

# Bieg z Przeszkodami o Puchar Wójta Gminy Lipowiec Kościelny 2016

## *Regulamin*

### ***I. Cel:***

- podnoszenie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i osób dorosłych
- promocja aktywności ruchowej
- integracja międzypokoleniowa mieszkańców Gminy Lipowiec K.
- propagowanie zasady fair-play wśród dzieci, młodzieży i osób dorosłych

***II. Miejsce:*** teren rekreacyjny w Parcelach Łomskich

***III. Termin:*** 05.06.2016r., godzina zawodów będzie podana na 2 tygodnie przez zawodami

***IV. Organizator:*** Gminne Centrum Kultury Sportu i Rekreacji oraz Urząd Gminy w Lipowcu K.

***V. Zgłoszenie zawodników:*** 16 maja 2016r. go godz. 18:00 drogą mailową lub pocztową do GCKSiR Lipowcu K. na druku zgłoszeniowym

### ***VI. Uczestnictwo:***

W zawodach mogą brać udział mieszkańcy Gminy Lipowiec Kościelny oraz osoby pracujące na terenie Gminy Lipowiec Kościelny

### ***VII. Kategorie:***

#### **A. BIEG INDYWIDUALNY:**

1. dzieci z klas IV-VI szkół podstawowych
2. młodzież gimnazjalna
3. dorośli – młodzież ponadgimnazjalna, osoby dorosłe

#### **B. BIEG DRUŻYNOWY:**

1. dziecko (z klas IV-VI SP) + rodzic
2. 2 osoby (wiek gimnazjalny, ponadgimnazjalny, osoby dorosłe) – mężczyzna + kobieta

### ***VIII. Trasy:***

1. Trasa T1 – dystans ok. 500m, przykładowe przeszkody do pokonania: bele słomiane, tor z oponami, równoważnia, czołganie pod przeszkodą, zjeżdżalnia, przeskok przez skrzynię,

Trasa T1 do pokonania w biegu indywidualnym dla dzieci z klas IV-VI SP (1 kat. wiekowa) oraz w biegu drużynowym dzieci z klas IV-VI SP + rodzic (1 kat. wiekowa)

2. Trasa T2 – dystans ok. 1300m.; przykładowe przeszkody do pokonania: ściana pochyła, bele ze słomy, tor z oponami, równoważnia, przeskok przez skrzynię, czołganie pod przeszkodą, tunel, ściana prosta

Trasa T2 do pokonania w biegu indywidualnym dla młodzieży gimnazjum (2 kat. wiekowa) oraz młodzieży ponadgimnazjalnej i osób dorosłych (3. kat. wiekowa) oraz w biegu drużynowym dla młodzieży gimnazjalnej, ponadgimnazjalnej i osób dorosłych (2 kat. wiekowa)

UWAGA: mapy tras zostaną ostatecznie opracowane i udostępnione na stronie internetowej [www.gcksirlipowieck.naszgok.pl](http://www.gcksirlipowieck.naszgok.pl) i facebook na 2 tygodnie przed terminem biegu!!!

### ***IX. Punktacja:***

1. bieg w każdej kategorii wiekowej na czas
2. do pokonania każda przeszkoda na torze
3. każda przeszkoda musi zostać zaliczona przez zawodnika
4. za nieukończenie biegu zawodnik bądź drużyna są dyskwalifikowani z listy rankingowej
5. zwyciężają osoby/drużyny z najkrótszym czasem pokonanej trasy
6. w biegu indywidualnym zawodnicy startują po 3-4 osoby
7. w biegu drużynowym zawodnicy startują w odstępie 1-minutowym
8. decyzje sędziego są ostateczne i niepodważalne.

### ***X. NAGRODY:***

W każdej kategorii wiekowej w biegu indywidualnym oraz drużynowym za zajęcie pierwszych 3 miejsc zawodnicy otrzymają puchary oraz nagrody. Pozostali uczestnicy biegu otrzymają pamiątkowe medale. Na koniec imprezy sportowej przewidziano ognisko i pieczenie kiełbasek.

**ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W ZAWODACH  
I ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY!!!!**

Organizatorzy