



## REGULAMIN

### XXXIV Grand Prix w Biegach Ziemi Ciechanowskiej

#### I. ORGANIZATOR

- Miejskie Ognisko TKKF Promyk Ciechanów
- Klub Biegacza TKKF Promyk Ciechanów
- Urząd Miasta Ciechanów
- Dworek Polanka
- Szkoła Podstawowa w Kraszewie
- Burmistrz Miasta i Gminy Głinojeck
- Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
- Zarząd Mazowiecki TKKF

#### II. CELE I ZAŁOŻENIA CYKLU BIEGÓW

- popularyzacja biegów jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu i najprostszej formy rekreacji fizycznej,
- propagowanie aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia wśród lokalnej społeczności,
- integracja środowiska sportowego i instytucji prowadzących działalność w obszarze sportu i kultury fizycznej,
- promocja gmin powiatu ciechanowskiego

#### III. TERMIN, MIEJSCE I BIURO ZAWODÓW

Biegi rozegrane zostaną w ramach cyklu czterech biegów.

**UWAGA:** do każdego kolejnego biegu tj. bieg II, III, i IV załączany będzie REGULAMIN. Biegi rozegrane zostaną pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Ciechanowa, Burmistrza Głinojecka oraz Wójta Gminy Ojrzeń oraz Grudusk i odbywać się będą w niedzielę odpowiednio w terminach:

- ✓ 14 lipca 2019r. - Ciechanów
- ✓ 25 sierpień 2019r. - Polanka
- ✓ 08 września 2019r. - do uzgodnienia
- ✓ 06 października 2019r. - Głinojeck

Meta zawodów w miejscu startu. Biuro zawodów otwarte dwie godziny przed startem i usytuowane w okolicy linii startowej. Organizatorowi przysługuje prawo zmiany godziny i miejsca startu/mety. W przypadku podjęcia takiej decyzji organizator zobowiązany jest powiadomić o powyższym fakcie uczestników biegu na 7 dni przed odbyciem zawodów. Biuro zawodów zamykane będzie 30 minut przed sygnałem startowym do biegu.

Trasy biegów będą oznaczona przez organizatora.

Dystans biegu głównego dla jego uczestników wynosi 10 km, dla początkujących (4km lub 5 km). Start każdego z biegów o godz. 11.00 oraz biegi dla dzieci na dystansie 100 – 800m

**ZBIÓRKA** – Parking Las Śmieciński przy ulicy Hubala

**START** - 14 lipiec(niedziela) 2019 r. godz. 11.00 – Las Śmieciński - 4km/10km.

**META** - Las Śmieciński

Trasa przebiega przez Las Śmieciński, dukty leśne. Teren zróżnicowany

## **PROGRAM MINUTOWY**

11.00 START OSTRY

11.14 SPODZIEWANY 1 ZAWODNIK NA MECIE (4km)

11.35 SPODZIEWANY 1 ZAWODNIK NA MECIE (10km)

## **Biegi towarzyszące**

1. Bieg malucha – 100m, start godzina 9.45  
(dzieci w wieku przedszkolnym, rocznik – 2013 i młodszy)
2. Bieg dla dzieci – 400 m, start godzina 10.00  
(dzieci ze szkół podstawowych, rocznik – 2009-2007)
3. Bieg dla dzieci – 400 m, start godzina 10.00  
(dzieci ze szkół podstawowych, rocznik –2010 -2012)
4. Bieg dla młodzieży – 800 m, start godzina 10.15 (rocznik – 2006-2005)

## **IV. Pomiar czasu**

Pomiar czasu będzie wykonywany ręcznie

## **V. UCZESTNICTWO**

Impreza ma charakter otwarty. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie. Warunkiem dopuszczenia do biegu głównego jest przedstawienie przez Uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisanego własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu (*druk oświadczenia dostępny w biurze zawodów*).

Każdy Uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, w przypadku zawodników niepełnoletnich - na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów.

Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

Uczestnik musi dokonać osobistej rejestracji w biurze zawodów. Zgłoszenia można dokonać w biurze zawodów najpóźniej na 30 minut przed sygnałem startowym do biegu.

Za osobę zgłoszoną do danego biegu uważa się osobę, która wypełniła i złożyła stosowny formularz oraz dokonała opłaty startowej za bieg.

## VI. NUMER STARTOWY

- ❖ Każdy uczestnik przed pierwszym swoim startem w zawodach otrzymuje numer startowy, którym posługiwać się będzie we wszystkich kolejnych biegach.
- ❖ Każdy uczestnik ma obowiązek przymocować numer startowy z przodu w sposób widoczny dla organizatorów biegu, zwłaszcza w momencie przekraczania linii mety.
- ❖ Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona.
- ❖ Zawodnicy bez widocznego numeru startowego zostaną zdyskwalifikowani.
- ❖ W przypadku zgubienia numeru zawodnik jest zobowiązany do poinformowania o tym fakcie organizatora biegu (zmiana numeru startowego). Niedostosowanie się do tego zobowiązania będzie skutkowało dyskwalifikacją.
- ❖ Start osoby bez numeru startowego nie będzie uwzględniany przez organizatora biegu w klasyfikacji zawodów.
- ❖ **W biegach towarzyszących dzieci i młodzież (opiekunowie prawni, trenerzy, nauczyciele) wypełniają KARTĘ STARTOWĄ XXXIV GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ - ZAŁĄCZNIK Nr 3, którą zawodnik przekazuje sędziemu na mecie, po ukończeniu danego biegu.**

## VII. LIMIT CZASU I POMIAR CZASU

Limit czasu na pokonanie dystansu głównego w danym biegu wynosi 90 minut. Osoby, które nie ukończą danego biegu w limicie czasowym zobowiązani są do zejścia z trasy biegu.

