



## REGULAMIN

### „Sprawdzian Przed Crossem”

### Gołdap 2013/2014

#### Cel:

- popularyzacja biegów masowych
- stworzenie rywalizacji sportowej
- kontynuacja Ligi Biegów Przełajowych Szkół
- realizacja kalendarza imprez sportowych

#### Organizator:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi
- Gołdapski Szkolny Związek Sportowy

#### Termin i miejsce zawodów:

- **I rzut Ligi Biegów odbędzie się w Lesie Kumiecie ul. Świerkowa w Gołdapi w dniu 14.09.2013r. (sobota) o godz. 10:00**

#### Uczestnictwo:

- szkoły podstawowe:
  - OSW dziewcząt i chłopców – dystans 1000m
  - dziewczęta i chłopcy, rocz. 2005 i mł. - dystans 600m
  - dziewczęta rocznik 2004 – 2003 dystans 600m
  - chłopcy, rocz. 2004-2003 dystans 1000m
  - dziewczęta i chłopcy rocznik 2002 - 2001 – dystans 1000m
- szkoły gimnazjalne
  - dziewczęta rocz. 2000 – dystans 1000m
  - chłopcy rocz. 2000 – dystans 1500m
  - dziewczęta i chłopcy rocz. 1999 - 1998 – dystans 1500m
- szkoły ponadgimnazjalne
  - dziewczęta i chłopcy, rocz. 1997 – 1995 – dystans 1500m
  - **kobiety i mężczyźni do 39 lat – dystans 3000m - 2 x 1500m**
  - **Masters - kobiety i mężczyźni (od 40 lat) - dystans 3000 - 2 x 1500m**

#### Nagrody:

- za I-III miejsce w końcowej klasyfikacji punktowej pamiątkowy dyplom

#### Punktacja do Ligi Biegów:

- wg klucza: za I miejsce 23 pkt., za II -21, III-19, IV-17, V-16, (...) za XX 1 pkt.
- do końcowej klasyfikacji indywidualnej będą liczyły się cztery najlepsze wyniki z pięciu rzutów

### Sprawy różne:

- młodzież szkół podstawowych startuje bez kolców LA
- zapisy do zawodów odbędą się przed startem
- sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga kierownictwo zawodów
- program porządkowy, wyniki rzutów GLB i ogólnej klasyfikacji będą dostępne na stronie internetowej [www.osirgoldap.pl](http://www.osirgoldap.pl)



[goldap.org.pl](http://goldap.org.pl)



Uzdrowisko Gołdap miejscem dobrego życia

[www.uzdrowiskogoldap.pl](http://www.uzdrowiskogoldap.pl)