



REGULAMIN

Bieg Narciarski – „Bieg Po Zmroku”
III rzut Ligi Narciarskiej

Gołdap, dnia 31.01.2013r.

CEL:

- popularyzacja biegów narciarskich
- realizacja kalendarza sportowego 2013r.
- rywalizacja wśród młodzieży szkolnej i mieszkańców

ORGANIZATOR:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi

TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- zawody odbędą się w dniu **31.01.2013r.** (czwartek) na trasach przy PROMENADZIE w Gołdapi
- zgłoszenia Zawodników w dniu zawodów
- losowanie numerów o godz. 16:45
- pierwszy start o godzinie 17:00

PROGRAM ZAWODÓW – KATEGORIE – DYSTANS:

- wszystkie biegi zostaną rozegrane techniką dowolną
- | | | |
|--------------------------------------|---------|---------|
| Bieg SP dziewcząt rocz. 2000 i mł. | dystans | 1,7 kmF |
| Bieg SP chłopców rocz. 2000 i mł. | dystans | 1,7 kmF |
| Bieg SG dziewcząt rocz. 1997-99 | dystans | 1,7 kmF |
| Bieg SG chłopców rocz. 1997-99 | dystans | 1,7 kmF |
| Bieg SPG junierek rocz. 1996-94 | dystans | 1,7 kmF |
| Bieg SPG juniorów rocz. 1996-94 | dystans | 1,7 kmF |
| Seniorzy i seniorki rocz. 1993 i st. | dystans | 3,4 kmF |
| Bieg Masters K i M – 40 lat i starsi | dystans | 3,4 kmF |

NAGRODY:

- za I-III miejsce w każdej kategorii trofea sportowe i dyplom

Skróty:

SP - Szkoły Podstawowe

SG - -//- Gimnazjalne

SPG - -//- Ponadgimnazjalne