



***Sportowe Igrzyska Zamojszczyzny***

***Pamięci Powstania Zamojskiego***

***Stary Zamość 09.09.2022r.***

***REGULAMIN WIELOBOJU I BIEGÓW PRZEŁAJOWYCH***

1. **Miejsce rozgrywek:**

* Szkoła Podstawowa w Starym Zamościu

1. **Data:**

* 09 września 2022r.

1. **Godzina rozpoczęcia zawodów:**

* 10.30 - 11.15 - weryfikacja zgłoszeń
* 11.15 - otwarcie zawodów, część oficjalna
* 11.30 - 15.00 - rozegranie dyscyplin (biegi przełajowe, piłka nożna, piłka siatkowa, wielobój sprawnościowy i szachy)
* 15.00 - zakończenie zawodów, wręczenie nagród, pucharów i dyplomów

1. **Cel:**

* Popularyzacja danej dyscypliny sportu
* Wyłonienie najlepszych zawodniczek i zawodników w wielobojach i biegach przełajowych.
* Zachęcenie do aktywnego spędzenie wolnego czasu.
* Integracja zawodniczek i zawodników.

1. **Zasady uczestnictwa:**

* W **biegach przełajowych** startuje dowolna ilość zawodników ze szkół podstawowych w dwóch kategoriach (klasy IV-VI oraz VII –VIII) z podziałem na dziewczęta i chłopcy.

Dziewczęta:

Klasy IV-VI – dystans 600m

Klasy VII –VIII – dystans 800m

Chłopcy:

Klasy IV-VI – dystans 600m

Klasy VII –VIII – dystans 1000m

* Przed przystąpieniem do zawodów opiekun zobowiązany jest dostarczyć imienną listę zawodników podbitą przez dyrektora placówki.
* Tylko zawodnicy wpisani na Kartę Zgłoszeniową mają prawo do udziału w zawodach.
* **Wielobój** - startują drużyny mieszane 4 osobowe ( 2 chłopców i 2 dziewczynki) w dwóch kategoriach (klasy IV-VI oraz VII –VIII). Bieg z piłką lekarską 1 kg na dystansie 30m pokonując na 10m po starcie płotek niski, oraz na 20m po starcie płotek wysoki, który należy pokonać pod poprzeczką, następnie dobiegając do 30 m przekazuje piłkę partnerce, która pokonuje dystans w odwrotnej kolejności. Przebiegając 30mprzekazujepiłkę partnerce, która pokonuje dystans jak na I zmianie i przekazuje piłkę partnerowi, który kończy tor przeszkód jak na zmianie II. Wyścig jest rozgrywany na czas, a zwycięża drużyna, która pokona tor w najkrótszym czasie otrzyma nagrody.

1. **Zgłoszenia:**

**Zgłoszenia drużyn do 07.IX.2022r. należy przesłać na mail** [**agrosks@poczta.onet.pl**](mailto:agrosks@poczta.onet.pl) **po terminie nie będzie można zgłosić drużyny do turnieju. W razie pytań kontakt tel. 792 741 460.**

1. **Nagrody:**

* Na każdym dystansie w biegach przełajowych punktuje 10 osób wg klucza I-20 pkt., II – 19 pkt., II- 18 pkt.; X – 1pkt. Suma punktów wyłoni najlepsze szkoły, które będą nagrodzone za miejsca I-III pucharami.
* Indywidualnie za miejsca I-III zawodnicy otrzymają medale i nagrody
* Wielobój jest rozgrywany na czas, a zwycięża drużyna która pokona tor w najkrótszym czasie. Za miejsca I-III drużyny otrzymają nagrody.

1. **Inne postanowienia:**

* Zawodnicy są zobowiązani do zapoznania się z regulaminem;
* Zawodnicy muszą posiadać strój sportowy;
* za rzeczy zgubione podczas zawodów organizator nie odpowiada;
* organizatorzy zastrzegają sobie prawo do dokonywania zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu i zasad gry oraz wszystkich kwestii spornych.

***Serdecznie Zapraszamy***

***Organizatorzy***