



# INDOOR TRACK RUN SPRAWDZIANY

OTWARTY MITING LEKKOATLETYCZNY  
MASTERS i Amatorów

- I. TERMIN: 28.12.2019r. **GODZINA 14.30 (start pierwszej konkurencji)**
- II. MIEJSCE: Hala Rudzkiego Klubu Sportowego w Łodzi ul. Rudzka 37
- III. ORGANIZATOR: TIME4S Radosław Sekieta
- IV. KONKURENCJE: K – 60 m, 150m, 300 m, 500 m, 1000 m, 2000 m, w dal, wzwyż,  
M – 60 m, 150m, 300 m, 500 m, 1000 m, 2000 m, w dal, wzwyż,

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

- V. UCZESTNICTWO: do startu w konkursie upoważnieni są zawodnicy(czki) wszystkich kategorii wiekowych. Wskazane jest posiadanie badań lekarskich. Numer startowy oraz agrałki otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty startowej – numer startowy jest nadawany dla zawodnika jeden do wszystkich konkurencji. Nie ma limitu udziału w konkurencjach. Zawody mają charakter sprawdzianów sportowych zaleca się wybranie minimum dwóch dystansów (każdy dystans za wyjątkiem 2000m będzie rozgrywany dwa razy w minimalnej przerwie pomiędzy nimi około 30'). Wyboru dystansów należy dokonać podczas rejestracji. W dniu zawodów istnieje jednak szansa na drobne korekty zgłoszeń.
- VI. ZGŁOSZENIA: do 20.12.2019r. do godziny 23.59 pod adresem [www.time4s.pl/zapisy.html](http://www.time4s.pl/zapisy.html).

**Wpisowe płatne jest na konto:**

**TIME4S Radosław Sekieta  
05 1140 2004 0000 3802 7585 3040  
ul. Ciasna 4m1  
93-547 Łódź**

**Opłata startowa tytułem: INDOOR TRACK RUN - SPRAWDZIANY (imię i nazwisko)**

- VII. ZASADY KWALIFIKACJI: wszystkie konkurencje biegowe są seriami na czas, nie przewiduje się nagród za udział w zawodach oraz dekoracji po zakończeniu konkurencji. Każdy zarejestrowany i opłacony zawodnik otrzyma w pakiecie nr startowy 4 agrałki oraz pamiątkowy kubek, **w skoku w dal każdemu zawodnikowi przysługują 4 próby**

- VIII. OPŁATY:** opłata startowa wynosi 30 zł od uczestnika bez względu na ilość konkurencji. Zgłoszenia po zamknięciu panelu i ewentualnie w dniu zawodów wzrost opłaty o 5 zł (dostępność kubków w takim przypadku będzie mocno ograniczona lub niemożliwa).
- IX. INNE:** startujących ubezpiecza zgłaszający - podstawa prawna Dz.U. nr 25 poz. 7 z dnia 06.03.1996 r. 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 , osoby niepełnoletnie startują za zgodą i przy obecności opiekuna prawnego.
- X. POMIAR CZASU: FOTOFINISZ**
- XI. Kierownik zawodów – Radosław Sekieta tel. 501 894 154, [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl)**
- XII. NAGRODY:** nagród podczas INDOOR TRACK RUN-SPRAWDZIANY nie przewiduje się
- XIII. Szczegółowy program minutowy: zostanie opublikowany po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach [www.time4s.pl](http://www.time4s.pl), <https://www.facebook.com/Time4spl/> oraz <https://www.facebook.com/Indoor-Track-Run-1648004412123172/>**

## 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 \*:

- |       |                                                                |             |
|-------|----------------------------------------------------------------|-------------|
| 13.30 | Otwarcie obiektów RKS Łódź oraz biura zawodów dla uczestników. |             |
| 14.30 | 2000 m Masters **                                              | w dal K + M |
| 14.45 | 1000m K NR1                                                    |             |
| 14.55 | 1000m M NR1                                                    |             |
| 15.05 | 500m K NR1                                                     |             |
| 15.15 | 500m M NR1                                                     |             |
| 15.25 | 1000m K NR2                                                    |             |
| 15.35 | 1000m M NR2                                                    |             |
| 15.45 | 500m K NR2                                                     |             |
| 15.55 | 500m M NR2                                                     |             |
| 16.05 | 300m K NR1                                                     | wzwyż K + M |
| 16.15 | 300m M NR1                                                     |             |

**16.25 150m K NR1**

**16.35 150m M NR1**

**16.45 60m K NR1**

**16.55 60m M NR1**

**17.05 300m K NR2**

**17.15 300m M NR2**

**17.25 150m K NR2**

**17.35 150m M NR2**

**17.45 60m K NR2**

**17.55 60m M NR2**

**\*kolejność konkurencji bez zmian możliwość zmian programu minutowego zależnie od ilości zgłoszeń**

**\*\*możliwość startu K + M w jednej serii. W przypadku dużej liczby zgłoszeń osobne serie na czas**