

# XXV Bieg Niepodległości

## Regulamin

### 1. Organizator:

HKS „AZYMUT” Mochy

### 2. Współorganizator:

Powiatowe Zrzeszenie LZS w Wolsztynie

### 3. Termin i miejsce:

11 listopada 2016r. godz. 11<sup>00</sup>

Stadion sportowy w Mochach

### 4. Kategorie wiekowe:

| Rocznik       | Kategoria | Dystans | Kategoria | Dystans |
|---------------|-----------|---------|-----------|---------|
| 2011 i młodsi | K - 5     | 200m    | M - 5     | 200m    |
| 2010          | K - 6     | 200m    | M - 6     | 200m    |
| 2009          | K - 7     | 450m    | M - 7     | 450m    |
| 2008          | K - 8     | 450m    | M - 8     | 450m    |
| 2007          | K - 9     | 450m    | M - 9     | 450m    |
| 2006          | K - 10    | 800m    | M - 10    | 800m    |
| 2005          | K - 11    | 800m    | M - 11    | 800m    |
| 2004          | K - 12    | 800m    | M - 12    | 800m    |

Dla wszystkich pozostałych (NOWOŚĆ) **SZTAFETOWY BIEG NIEPODLEGŁOŚCI** na dystansie 11 x 1 km = 11 km. Zespół sztafetowy składa się minimum z dwóch osób a maksymalnie z 11 osób. W każdym zespole musi wystąpić przynajmniej jedna kobieta (dziewczyna), przy czym kobieta musi pobiec na zmianach 2, 6 i 10. Zmiany zawodników co 1km są obowiązkowe. Opłata za zespół sztafetowy (niezależnie od ilości zawodników w sztafecie) wynosi 55zł.

Przykład 1. Zespół składa się z jednej kobiety K1 i jednego mężczyzny M1

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 1 zmiana | 2 zmiana | 3 zmiana | 4 zmiana | 5 zmiana | 6 zmiana | 7 zmiana | 8 zmiana | 9 zmiana | 10 zmiana | 11 zmiana |
| M1       | K1       | M1       | K1       | M1       | K1       | M1       | K1       | M1       | K1        | M1        |

Przykład 2. Zespół składa się z dwóch kobiet K1, K2 i czterech mężczyzn M1, M2, M3, M4

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 1 zmiana | 2 zmiana | 3 zmiana | 4 zmiana | 5 zmiana | 6 zmiana | 7 zmiana | 8 zmiana | 9 zmiana | 10 zmiana | 11 zmiana |
| M1       | K1       | M2       | K2       | M3       | K1       | M4       | M1       | M2       | K2        | M3        |

Przykład 3. Zespół składa się z czterech kobiet K1, K2, K3, K4 i siedmiu mężczyzn M1-M7

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 1 zmiana | 2 zmiana | 3 zmiana | 4 zmiana | 5 zmiana | 6 zmiana | 7 zmiana | 8 zmiana | 9 zmiana | 10 zmiana | 11 zmiana |
| M1       | K1       | M2       | M3       | M4       | K2       | M5       | K3       | M6       | K4        | M7        |

5. Zgłoszenia: imienne w poszczególnych kategoriach **poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.azymutmochy.pl](http://www.azymutmochy.pl)** w zakładce Bieg Niepodległości, zgłoszenia na bieg sztafetowy e-mailem na adres [azymutmochy@wp.pl](mailto:azymutmochy@wp.pl)

6. Termin zgłoszeń: do 07.11.2016r.,  
zgłoszenia po terminie po wniesieniu opłaty 5 zł od osoby (sztafeta 100zł)

## 7. Wpisowe:

SZTAFETA 55 zł od zespołu (po terminie 100 zł od zespołu)

**pozostałe kategorie -bez opłaty startowej** pod warunkiem terminowego zgłoszenia (po terminie 5 zł od osoby)

## 8. Nagrody:

- **Medale** za miejsca I-III
- **Dyplomy** za miejsca I-VI,
- W biegu sztafetowym nagrody finansowe za miejsca I-III
- inne nagrody w miarę możliwości organizatora

## Uwagi końcowe:

1. Wszelkie zapytania, informacje poprzez [azymutmochy@wp.pl](mailto:azymutmochy@wp.pl) lub pod nr telefonu 694 743 367; 693 416 040
2. Biuro zawodów czynne budynku na stadionie w Mochach od godz. 9<sup>30</sup> do godz. 10<sup>45</sup>.
3. Każdy zawodnik zobowiązany jest posiadać identyfikator oraz numer startowy wydane przez organizatora (własne agrafki, nie dotyczy sztafet).
4. W czasie trwania imprezy czynny będzie bufet z ciepłym posiłkiem, napojami i domowym ciastem.
5. Za ubezpieczenie i badania lekarskie odpowiedzialni są opiekunowie ekip.
6. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. Przewidywany program zawodów:

**godz. 10<sup>30</sup>** Zbiórka uczestników na płycie boiska

**godz. 10<sup>45</sup>** Otwarcie zawodów

**godz. 11<sup>00</sup>** Biegi w kategoriach:

|                |      |
|----------------|------|
| K – 5 i młodsi | 200m |
| M - 5 i młodsi | 200m |
| K - 6          | 200m |
| M - 6          | 200m |
| K - 7          | 450m |
| M - 7          | 450m |
| K - 8          | 450m |
| M - 8          | 450m |
| K - 9          | 450m |
| M - 9          | 450m |
| K - 10         | 800m |
| M - 10         | 800m |
| K - 11         | 800m |
| M - 11         | 800m |
| K - 12         | 800m |
| M - 12         | 800m |

**ok. godz. 12<sup>15</sup>** start do biegu sztafetowego:

**ok. godz. 13<sup>15</sup>** Dekoracja najlepszych zawodników w poszczególnych biegach

**ok. godz. 13<sup>45</sup>** Zakończenie zawodów