

Regulamin biegów z cyklu : VLADISLAVIA CROSS - Grand Prix Włocławka 2025

ORGANIZATOR: Włocławski Klub Biegacza Maratończyk

CEL IMPREZY: Popularyzacja biegu/marszu jako najprostszej formy rekreacji ruchowej wśród mieszkańców regionu włocławskiego i okolic

PROFIL TRASY: Dukty leśne. Start teren stadionu na Przylesiu

ZASADY UCZESTNICTWA: Udział w zawodach może brać każdy, kto okaże dowód tożsamości i aktualne badania lekarskie lub podpisze oświadczenie, że biegnie na własną odpowiedzialność.

Od dzieci i młodzieży do lat 18 wymagana zgoda rodziców lub opiekunów

BIURO ZAWODÓW: Stadion „Przy lesie” - Pawilon na płycie boiska

PROGRAM MINUTOWY:

8:00 – 9:30	godziny pracy biura zawodów
10:00	start biegu na 200 metrów – grupa D0 (2020 i mł) - do 5 lat
10:05	start biegu na 250 metrów – grupa D1 (2019 i 2018) – 6 i 7 lat
10:10	start biegu na 400 metrów – grupa D2 (2017 i 2016) – 8 i 9 lat
10:15	start biegu na 600 metrów – grupa D3 (2015 i 2014) – 10 i 11 lat
10:25	start biegu na 800 metrów – grupa D4 (2013 i 2012) – 12 i 13 lat
10:35	start biegu na 1200 metrów – grupa D5 (2011 i 2010) – 14 i 15 lat
11:00	start biegu na 5000 metrów
11:01	start marszu Nordic Walking na 5000 metrów
12:00	Zakończenie imprezy

OPLATA STARTOWA :

Bieg Główny - **20 zł.** ,

Członkowie WKB Maratończyk, którzy opłacili składki członkowskie na rok 2025 – **10 zł**

Dzieci – **10 zł**

Opłata za bieg nr 6 wg oddzielnego regulaminu.

Zapisy zawodników i opłaty wyłącznie w dniu biegu w biurze zawodów. Opłaty przyjmowane wyłącznie gotówką.

TERMINY:

Bieg 1 – 30 marzec

Bieg 2 – 27 kwiecień

Bieg 3 – 25 maj

Bieg 4 – 21 wrzesień

Bieg 5 – 19 październik

Bieg 6 – 16 listopad (w ramach Biegu Niepodległości)

KATEGORIE WIEKOWE *BIEGI*:

KOBIETY

K 16 16 - 19 lat

K 20 20 - 29 lat

K 30 30 – 39 lat

K 40 40 – 49 lat

K 50 50 – 59 lat

K 60 60 – 69 lat

K 70 70 lat i więcej

MEŻCZYŹNI

M 16 16-19 lat

M 20 20-29 lat

M 30 30-39 lat

M 40 40-49 lat

M 50 50-59 lat

M 60 60-69 lat

M 70 70 lat i więcej

KATEGORIE WIEKOWE *NORDIC WALKING*:

<u>KOBIETY</u>	<u>MEŻCZYŹNI</u>
K1 16 – 19 lat	M1 16 – 19 lat
K2 20 – 29 lat	M2 20 – 29 lat
K3 30 – 39 lat	M3 30 – 39 lat
K4 40 – 49 lat	M4 40 – 49 lat
K5 50 – 59 lat	M5 50 – 59 lat
K6 60 – 69 lat	M6 60 – 69 lat
K7 70 lat i więcej	M7 70 lat i więcej

KATEGORIE WIEKOWE DZIECI:

D0 0 – 5 lat (2020 i mł.)
D1 6 – 7 lat (2019 i 2018)
D2 8 – 9 lat (2017 i 2016)
D3 10 – 11 lat (2015 i 2014)
D4 12 – 13 lat (2013 i 2012)
D5 14 – 15 lat (2011 i 2010)

W każdej kategorii podział na chłopców i dziewczęta !!!

KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA :

Do ostatecznej klasyfikacji końcowej zaliczamy:

1. 4 najlepszych czasów w biegach zawodników Biegu Głównego oraz marszu NW na 5000 metrów
2. 3 najlepsze czasy w biegach dziecięcych
3. W przypadku takiej samej sumy czasów - decyduje najlepszy czas
4. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia a nie pełna data

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA W BIEGU NA DYSTANSIE 5000 metrów:

1. W klasyfikacji drużynowej zaliczamy sumę 4 najlepszych czasów zgłoszonej drużyny z VI edycji Grand Prix
2. Oddzielna klasyfikacja biegaczy i NW

DRUŻYNA SKŁADA SIĘ Z MINIMUM 4 OSÓB. ZAWODNIK MOŻE REPREZENTOWAĆ TYLKO JEDNĄ DRUŻYNĘ.