Pomiar czasu „ręczny”.

## VIII. Kategorie

1. Open
2. Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn
  - K/M 16 – 16-29 lat
  - K/M 30 – 30-39 lat
  - K/M 40 – 40-49 lat
  - K/M 50 – 50-59 lat
  - K/M 60 – (powyżej 60 lat)

## IX. NAGRODY I KLASYFIKACJE

- ✓ Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą dany bieg w ramach „**Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej**” otrzymują na mecie pamiątkowe medale.
- ✓ Każdy bieg traktowany jest oddzielnie
- ✓ W razie przekroczenia limitu startujących organizator zapewnia sobie prawo dostarczenia medalu po zawodach.
- ✓ **Zawodnicy, którzy wezmą udział we wszystkich czterech biegach otrzymają imienne etui do złożenia w całość medali ze wszystkich edycji.**

- ✓ Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacjach wiekowych otrzymają pamiątkowe statuetki.
- ✓ W ramach zawodów prowadzona będzie klasyfikacja generalna OPEN kobiet i mężczyzn, do której zaliczone zostaną najlepsze trzy wyniki czasowe osiągnięte spośród czterech startów przewidzianych cyklem biegowym
- ✓ Do klasyfikacji generalnej liczą się uzyskane punkty z czterech najlepszych biegów. Za uzyskanie pierwszego miejsca przysługuje 200 punktów, za kolejne miejsce według wzorca:
- ✓ czas pierwszego zawodnika / na czas uzyskanego zawodnika \* 200 pkt
- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w klasyfikacji OPEN, rzeczowych lub w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

Nagradzani będą zawodnicy i zawodniczki z pierwszych trzech miejsc w kategorii open puchary.

## X . Biegowe XXXIV Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej

1. Biegowe XXXIV Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej to cykl czterech imprez biegowych rozgrywanych na terenie Powiatu Ciechanowskiego
2. Każdy bieg traktowany jest jako odrębne zawody i posiada odrębną klasyfikację
3. Dla zawodników przewidziana jest klasyfikacja – **Biegowe XXXIV Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej**
  - ✓ o kolejności generalnej zawodników decydują punkty z najlepszych trzech edycji biegów;
  - ✓ **nagradzani będą zawodnicy i zawodniczki z pierwszych trzech miejsc w danej kategorii wiekowej (puchary);**
  - ✓ **nagrody rzeczowe otrzymują zwycięscy w kategoriach wiekowych (nagradzane jest I miejsce w danej kategorii wiekowej).**
4. Dekoracja i wręczenie nagród odbędzie się po zakończeniu ostatniego biegu z cyklu Biegowe XXXIV Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej

## XI. Klasyfikacja generalna

1. Klasyfikacja Generalna **Biegowego XXXIV Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej** będzie przeprowadzona na wymienionych w regulaminie kategoriach wiekowych z podziałem na płeć po 4 edycjach.
2. Zwycięzcami zostaną uczestnicy, którzy w najkrótszym czasie pokonają prawidłowo trasę.
3. Punkty zdobyte na pojedynczej edycji ustala się stosując poniższy wzór:

$$W = \frac{CL}{CZ} * 200$$

W – wynik, uzyskana liczba punktów

CL – czas lidera [jednostka sekundy]

CZ – czas zawodnika dla którego liczymy punkty [jednostka sekundy]

200 – mnożnik

4. Do klasyfikacji generalnej będą wliczone punkty zdobyte w nie więcej niż trzech edycjach.
5. W przypadku równej ilości punktów dwóch lub więcej uczestników w klasyfikacji generalnej na koniec sezonu o wyższym miejscu decyduje udział i zajęte miejsce na edycji finałowej lub poprzedniej.

## XII. OPŁATY/ WPISOWE

Uczestnicy biegu zobowiązani są do wniesienia opłaty startowej w wysokości **30 zł (w biurze zawodów: 40 zł)** za każdy bieg. Dzieci szkoły podstawowej na dystansie nie wnoszą opłat.

Opłaty startowe przeznaczone zostają na cele organizacyjne biegu.

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają na koszt własny lub organizacji delegującej.

Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów.

Opłata uiszczona za bieg nie podlega zwrotowi.

