

JEDNOSTKA WOJSKOWA 4391

---

dowództwo

# Regulamin Biegu SIÓDMAKA –VII Edycja



**ZATWIERDZAM**

DOWÓDCA 7bkpow

---

**TOMASZÓW MAZOWIECKI**

14 maj 2021r

## **ORGANIZATOR :**

**Dowódca 7 batalionu kawalerii powietrznej pplk Maciej BAŃKOWSKI**

### **1. CELE :**

- wyłonienie najlepszych żołnierzy w Biegu SIÓDMAKA.
- umożliwienie żołnierzom i pracownikom wojska rywalizacji w trudnych warunkach terenowych.
- wyłonienie najlepszego pododdziału w zawodach w współzawodnictwie na szczeblu 7bkpow oraz 25BKPow.
- kultywowanie tradycji i pamięć o poległych żołnierzy 7bkpow na misjach poza granicami kraju.
- popularyzacja zdrowego trybu życia, szczególnie biegania jako najprostszej formy rekreacji ruchowej wśród żołnierzy.

### **2. TERMIN , MIEJSCE , TRASA i DYSTANS:**

- 23.03.2021 godz. 11.00
- Tomaszów Maz. „stadion” –JW 4391 start i meta
- Trasa : droga nieutwardzona z nierównościami w kształcie pętli z podbiegami terenowymi oraz przeszkodami statycznymi.
- Dystans : 7,8km(1x pętla) w umundurowaniu polowym bez pasa **w butach wojskowych lub trekkingowych poza kostkę**
- Limit na pokonanie trasy – 60 minut

### **3. UCZESTNICY:**

- nie ma opłat startowych, warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się na stronie internetowej. podanej przez organizatora, pobranie numeru startowego oraz podpis oświadczenia uczestnictwa w dniu imprezy.
- po terminie 22.03.2018 roku- zapisy nie będą przyjmowane.
- startują żołnierze i pracownicy 7bkpow i 25BKPow w jednej kategoriach wiekowej , zaproszeni goście.
- w ramach Biegu Siódmała odbędzie się rywalizacja pododdziałów 25BKPow zaliczana do współzawodnictwa sportowego na szczeblu 25BKPow. **Do współzawodnictwa sportowego na szczeblu 25BKPOW liczonych będzie pięciu żołnierzy w tym obowiązkowo jedna kobieta – żołnierz, oraz jeden żołnierz w kategorii wiekowej powyżej 36 lat. Reprezentantów zgłaszamy na liście startowej przez instruktora WF do szefa sekcji wychowania fizycznego i sportu 25BKPow do wiadomości instruktora WF – 7bkpow.**

### **4. KLASYFIKACJA:**

- indywidualnie wg uzyskanych czasów bez kategorii wiekowych spośród żołnierzy 7bkpow, innych pododdziałów 25BKPow oraz zaproszonych gości.
- nie prowadzi się osobnej klasyfikacji dla kobiet i mężczyzn w tej samej grupie wiekowej.
- drużynowa w ramach współzawodnictwa sportowego na szczeblu 7bkpow wg sumy uzyskanych czasów (4najlepszych wyników z każdego pododdziału), Regulamin współzawodnictwa sportowego 7bkpow.

## **5. NAGRODY :**

W klasyfikacji indywidualnej DOWÓDCA wyróżni wręczeniem złotego medalem miejsca 1 , srebrnego medalu miejsca 2, brązowego medalu miejsca 3., oraz 400 uczestników biegu medalem pamiątkowym.

## **6.Program minutowy :**

wtorek 23.06.2021 rok godz. 8.00-10.15 praca biurowa(wydawanie numerów/chipów startowych)  
godz. 11.00 start  
godz. 14.30 zakończenie , podsumowanie i dekoracja

## **7.Zapisy ,Zgłoszenia na stronie możliwe od dnia 01.05 do 22.06. 2021 roku**

<https://www.protimer.pl/bio/560/bieg-siódma -VII-edycja>

## **8. Uwagi :**

- opiekę lekarską zapewnia organizator.
- startujemy na własną odpowiedzialność
- komisje sędziowską powołuje organizator biegu.
- zawody odbędą się przy częściowo zamkniętym ruchu drogowym przy stadionie z użyciem drużyny ochrony i regulacji ruchu 7bkpow oraz pomocy 25bdow.
- interpretacja regulaminu należy do organizatora biegu.
- przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu Biegu Siódma.
- numer startowy należy przypiąć z przodu na piersi lub udzie.
- na trasie biegu nie będzie punktów z napojami czy wodą, natomiast po zakończeniu biegu Dowódca 7bkpow zaprasza wszystkich uczestników na posiłek regeneracyjny na świeżym powietrzu.

## **9. Prawo startu mają osoby, które:**

- będą przestrzegać niniejszego regulaminu
- okażą dokument tożsamości
- podpiszą oświadczenie
- wystartują w umundurowaniu polowym ( bluza długi rękaw, buty wojskowe, trekkingowe wiązane za kostkę dowolnego koloru ), zezwala się na stosowanie dodatkowych cywilnych rzeczy, jeśli ich kolor jest typu wojskowego. O dopuszczeniu do biegu decyduje sędzia zawodów (Instruktor 7bkpow) , którego decyzje są ostateczne.