



INDOOR TRACK RUN 2017

OTWARTE HALOWE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA WETERANÓW i Amatorów 2017 r.

- I. TERMIN: **11.02.2017r. GODZINA 12.30**
- II. MIEJSCE: Hala Rudzkiego Klubu Sportowego w Łodzi ul. Rudzka 37
- III. ORGANIZATOR: TIME4S Radosław Sekieta
- IV. KONKURENCJE: K - 60 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 3000 m, w dal, wzwyż,
M - 60m, 300 m, 600 m, 1000 m, 3000 m, w dal, wzwyż,

4x800m - próba bicia rekordu świata w kategorii M35

Dodatkowa konkurencja – SZTAFETA HAZARDOWA „SZAKALA”



Konkurencje P.K. dla rocznik 1983 i młodszych – 60m, 300m, 600m, 1000m, 3000m, w dal

Aby konkurencja się odbyła musi zgłosić się do niej minimum trzech zawodników do zamknięcia panelu zgłoszeń.

- v. UCZESTNICTWO: do startu upoważnieni są zawodnicy(czki) urodzeni przed 1983 r. wskazane jest posiadanie badań lekarskich. Numer startowy oraz agrałki otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty za minimum jedną konkurencję – numer startowy jest do wszystkich konkurencji.
- vi. ZGŁOSZENIA: do 8.02.2017r. do godziny 18.00 pod adresem www.time4s.pl/zapisy.html lub www.domtel-sport.pl.

Wpisowe płatne jest na konto:

TIME4S Radosław Sekieta

05 1140 2004 0000 3802 7585 3040

ul.Ciasna 4m1

93-547 Łódź,

Opłata startowa za (imię i nazwisko) i ilość konkurencji

- VII. **ZASADY KWALIFIKACJI:** w biegach na 60 m, rozegrane zostaną eliminacje i finał. Awans do finału – 6 najlepszych czasów z eliminacji. W pozostałych konkurencjach biegowych - serie na czas, w skoku w dal każdemu zawodnikowi przysługują 4 próby
- VIII. **OPLATY:** opłata startowa wynosi 15 zł za jedną konkurencję oraz 10 zł za każdą następną od jednego zawodnika i 15 zł od startów p.k. za konkurencję. Sztafeta Hazardowa opłata 20zł za zespół.
- IX. **INNE:** w zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który: zgłosi się do biegu przy pomocy formularza zgłoszeniowego, wniesie opłatę startową oraz podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095); osoby niepełnoletnie startują za zgodą i przy obecności opiekuna prawnego.
- X. **POMIAR CZASU: FOTOFINISZ**
- XI. **Kierownik zawodów – Radosław Sekieta tel. 501 894 154**
- XII. **NAGRODY:** dekoracja za pierwsze trzy miejsca OPEN w kategorii kobiet i mężczyzn w każdej konkurencji
- XIII. **Szczegółowy program minutowy:** zostanie opublikowany po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach www.time4s.pl oraz www.loz-la.pl

INFORMACJE – SZTAFETA HAZARDOWA „SZAKALA”

Skład sztafety to trzy osoby, w tym minimum jedna kobieta. Każdy zawodnik przed zmianą wykonuje rzut kostką sześcienną. Nieparzysta liczba oczek (1, 3, 5) – zawodnik(czka) pokonuje jedno okrążenie 200m. Parzysta liczba oczek (2, 4, 6) – zawodnik(czka) pokonuje dwa okrążenia po 200m. Każdy zawodnik biega dwa razy co daje sumę 6 zmian. Po starcie pierwszych zmian zawodnicy z kolejnej zmiany wykonują rzut kostką i tak kolejno aż do ostatniej zmiany. Sędziowie będą czuwać nad prawidłowością zmian oraz odpowiednią ilością pokonywanych okrążeń. Wygrywa zespół który pierwszy ukończy odpowiednią dla rzutów ilość okrążeń. Zapisy w dniu zawodów. Ewentualnie na maila biuro@time4s.pl poprzez podanie nazwy drużyny i jej składu wraz z rocznikami urodzenia.

UWAGA!

Wszystkich uczestników zawodów oraz trenerów i sędziów obowiązuje obuwie zmienne. Do zaznaczania rozbiegów zawodnicy mogą używać znaczników i taśm samoprzylepnych. Obowiązuje bezwzględny zakaz używania kredy. Zmian w bazie dokonujemy najpóźniej na 25 min przed rozpoczęciem konkurencji. Po tym czasie każda zmiana może nastąpić tylko za pisemną zgodą kierownika zawodów. Zawodnicy zgłoszeni

do zawodów niezgodnie z regulaminem nie będą dopuszczeni do startu. Organizator zastrzega sobie ufundowanie nagród w zależności od pozyskania sponsorów.

Wstępny program minutowy:

12.30 60 m K	w dal M
12.40 60 m M	
12:55 4x800m M	
13.05 600 m K	wzwyż K
13.15 600 m M	
13.30 60 m FK	
13.35 60 m FM	w dal K
13.40 1000 m K	
13.55 1000 m M	wzwyż M
14.15 300 m K	
14.30 300 m M	
14.45 3000 m K	
15.00 3000 m M	
15.15 Sztafeta Hazardowa (K+M)	