Opłacenie pakietu startowego oraz pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

## XIII. Zapisy

- Za skuteczną rejestrację uważa się prawidłowe wypełnienie formularza na stronie:

<https://www.protimer.pl/bio/632/biegowe-xxxiv-grand-prix-ziemi-ciechanowskiej-bieg-i-ciechanow/register> do dnia: 11.07.2019r.(Ciechanów),

- 22.08.2019r. (Polanka),
- 05.09.2019r. do uzgodnienia,
- 03.10.2019r. (Głinojeck)

i uregulowania opłaty startowej. Po tym terminie jedynie w biurze zawodów w dniach zawodów.

Biuro zawodów czynne będzie od godz. 8.00 do godz. 10.30.

## XIV. Wpisowe

**Opłata startowa do Biegu przełajowego (10km/4km) wynosi:**

I termin do 11 LIPIEC 2019r. **(CZWARTEK)** - 30 zł. (I termin przyjmowania zapisów drogą elektroniczną oraz termin wnoszenia opłat w na konto upływa w dniu 11 LIPIEC 2019 r. **(CZWARTEK)**)

II termin – zapisy i opłaty będą również przyjmowane w dniu biegu w biurze zawodów tj. w dniu 14 LIPIEC 2018 r. **(NIEDZIELA)** - 40 zł.

Zawodnicy, którzy nie zostali umieszczeni w formularzu zapisów jako **uczestnicy z opłaconym wpisowym** zobowiązani są okazać w biurze zawodów dokument przelewu na GP1

Opłatę startowa należy wpłacić na konto:

**Bank Spółdzielczy w Ciechanowie Nr 84 8213 0008 2001 0013 9407 0001**

z dopiskiem „**Wpłata na cele statutowe GP1**”. Decyduje data wpływu środków na konto organizatora.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika.

**Dzieci i młodzież szkolna do lat 15 nie wnoszą opłat startowych**

W ramach opłaty startowej uczestnicy otrzymują: okolicznościowy medal, nr startowy, agrafki, posiłek regeneracyjny, napoje na mecie.

## **XV. Warunki uczestnictwa**

W biegach na 5km oraz 10km mogą wziąć udział osoby, które do dnia 14 LIPCA 2019r. ukończyły 16 lat. Każdy uczestnik przed rozpoczęciem biegu zobowiązany jest do okazania dowodu osobistego lub legitymacji szkolnej w celu weryfikacji oraz wypełnienia i podpisania stosownego oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu. Osoby dorosłe wypełniają:

### **ZAŁĄCZNIK Nr 1(Zawodnicy wypełniają Załącznik nr 1 tylko raz na cały cykl GP)**

Osoby niepełnoletnie, zobowiązane są również do przedłożenia Organizatorowi pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego do wzięcia udziału w biegu (**ZAŁĄCZNIK Nr 2, Rodzic/opiekun prawny wypełnia Załącznik nr 2 tylko raz na cały cykl GP** ). Na miejscu zawodów Organizator nie będzie przeprowadzać badań lekarskich.

## **XVI. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

- ✓ Dane osobowe uczestników biegu będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprezy Organizatora, wyłonienia zwycięzców biegu oraz przyznania i wydania nagród.
- ✓ Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Ustawą RODO z 2018 r.
- ✓ Przetwarzanie i wykorzystanie danych, o którym mowa wyżej obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w biegu.
- ✓ Zgłaszając się do biegu zawodnik wyraża zgodę na prowadzenie przez Ognisko TKKF Promyk Ciechanów lub na jego zlecenie, marketingu bezpośredniego przy użyciu telekomunikacyjnych urządzeń końcowych, w tym telefonów, tabletów i komputerów
- ✓ Zgłaszając się do biegu zawodnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych zawartych w formularzu przez Ognisko TKKF Promyk Ciechanów. Uczestnikowi przysługuje prawo do dostępu do treści swoich danych, ich poprawiania oraz prawo kontroli, w tym w szczególności żądania zaprzestania przetwarzania danych ze względu na szczególną sytuację, a także prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych w celach marketingowych oraz wobec przekazywania danych innemu administratorowi danych.

## **XVII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, DEPOZYTY**

1. Przebywanie na trasie Biegów bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone.
2. Zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach oraz innych urządzeniach mechanicznych bez ważnego zezwolenia wydanego przez Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów, także przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.
4. Organizator nie ubezpiecza zawodników. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika bezpośrednio przed startem oraz w czasie biegu, wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
5. Organizatorzy nie zapewniają opieki lekarskiej w trakcie trwania imprezy biegowej
6. Organizatorzy nie zapewniają szatni, natrysków i toalet w trakcie trwania imprezy.

7. Biegi odbywać się bez względu na warunki atmosferyczne, a wyjątkiem mogą być warunki pogodowe zagrażające życiu Uczestników.
8. Wszyscy zawodnicy proszeni są o nie zaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne.
9. Przy rejestracji Uczestnik zobowiązany jest podać swoją przynależność klubową lub miasto/gminę, które chce reprezentować.
10. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi zawodów. Organizator zastrzega sobie także prawo do jego zmian.
11. Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego regulaminu

## **ORGANIZATORZY**