



REGULAMIN

Otwarte Mistrzostwa Województwa Warmińsko-Mazurskiego Zrzeszenia LZS w Biegach Przełajowych w 2014 r. O „PUCHAR WÓJTA GMINY IŁOWO – OSADA” XXVIII Cross Henryka Szordykowskiego

I. Termin i miejsce: 08.03.2014r. godz.11⁰⁰ Narzym gm. Iłowo-Osada pow. Działdowo.

II. Program minutowy zawodów:

1. Otwarcie zawodów godz.11⁰⁰

Roczniki i dystanse:

11.10	Rocznik	2001 i mł.	800 m Dz.
11.20	Rocznik	2001 i mł.	1000 m Ch.
11.35	Rocznik	1999-2000	1500 m Dz.
11.45	Rocznik	1999-2000	1500 m Ch.
12.00	Rocznik	1998-1997	1500 m Dz.
12.15	Rocznik	1998-1997	2000 m Ch.
12.30	Rocznik	1996-1995	2000 m K.
12.45	Rocznik	1996-1995	2500 m M.
13.00	Rocznik	OPEN	5000 m K. i 10000 m M.

III. Organizator ;

- Warmińsko -Mazurskie Zrzeszenie LZS
- Ministerstwo-Sportu i Turystyki
- Urząd Marszałkowski w Olsztynie
- Polski Związek Lekkiej Atletyki w Warszawie
- Wójt Gminy Iłowo-Osada
- Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Iłowie-Osadle

IV. Uczestnictwo:

W zawodach mogą uczestniczyć wszyscy chętni z całej Polski, którzy posiadają aktualne badania lekarskie. Zawodnicy winni posiadać kartki startowe wg. wzoru:

Miejsce	Dystans	Rocznik	Imię i nazwisko	Gmina	Klub

Imienne zgłoszenia do biegu głównego prosimy przesyłać na adres gok.ilowo@wp.pl do dnia 6.03.2014
Ilościowe zgłoszenia Gmin i Klubów prosimy przesyłać na adres wmz@lzs.olsztyn.pl do dnia 6.03.2014

V. Punktacja:

Prowadzona będzie punktacja zespołowa: gmin i klubów LZS.

Punktuje 20 pierwszych zawodników wg. kl: 1 m – 20 pkt., 2- 17, 3 -15, 4 – 13, 5 – 12, 6 – 11, 7 – 10, 8 – 9, 9 – 8, 10 – 7, 11 – 6, 12– 5, 13 - 4, 14- 3, 15 - 2, 16–20 – 1

Wszystkie biegi od kategorii młodzika zaliczane są do punktacji Grand Prix PZLA. Bieg kobiet i mężczyzn na dystansie 5000 m/10000 m nazwany jest Crossem Henryka Szordykowskiego .

VI. Nagrody:

Zawodnicy za zajęcie miejsca I-III w każdym biegu otrzymają medale /oddzielnie w klasyfikacji LZS oraz oddzielnie w klasyfikacji OPEN/ oraz nagrody rzeczowe.

Gminy i Kluby LZS w punktacji łącznej dziewcząt i chłopców, za miejsca I – III otrzymują puchary.

Wójt Gminy Iłowo-Osada ufundował nagrodę w wysokości 1000,00 zł dla zwycięzcy w biegu głównym mężczyzn, natomiast 500 zł za zajęcie 1 miejsca w biegu głównym kobiet.

Każdy uczestnik biegów otrzyma posiłek regeneracyjny.

VII. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.