

# 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