Za wynik końcowy drużyny uznaje się sumę czasów 4 najlepszych zawodników z danej drużyny (o zwycięstwie decyduje najniższa suma czasów jej członków). W przypadku uzyskania jednakowych wyników przez więcej niż jedną drużynę, o miejscu w klasyfikacji końcowej zdecyduje czas najlepszych zawodników w poszczególnych drużynach. Skład drużyny należy podać ostatecznie do 1 sierpnia – po tym terminie nie ma możliwości dopisania nikogo do danej drużyny.

KLASYFIKACJE/NAGRODY:

W klasyfikacji generalnej w kategorii kobiet i mężczyzn: puchary za miejsca 1 – 3, w każdej kategorii wiekowej za miejsca 1 - 3 puchary.

W biegach dziecięcych medal dla każdego uczestnika

Nagrody i puchary nie dublują się a zawodnik, który otrzyma puchar w kategorii generalnej nie otrzyma już w kategorii wiekowej. Puchar ten przechodzi na następnego zawodnika (zawodnik, który nie chce być klasyfikowany w którejś kategorii powinien ten fakt zgłosić organizatorowi)

Wszyscy sklasyfikowani otrzymają pamiątkowe statuetki. W klasyfikacji drużynowej za miejsca 1-3 puchary.

Organizator zastrzega sobie możliwość ufundowania dodatkowych nagród rzeczowych w zależności od możliwości finansowych.

KOMUNIKAT BIEGÓW:

Regulamin i wyniki poszczególnych edycji dostępne będą na stronach : maratonczykwlodlawek.pl i na Facebooku oraz podczas każdej edycji GP w biurze zawodów w formie papierowej.

ZASADY UCZESTNICTWA W MARSZU NORDIC WALKING

Zawodnicy są obowiązani do poruszania się techniką Nordic Walking oraz posiadania kijów do Nordic Walking.

Sędziowie mają prawo do udzielania następujących kar:

- ostrzeżenie (żółta kartka) - pokazaniu żółtej kartki, podaniu przyczyny ostrzeżenia, odnotowaniu w protokole sędziowskim. Żółta kartka skutkuje przyznaniem zawodnikowi minuty kary. Wielokrotność tych ostrzeżeń nie skutkuje dyskwalifikacją. Żółtą kartkę zawodnik może otrzymać za:
 - brak obszernej pracy kończyn górnych podczas marszu,
 - brak aktywnego odpychania kijami w płaszczyźnie strzałkowej,
 - wbijanie kijów pod kątem prostym,
 - brak minięcia dłonią linii bioder,
 - nadmierne pochylenie tułowia,
 - obniżenie środka ciężkości,
 - ciągnięcie kijów po podłożu w czasie ruchu kończyny górnej do przodu,
 - nadmierne ugięcie ręki w stawie łokciowym,
 - utrudnianie manewru wyprzedzania,
 - używanie słuchawek podczas marszu,
 - marsz inochodem,
 - brak przetoczenia stopy od pięty do palców (lądowanie na śródstopiu),
 - brak otwarcia dłoni za linią bioder,
 - brak zaciskania dłoni na rękojeści przed linią bioder,
 - inne wskazane przez sędziego.
- dyskwalifikacja (czerwona kartka) - pokazanie czerwonej kartki, podanie przyczyny dyskwalifikacji, odnotowaniu w protokole sędziowskim. Czerwoną kartkę zawodnik może otrzymać za:
 - podbieganie,
 - skręcanie trasy,
 - wulgaryzmy (niesportowe zachowanie).
- upomnienie ustne - poinformowanie zawodnika o popełnianych drobnych błędach technicznych, edukacyjnie bez przyznawania kary czasowej.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Biegi odbędą się bez względu na pogodę.
- Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania biegu i na terenie biegu.
- Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
- W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, (przebiegnięcie po innej niż wyznaczona trasa), uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.
- Numery startowe podlegają zwrotowi, a zawodnik, który nie odda numeru nie zostanie sklasyfikowany
- W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów biegu uczestnika bez numeru startowego zamieszczonego z przodu uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.
- Protesty oraz zażalenia rozstrzyga koordynator biegu jego decyzje są nieodwołalne. Protesty będą rozpatrywane do 24 godzin od zakończenia biegu.
- **ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ODWOŁANIA BIEGU W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI.**

ORGANIZATORZY ZASTRZEGAJĄ SOBIE PRAWO INTERPRETACJI NINIEJSZEGO REGULAMINU.

INFORMACJE:

KOORDYNATOR I SĘDZIA GŁÓWNY BIEGU – Marcin Gabryelski – 888-332-250

BIURO ZAWODÓW – Katarzyna Zabielska

PODSUMOWANIE I WRĘCZENIE PUCHARÓW, MEDALI :

Listopad/grudzień 2025r

