V BIEG PZ CARITAS

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

1.05.2017r.

**Regulamin**

1. **Organizatorzy**: Parafialny Zespół Caritas przy parafii św. Józefa w Jedwabnie oraz Gmina Jedwabno

2. **Cel** - promocja wolontariatu i zdrowego stylu życia - popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywnego wypoczynku w duchu zasad fair play.

3. **Termin i miejsce**: Biegi odbędą się w dniu 01.05.2017 roku (poniedziałek) o godz. 12.00 na stadionie sportowym w Jedwabnie

 4.**Start i meta** : Stadion Sportowy w Jedwabnie

 5.**Kolejność biegów z podziałem na kategorie wiekowe:**

 **I Kategoria przedszkolaki** – 100 metrów – bieg w linii prostej po głównej płycie boiska (klasyfikacja oddzielna dla dziewcząt i chłopców)

**II. Kategoria klas I szkoły podstawowej** – 200 metrów – pół okrążenia stadionu (oddzielny bieg dla dziewcząt i chłopców)

**III**. **Kategoria klas II–III szkoły podstawowej** – 400 metrów – jedno okrążenie stadionu (oddzielny bieg dla dziewcząt i chłopców)

**IV**. **Kategoria klas IV szkoły podstawowej** – 400 metrów – jedno okrążenie stadionu (oddzielny bieg dla dziewcząt i chłopców)

**V**. **Kategoria klas V – VI szkoły podstawowej** – 600 metrów – półtorej okrążenia płyty boiska (oddzielny bieg dla dziewcząt i chłopców)

**VI**. **Kategoria od 14 do 20 lat dziewczęta** (gimnazjum, szkoła średnia) – 800 metrów – dwa okrążenia płyty boiska

**VII**. **Kategoria od 14 do 16 lat chłopcy** – 1000 metrów – dwa i pół okrążenia płyty boiska

 **VIII**. **Kategoria od 17 do 20 lat chłopcy** (szkoła średnia) – 1200 metrów – trzy okrążenia płyty boiska

**IX**. **Kategoria od 36 do bez ograniczeń wiekowych** – kobiety 1800 metrów – trasa : po bieżni stadionu, dookoła szatni, do drzewa na drodze szutrowej i powrót na stadion (2 okrążenia) - trasa na mapce oznaczona na zielono

 **X. Kategoria od 36 do bez ograniczeń wiekowych** – mężczyźni 1800 metrów – trasa : po bieżni stadionu, dookoła szatni, do drzewa na drodze szutrowej i powrót na stadion (2 okrążenia) - trasa na mapce oznaczona na zielono

**XI. Kategoria od 21 do 35 lat** – kobiety – 2400 metrów – bieg przełajowy po: bieżni boiska, drogą szutrową po trójkącie obok tartaku, bieg kończy się na bieżni stadionu (na linii startu) - trasa na mapce oznaczona na czerwono

**XII**. **Kategoria od 21 do 35 lat** – mężczyźni – 4800 metrów – bieg przełajowy po: bieżni boiska, drogą szutrową po trójkącie obok tartaku, uczestnicy biegu wykonują 2 okrążenia całej trasy, bieg kończy się na bieżni stadionu (na linii startu) - trasa na mapce oznaczona na czerwono

**XIII**. **Kategoria rodzinna mieszana** – 800 metrów – z pałeczką sztafetową (kobieta 400 metrów + mężczyzna 400 metrów), bieg po bieżni stadionu

 **Zgłoszenia do wzięcia udziału w biegu należy dokonać w Zespole Szkół w Jedwabnie (Pan Arkadiusz Kopeć) oraz w Gminnym Ośrodku Kultury w Jedwabnie do dnia 30.04.2017 roku. Uwaga!!!! Dzieci i młodzież do lat 18 muszą przedstawić pisemne pozwolenie rodzica lub prawnego opiekuna. Pozwolenia na udział w biegu dostępne są w punktach, w których dokonuje się zgłoszenia.**

**Nagrody**: Dla wszystkich uczestników pamiątkowe medale. Dla trzech najlepszych w poszczególnych kategoriach puchary. Ponadto każdy uczestnik tych kategorii otrzyma pakiet regeneracyjny tj. mały

poczęstunek. Niespodzianka dla najmłodszego i najstarszego uczestnika biegu. **Oficjalne rozpoczęcie zawodów ok. 12:15**. Każdy zawodnik po biegu otrzyma pakiet regeneracyjny, - zawodnicy z IV kategorii na półmetku trasy otrzymają wodę mineralną,

- **organizator zapewnia obsługę medyczną**, - organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez uczestników zawodów, - sędziego głównego oraz pomocniczych zapewnia organizator, - w kwestiach spornych decyzję podejmuje sędzia główny i organizator, - dorośli (pełnoletni) uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, - nieletni uczestnicy biorą udział w zawodach za zgoda i wiedzą rodzica lub prawnego opiekuna. Bez pisemnej zgody rodzica lub prawnego opiekuna zawodnik nie zostanie dopuszczony do biegu, - za wypadki zaistniałe na trasie z winy zawodników organizator nie odpowiada.