IV. TERMIN I MIEJSCE

20 czerwca 2026 r. (sobota), Stadion Miejski im. B. Szymańskiego, ul. Sportowa 3, Płock

V. TRASA BIEGU

Bieżnia Stadionu Miejskiego im. B. Szymańskiego, ulica Sportowa 3, Płock

- 3000 i 100 metrów w biegach dla dorosłych,
- 60, 100, 200, 400, 800 metrów w biegach dla dzieci,
- 2x400 w sztafetach rodzinnych (rodzic+dziecko)

VI. HARMONOGRAM (wstępny)

Bieg rozegrany w seriach. Przydział do poszczególnych serii prowadzony będzie na podstawie kategorii wiekowych.

- 14:30 otwarcie biura zawodów
- 15:30 - 16:30 biegi dziecięce
- 16:45 - 19:30 biegi dla dorosłych i młodzieży
- 19:45 sztafety rodzinne;

- 20:30 dekoracja zwycięzców i uroczyste zakończenie imprezy
- HARMONOGRAM MOŻE ULEC NIEWIELKIEJ ZMIANIE I BĘDZIE DOSTOSOWANY DO LICZBY ZGŁOSZONYCH ZAWODNIKÓW Dokładny harmonogram ze składami serii zostanie ogłoszony po zakończeniu zapisów, najpóźniej 3 dni przed imprezą.

VII. UCZESTNICTWO

1. W biegach otwartych na dystansach 3000 metrów mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 lat, Dopuszcza się start w biegu otwartym na dystansie 3000 metrów zawodników młodszych posiadających licencję PZLA.
2. W biegach dziecięcych mogą wziąć udział dzieci w wieku:
 - 60 metrów - 1-6 lat
 - 100 metrów - 7-8 lat
 - 200 metrów - 9-10 lat
 - 400 metrów - 11-12 lat
 - 800 metrów - 13-15 lat.
3. W biegach sztafet rodzinnych na dystansie 2x400m mogą wziąć udział rodzic oraz dziecko poniżej 18 lat.
4. Osoby niepełnoletnie startujące w biegu zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na druku dostępnym w biurze zawodów.
5. Organizator ustala następujące limity startujących w poszczególnych biegach rozgrywanych w ramach imprezy:
Bieg na dystansie 3000 i 100 m - 90 zawodników
Bieg sztafetowy - 16 zawodników
Biegi dziecięce na dystansie 60, 100, 200, 400 i 800 metrów - 44 zawodników
6. W jednej serii wystąpić może maksymalnie 18 zawodników.
7. Nie będzie prowadzonych zapisów w biurze zawodów w dniu imprezy. Po zakończeniu zapisów internetowych lista startowa jest zamknięta.
8. W biegu powinny uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające stan zdrowia, umożliwiający im udział w tych Zawodach oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w biegu średniodystansowym, jakim jest 13. Płocka Szybka Trójka.
9. Dokonując zgłoszenia do udziału w 13. Płockiej Szybkiej Trójce, zawodnik potwierdza zapoznanie się z niniejszym Regulaminem i zobowiązuje się go przestrzegać oraz wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie swojego wizerunku, w tym na zamieszczanie tych danych w przekazach radiowych, telewizyjnych, internetowych i w formie drukowanej. Zakres szczegółowy przedmiotowych zgód określony został w formularzu oświadczenia, który stanowi załącznik do niniejszego Regulaminu
10. Przedmiotem przekazania danych osobowych są następujące dane: imię i nazwisko, e-mail, numer telefonu, data urodzenia, adres zamieszkania i narodowość.
11. Wszyscy zawodnicy zostaną zweryfikowani w Biurze Zawodów. Każdy zawodnik musi stawić się osobiście do Biura Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać ważny dowód osobisty lub inny dokument, potwierdzający tożsamość oraz dowód opłaty startowej w przypadku gdy opłata została wniesiona w ostatnich trzech dniach przed zawodami. Złożyć osobiście, podpisane oświadczenia o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność, mając na uwadze ryzyko i niebezpieczeństwo związane z charakterem i długością trasy biegu, oraz o stanie zdrowia pozwalającym na start w zawodach.

