



## REGULAMIN

# X Mazurskie Jesienne Biegi Przełajowe dla Wiejskich Szkół

## *„Bieg po zdrowie”*

*imieniem Tomasza Krupińskiego i Henryka Litwackiego*

*„ Szukamy Przyszłych Olimpijczyków ”*

### I CEL

- Popularyzacja biegów przełajowych w środowisku wiejskim i małych miasteczkach, wśród dzieci, młodzieży jako jednej z najbardziej dostępnej i popularnej formy aktywności ruchowej.
- Wychowanie dzieci i młodzieży poprzez zdrowy trybu życia i promowania abstynencji.
- Uświadamianie dzieci i młodzieży znaczenia aktywnego ruchowo stylu życia w profilaktyce zdrowotnej.
- Pojęcie zasad fair play w rywalizacji sportowej,
- Uczczenie kulturalnego dopingowania i zachowania się podczas imprez sportowych,
- Rozwijanie pozytywnych cech osobowości m. in. koleżeństwa i odpowiedzialności oraz przeciwdziałanie niepożądanym zachowaniom i patologiom społecznym w środowisku wiejskim.
- Promocja aktywności fizycznej w kontekście zapobiegania nadwadze.
- **Uczczenie pamięci długoletnich nauczycieli wychowania fizycznego i działaczy sportowych LZS, Tomasza Krupińskiego i Henryka Litwackiego.**

### II ORGANIZATORZY:

MLUKS „Pojezierze Elckie”, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Warmińsko-Mazurskie Zrzeszenie LZS, Gminne Zrzeszenie LZS w Elku, Urząd Gminy w Elku, Starostwo Powiatowe w Elku, Centrum Kultury i Sportu Gminy Elk,

### III TERMIN I MIEJSCE

Biegi odbędą się w Stradunach,  
w dniu 29 września 2010 ( środa ) Uroczyste otwarcie 10.00

### IV KONKURENCJE

<i>dziewczęta</i>			<i>chłopcy</i>		
<i>godz.</i>	<i>dystans</i>	<i>klasa</i>	<i>godz.</i>	<i>dystans</i>	<i>rocznik</i>
1. 10.10	500 m	III i mł. SP	10.15	500 m	III i mł. SP
2. 10.20	500m	IV	10.25	500m	IV
*3. 10.35	800m	V	10.45	800m	V

*4. 10.55	800m	VI	11.05	1000m	VI
*5. 11.15	1000 m	I gimnazjalna	11.25	1500m	I, gimnazjalna
*6. 11.45	1500m	II,III gimnazjalna	11.55	1500 m	II,III gimnazjalna
7. 12.10	1500m	szk. ponadgim.	12.20	2000m	szk. ponadgim

## V UCZESTNICTWO

W zawodach mogą uczestniczyć wszyscy chętni uczniowie szkół wiejskich i małych miasteczek, którzy zgłoszeni zostaną przez szkoły podstawowe, gimnazjalne oraz Ludowe Kluby Sportowe, nie mający przeciwwskazań lekarskich do biegania, lub zgodę lekarza na uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego.

Zgłoszenia imienne należy obowiązkowo dokonać poprzez system zgłoszeń elektronicznych na stronie: <http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia/>, w terminie nie przekraczającym do dnia 25 września 2010.

Informacji o biegach udziela Janusz Paziewski – tel 512046111, bieżące informacje będą umieszczane na stronie internetowej [www.elk.gmina.pl/sport/](http://www.elk.gmina.pl/sport/). Numery startowe nadaje organizator.

## VI PUNKTACJA

Punktacja końcowa będzie prowadzona w relacji odzienie dla szkół podstawowych, gimnazjalnych i gmin.

\*Do punktacji gmin punktują szkoły gimnazjalne, szkoły podstawowe (tylko klasy V i VI) oraz Gminne Ludowe kluby Sportowe.

I miejsce – 16 pkt

III miejsce – 13 pkt

V miejsce – 10 pkt

VII miejsce – 7 pkt

IX miejsce – 5 pkt

XI miejsce – 3 pkt

XIII – XX miejsce – 1 pkt

II miejsce – 14pkt

IV miejsce – 11 pkt

VI miejsce – 9 pkt

VIII miejsce – 6 pkt

X miejsce – 4 pkt

XII miejsce – 2pkt

## VII NAGRODY

- **Indywidualne**

*Za miejsca I - III zwycięzcy otrzymają medale. Za miejsca I – VI dyplomy*

- *W punktacji zespołowej szkół podstawowych i gimnazjalnych oraz Klubów za miejsca I-III puchary, I-VI dyplomy.*

- **Punktacja Generalna** Gmin za miejsca I – VI puchary i dyplomy.

## VIII ZASADY FINANSOWANIA

Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy, koszty udziału pokrywają uczestnicy i jednostki delegujące.

## IX UWAGI KOŃCOWE

Listę zawodników podpisaną przez dyrektora szkoły i nauczyciela wf należy obowiązkowo również złożyć przed rozpoczęciem zawodów u organizatora zawodów. Biegi odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZLA. W sprawach spornych nie ujętych w regulaminie rozstrzyga organizator. Organizator nie bierze odpowiedzialności za zniszczony sprzęt i rzeczy zagubione, ubezpieczenie zawodników i osób im towarzyszących należy do uczestników. Organizator zabezpieczy dla każdego zgłoszonego zgodnie z regulaminem uczestnika gorący posiłek. Biegi będą przeprowadzone według roczników. Prosimy o przygotowanie listy imiennej według kolejności biegów