

## REGULAMIN

### 10. Płocka Szybka Trójka

- Bieg dla dorosłych i młodzieży na dystansie 3000 metrów,
- Biegi dla dzieci na dystansach 60 i 120, 240 i 480 metrów,
- Sztafety rodzinne (rodzic + dziecko) na dystansie 2x240 metrów

#### I. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako zdrowej i prostej formy sportu i wypoczynku.
2. Promocja różnorodnej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
3. Propagowanie zdrowego stylu życia.

#### II. ORGANIZATOR

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Al. Stanisława Jachowicza 35/10,  
09-402 Płock, tel. 608067970

#### III. WSPÓŁORGANIZATORZY I PARTNERZY

1. Gmina Miasto Płock
2. Liceum Ogólnokształcące im. Władysława Jagiełły w Płocku
3. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp z o.o.
4. Międzyzakładowy Związek Zawodowy Pracowników Ruchu Ciągłego w GK Orlen SA.

#### IV. TERMIN I MIEJSCE

3 czerwca 2023 r. (sobota),

Bieżnia boiska Liceum Ogólnokształcącego im. Władysława Jagiełły w Płocku, ul. 3 Maja 4, 09-402 Płock

#### V. TRASA BIEGU

240-metrowa bieżnia Liceum Ogólnokształcącego im. Władysława Jagiełły w Płocku

1. 3000 metrów w biegu głównym (12,5 okrążenia) – zawodnicy powyżej 16 lat
2. 60 metrów (1/4 okrążenia) – dzieci do 6 lat
3. 120 metrów (1/2 okrążenia) – dzieci od 7 do 9 lat
4. 240 metrów (1 okrążenie) – dzieci od 10 do 12 lat
5. 480 metrów (2 okrążenia) – młodzież od 13 do 15 lat
6. Sztafeta rodzinna (2 x 1 okrążenie) – rodzic + dziecko do 15 lat

#### VI. HARMONOGRAM (wstępny)

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

- 14:00 otwarcie biura zawodów
- 15:00 - 15:45 biegi dziecięce
- 16:00 - 18:00 biegi na dystansie 3000 m
- 18:15 sztafety rodzinne;
- 18:45 dekoracja zwycięzców i uroczyste zakończenie imprezy

HARMONOGRAM MOŻE ULEC ZMIANIE I BĘDZIE DOSTOSOWANY DO LICZBY ZGŁOSZONYCH ZAWODNIKÓW

Dokładny harmonogram z osobowymi składami serii zostanie ogłoszony po zakończeniu zapisów, najpóźniej 2 dni przed imprezą.

## **VII. UCZESTNICTWO**

1. W biegu na dystansie 3000 metrów mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 lat. Dopuszcza się start w biegach otwartych zawodników młodszych posiadających licencję PZLA.

2. Osoby niepełnoletnie startujące w biegu głównym na dystansie 3000 metrów lub biegach towarzyszących dla dzieci i młodzieży zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na druku dostępnym w biurze zawodów.

3. Organizator ustala następujące limity startujących w poszczególnych biegach rozgrywanych w ramach imprezy:

Bieg na dystansie 3000m - 5 serii po 10 zawodników (50 zawodników/zawodniczek)

Bieg sztafetowy - 1 seria - 5 sztafet (10 zawodników)

Biegi dziecięce na dystansie 60 i 120, 240 i 480 metrów (40 zawodników)

4. W jednej serii wystąpić może maksymalnie 10 zawodników.

5. Zapisy w dniu imprezy prowadzone będą tylko pod warunkiem nie wyczerpania się puli numerów startowych w zapisach internetowych. W przypadku zapisania się 100 zawodników w zapisach internetowych lista startowa zostanie zamknięta.

6. 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 10. Płocka Szybka Trójka.

7. Wszyscy zawodnicy zostaną zweryfikowani w Biurze Zawodów. Każdy zawodnik musi stawić się osobiście do Biura Zawodów, a w przypadku osób niepełnoletnich konieczna jest obecność podczas weryfikacji rodzica lub opiekuna prawnego.

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.

## **VIII. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia do biegu na 3000 m, oraz biegów dziecięcych przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy imprezy dostępny na stronie internetowej

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=7811> do dnia 28.05.2023r.

2. Zgłoszenia do biegów sztafetowych przyjmowane są mailowo na adres: [plock.tkkf@gmail.com](mailto:plock.tkkf@gmail.com) do dnia 28.05.2023 r.

Dopuszcza się korekty w składach w dniu imprezy tj. dnia 03.06.2023 r. 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 28.05.2023 r. wynosi:

- 40 zł dla biegu otwartym na 3000m
- 20 zł dla biegów dziecięcych
- 30 zł dla 2-osobowych sztafet
- opłaty startowe dla członków Płockiego TKKF z opłaconą składką członkowską wynoszą 50% wyżej wymienionych kwot.

Kwotę opłaty startowej należy przelać na konto bankowe organizatora:

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Al. Stanisława Jachowicza 35/10

Credit Agricole Bank Polska S.A

32 1940 1076 3112 6845 0000 0000

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

Osoby zgłoszone bez wniesionej opłaty startowej będą usuwane z listy startowej po 7 dniach od momentu zapisania się do biegu.

## **IX. KLASYFIKACJE I NAGRODY**

Wszyscy zawodnicy w biegu na 3000 metrów, biegach towarzyszących dla dzieci oraz w sztafetach otrzymają okolicznościowe medale na mecie.

Klasyfikacja generalna biegu na 3000 m: puchary

Kobiety - miejsca 1-3

Mężczyźni - miejsca 1-3

Kategorie wiekowe biegu na dystansie 3000 metrów – dyplomy dla zawodników z miejsc 1-3

Kobiety

Mężczyźni

K 1: do 19 lat; M 1: do 19 lat;

K 2: 20 – 29 lat; M 2: 20 – 29 lat

K 3: 30 – 39 lat; M 3: 30 – 39 lat

K 4: 40 – 49 lat; M 4: 40 – 49 lat

K 5: 50 – 59 lat; M 5: 50 – 59 lat

K 6: 60 – 69 lat; M 6: 60 – 69 lat

K 7: 70 – 79 lat; M 7: 70 – 79 lat

K 8: 80 lat i starsze; M8: 80 lat i starsi

W biegach dziecięcych – medale na mecie oraz dyplomy dla zawodników z miejsc 1-3 w biegach na 60 i 120, 240 i 480 metrów

W biegach sztafetowych – medale na mecie oraz puchary dla miejsc 1-3

## **X. ŻYWIENIE**

Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają wodę.

## **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. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora imprezy 10. Płocka Szybka Trójka. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w biegu.
5. Dokonując zgłoszenia do udziału w 10.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. Przedmiotem przekazania danych osobowych są następujące dane: imię i nazwisko, e-mail, numer telefonu, data urodzenia, adres zamieszkania i narodowość.
6. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 30 minut po zakończeniu biegu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 30 minut od ich zgłoszenia.
7. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.

8. 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.

9. 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.