**REGULAMIN BIEGU**

*„Bieg po zdrowie”*

1. CEL IMPREZY
2. Popularyzacja biegania, jako zdrowego i aktywnego stylu życia.
3. Upowszechnianie aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
4. Integracja środowiska lokalnego.
5. Pokazanie atrakcyjności życia w środowisku.
6. Stymulowanie kreatywności i aktywności mieszkańców.
7. Zdobycie lepszej kondycji fizycznej.
8. Zwiększenie wiedzy i umiejętności na temat zdrowia.
9. Uzyskanie pozytywnego wpływu na poprawę zdrowia ( krążenia, wzmocnienia kości, zmniejszenie stresu).
10. Stworzenie warunków sprzyjających przeciwdziałaniu agresji i patologii wśród mieszkańców.
11. Tworzenie warunków do odkrywania talentów sportowych wśród dzieci i młodzieży.
12. ORGANIZATOR
13. Organizatorem ***Biegu po zdrowie***, zwanego dalej **biegiem** jest **Gminna Biblioteka i Dom Kultury w Karczmiskach**
14. TERMIN I MIEJSCE
15. Termin: **28 maja 2023 r.**
16. Start, Biuro Zawodów oraz Meta biegu znajdują się na Boisku Sportowym przy ul. Nadrzecznej 212 w Karczmiskach
17. TRASA *(informacje)*
18. Dystans / limit czasowy: 3 km, 50 min.
19. Gdzie odbywa się bieg / jak biegnie trasa / informacja o zabezpieczeniu trasy: Bieg odbywa się leśnymi drogami. Trasa jest oznaczona taśmami zabezpieczającymi.
20. OPŁATA STARTOWE
21. Nie ma opłat wpisowych.
22. Zawodnicy startują na własny koszt lub organizacji zgłaszającej.
23. Koszty organizacyjne pokrywają organizator i partnerzy.
24. LIMIT
25. Limit zawodników wynosi **100 osób**.
26. Organizator ma prawo do zwiększenia limitu zawodników bez podania przyczyny.
27. ZAPISY
28. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest przez stronę www.gbidk-karczmiska.pl
29. W przypadku, gdy liczba osób zgłoszonych do biegu poprzez formularz będzie mniejsza niż 100 osób, możliwe są także zapisy w dniu biegu w Biurze Zawodów.
30. Numery startowe będą wydawane w dniu zawodów w Biurze Zawodów za okazaniem dowodu tożsamości.
31. PROGRAM ZAWODÓW

13.30 – rejestracja i wydawanie numerów startowych

14.30 – biegi dla dzieci:

kl. I – 100 m

kl. II – III – 300 m

kl. IV – VI – 600 m (dziewczyny), 800 m (chłopcy)

kl. VII – VIII – 1 km

15.30 – bieg dla najmłodszych (przedszkolaki)

16.00 – start biegu głównego

16.10 – start nordic walking

17.30 – wręczanie pamiątkowych dyplomów uczestnikom

1. WARUNKI UCZESTNICTWA
2. W biegu mogą brać udział wszyscy chętni, którzy spełniają poniższe warunki:

a) W zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który zgłosi swoje uczestnictwo w biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego oraz w dniu biegu w Biurze Zawodów podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

b) Zawodnicy w wieku 16-18 lat (którzy w dniu biegu nie osiągnęli pełnoletniości), poza wypełnieniem formularza zgłoszeniowego, zobowiązani są dodatkowo do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia osoby niepełnoletniej do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów.

1. ZASADY KLASYFIKACJI I PRZYZNAWANIA NAGRÓD
2. Klasyfikacja wśród kobiet i mężczyzn będzie prowadzona niezależnie dla biegu,
3. Zawodnik na mecie bez numeru startowego nie będzie sklasyfikowany.
4. Wyniki biegu zostaną opublikowane na stronie: www.gbidk-karczmiska.pl oraz w mediach społecznościowych na Facebook’u.
5. Zawodnicy, którzy spełnią warunki uczestnictwa biegu i go ukończą otrzymają pamiątkowy medal.
6. POMIAR CZASU
7. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu rzeczywistego (czas brutto).
8. Pomiar czasu będzie prowadzony za pomocą stoperów.
9. Numer startowy należy zamocować z przodu koszulki. Zabrania się jakiejkolwiek modyfikacji w zamocowaniu numeru startowego. Posiadanie numeru startowego zamocowanego w w/w miejscu jest warunkiem sklasyfikowania.
10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE
11. Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
12. Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność.
13. Uczestnicy powinni być ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków przez jednostki zgłaszające lub indywidualnie - organizator nie zapewnia żadnej formy ubezpieczenia grupowego.
14. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numer startowy.
15. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę Biegu.
16. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami.
17. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.
18. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
19. Zawodnicy pokonujący dystans biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
20. Pozostawanie na trasie biegu po upływie wyznaczonego czasu, jak również nie stosowanie się do decyzji sędziów przenosi na uczestników odpowiedzialność stosownie do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
21. Podczas biegu będzie punkt medyczny.
22. Pobranie numeru startowego i podpisanie listy startowej jest jednoznaczne z przyjęciem warunków regulaminu.
23. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji imprezy i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji biegu przez podmioty współorganizujące, partnerów oraz sponsorów zawodów.
24. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.
25. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie bez podania przyczyny.
26. Dodatkowe informacje o partnerach, nagrodach i innych sprawach związanych z zawodami będą publikowane na stronie internetowej oraz profilu w mediach społecznościowych.