VIII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do biegu przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy imprezy dostępny na stronie internetowej organizatora www.tkkfplock.pl do dnia 15.06.2026 r.
2. Dopuszcza się korekty w składach sztafet do dnia imprezy tj. do dnia 20.06.2026 r. (korekta w biurze zawodów)
3. Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie przez zawodnika formularza zgłoszenia i wpłacenie opłaty startowej, która przy wpłacie w ostatecznym terminie do dnia 15.06.2026 r. wynosi:
 - 40 zł w biegu dla dorosłych dystansie 100 i 3000m
 - 20 zł dla biegów dziecięcych
 - 60 zł dla sztafet
- członkowie Płockiego TKKF z opłaconą składką członkowską wynoszą są zwolnieni z opłaty wpisowej

Kwotę opłaty startowej należy przelać na konto bankowe organizatora biegu do 15.06.2026 r.:

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
Credit Agricole Bank Polska S.A 32 1940 1076 3112 6845 0000 0000

W tytule przelewu należy wpisać: imię, nazwisko, rocznik i dystans biegu

Zawodnicy bez wniesionej opłaty wpisowej będą usuwani z listy startowej po 7 dniach od momentu zgłoszenia.

IX. KLASYFIKACJE I NAGRODY

Wszyscy zawodnicy otrzymają medale na mecie.

Klasyfikacja generalna biegu na 3000 m: puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe lub karty upominkowe

Kobiety - miejsca 1-3

Mężczyźni - miejsca 1-3

Mistrzostwa Płocka w biegu na 3000 m: puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe lub karty upominkowe

Kobiety - miejsca 1-3

Mężczyźni - miejsca 1-3

Kategorie wiekowe co 5 lat w biegu na dystansie 3000 metrów – dyplomy dla miejsc 1-3

Kobiety Mężczyźni

K 16: do 19 lat; M 16: do 19 lat;

K 20: 20 – 24 lat; M 20: 20 – 24 lat

K 25: 25 – 29 lat; M 25: 25 – 29 lat

K 30: 30 – 34 lat; M 30: 30 – 34 lat

K 35: 35 – 39 lat; M 35: 35 – 39 lat

K 40: 40 – 44 lat; M 40: 40 – 44 lat

K 45: 45 – 49 lat; M 45: 45 – 49 lat

K 50: 50 – 54 lat; M 50: 50 – 54 lat

K 55: 55 – 59 lat; M 55: 55 – 59 lat

K 60: 60 – 64 lat; M 60: 60 – 64 lat

K 65: 65 – 69 lat; M 65: 65 – 69 lat

K 70: 70 – 74 lat; M 70: 70 – 74 lat

K 75: 75 – 79 lat; M 75: 75 – 79 lat

K 80: 80 – 84 lat; M 80: 80 – 84 lat

K 85+: 85 lat i starsze; M85+: 85 lat i starsi

Kategoria open dubluje się z kategorią Mistrzostw Płocka i kategoriami wiekowymi.

Klasyfikacja generalna biegu na 100 m: dyplomy

Kobiety - miejsca 1-3

Mężczyźni - miejsca 1-3

W biegach dziecięcych – medale na mecie oraz dyplomy w biegach na 60, 100, 200, 400 i 800 metrów.

Dziewczęta - miejsca 1-3

Chłopcy - miejsca 1-3

W biegach sztafetowych – puchary dla sztafet z miejsc 1-3

X. ŻYWIENIE

Zawodnicy otrzymają wodę i posiłek regeneracyjny.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.

2. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

4. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne Biegu do 30 minut od zakończenia rywalizacji w danej serii, opłata wynosi 100 zł. Zwrot nastąpi w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do jednej godziny.

5. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.

6. Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów, przed rozpoczęciem imprezy.

7. Zgodnie z art. 38 Ustawy o sporcie z 25 czerwca 2010 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 1669 z późn. zm.) obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do klubu, którego zawodnik jest członkiem. Organizator nie zapewnia uczestnikom jakiegokolwiek ubezpieczenia związanego z możliwością wystąpienia choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący Bieg, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w Biegu w przypadku gdy takie zdarzenie nastąpi z winy sprawcy. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie Opłaty Startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym Uczestnika i/lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału Uczestnika w Biegu z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.

PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH ORAZ WIZERUNKU:

- Organizatorem Imprezy jest Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Płocku, ul. PCK 69, 09-400 Płock, tel. kom 608067970 (zwanym dalej TKKF Płock).
- Uczestnikiem Imprezy jest każda osoba fizyczna, która bierze udział w Imprezie (dalej jako „Uczestnik”).
- Istnieje możliwość, iż przebieg Imprezy, w tym wizerunek osób w niej uczestniczących, będzie utrwalany za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk.
- Biorąc udział w Imprezie Uczestnik wyraża nieodpłatnie zgodę na wykorzystanie, w tym rozpowszechnianie przez TKKF Płock i MOSiR Płock jego wizerunku, utrwalonego w trakcie Imprezy za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk, poprzez jego publikację w całości lub we fragmentach na profilach społecznościowych (np. Facebook, Youtube) i stronach internetowych Organizatora oraz podmiotów z nią współdziałających w zakresie realizacji jej celów statutowych, jak również w pochodzących od TKKF Płock lub wykonanych na jego zlecenie publikacjach, prezentacjach, materiałach filmowych, oraz innego rodzaju materiałach informacyjnych (także w wersji drukowanej i elektronicznej) rozpowszechnianych przez TKKF Płock i jego partnerów w związku z organizacją Imprezy lub dotyczącą jej działalnością informacyjną lub promocyjną.
- Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. Urz. UE L 119/1 z 04.05.2016 r.), dalej jako „RODO”, informuję, że: 1) Administratorem danych osobowych Uczestników jest TKKF Płock; 2) Administrator powołał Inspektora Ochrony Danych Osobowych; kontakt do IOD: plock.tkkf@gmail.com.; 3) dane osobowe Uczestników w postaci

wizerunku przetwarzane będą w celu informowania w mediach oraz publikacjach o działalności Administratora, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO, tj. odrębnej zgody, o której mowa w pkt. 4 powyżej; 4) odbiorcami danych osobowych będą podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie odrębnych przepisów prawa, upoważnieni pracownicy/współpracownicy Administratora, dostawcy usług technicznych i organizacyjnych, oraz podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych – z zachowaniem wszelkich gwarancji zapewniających bezpieczeństwo przekazywanych danych; 5) dane osobowe Uczestników w postaci wizerunku będą przekazywane do państw trzecich (spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego), co do których Komisja Europejska wydała decyzję o stwierdzeniu odpowiedniego stopnia ochrony danych osobowych; w takich przypadkach dane będą przekazywane zgodnie z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa z zapewnieniem odpowiednich zabezpieczeń, na podstawie standardowych klauzul ochrony danych przyjętych przez Komisję Europejską; Uczestnik może uzyskać kopię danych osobowych przekazywanych do państwa trzeciego; 6) dane osobowe Uczestników przechowywane będą do momentu odwołania zgody; 7) Uczestnicy posiadają prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem; 8) Uczestnikom przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w przypadku, gdy przy przetwarzaniu danych osobowych Administrator narusza przepisy dotyczące ochrony danych osobowych; 9) podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w Imprezie; 10) wobec Uczestników nie będą podejmowane zautomatyzowane decyzje (decyzje bez udziału człowieka), w tym ich dane nie będą podlegały profilowaniu.

Załącznik nr 1.

Zgoda rodzica/opiekuna prawnego na uczestnictwo dziecka w zawodach sportowych 13. Płocka Szybka Trójka

Wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka:

.....
Czytelne imię i nazwisko dziecka

w zawodach sportowych 13. Płocka Szybka Trójka w dniu 20 czerwca 2026 r.
Jednocześnie informuję, że dziecko jest zdrowe i może brać udział w zawodach.

Data: 20.06.2026 r.

Czytelne podpisy rodziców/opiekunów prawnych:

1)

.....

2)

.....