***„BIEG WALENTYNKOWY” z OSiR „Wyspiarz”***

**REGULAMIN**

**ORGANIZATOR:** Ośrodek Sportu i Rekreacji „WYSPIARZ”

ul. Matejki 22 72-600 Świnoujście

**TERMIN I MIEJSCE: 14.02.2018 (ŚRODA)**

Stadion Miejski ul. Matejki 22 w Świnoujściu

**Godzina 18.00 - 20.00**

**PROGRAM ZAWODÓW:**

- bieg OPEN na dystansie 14 okrążeń na bieżni LA (5600m)

- sztafeta par 2 x 200m

- wyścig „sparowanych” par na dystansie 400m

**UCZESTNICTWO:** - każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność i

bierze pod uwagę swoje możliwości zdrowotne

- każda para ma prawo startu w dwóch konkurencjach

- limit 70 zawodników

**ZGŁOSZENIA:** - zapisy w biurze zawodów OSIR „Wyspiarz „ ul. Matejki 22

w dniu 14.02.2018 **godz. 17.30 do 18.00**

**SPOSÓB PRZEPROWADZANIA ZAWODÓW:**

**Nad przebiegiem imprezy czuwać będzie zespół sędziowski pod kierunkiem trenera LA Adama Wielechowskiego.**

* w biegu na 14 okrążeń - kategoria OPEN - punktowane są pierwsze trzy osoby (oddzielnie K/M).
* w sztafecie 2 x 200 mogą wziąć udział pary małżeńskie i wolne związki - odbędą się serie na czas; losowanie serii i torów przed biegiem. Punktowane pierwsze miejsce z najlepszym czasem.
* w biegu „sparowanych na dobre i na złe „ – mogą wziąć udział pary małżeńskie i wolne związki oraz duety (kobieta+mężczyzna) zostaną związane za kończyny dolne, ich zadaniem będzie przebiec wspólnie jedno okrążenie bieżni. Punktowane pierwsze miejsce z najlepszym czasem.

**ZASADY FINANSOWANIA:** koszty organizacji zawodów pokrywa organizator

**NAGRODY:**  - **I-III miejsca** okolicznościowe puchary

- wszyscy uczestnicy pamiątkowe medale odlewane

- wśród uczestników imprezy rozlosowane zostaną akcesoria dla biegaczy (etui

na telefony, bandany, rękawki kompresyjne, vouchery na pływalnię) dla

zwycięzców poszczególnych konkurencji nagrody niespodzianki!

**SPRAWY RÓŻNE:**  **interpretacja regulaminu należy do organizatora zawodów,**