**I ŻELECHOWSKA TRIADA BIEGOWA I NORDIC WALKING**

**Edycja 2025**

REGULAMIN

**1. Cel zawodów:**

Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia.

Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.

Aktywizacja i integracja społeczności lokalnej poprzez propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego.

**2. Organizatorzy:**

Miasto i Gmina Żelechów

Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Wandowie

Żelechów Aktywni Sportowo

Liceum Ogólnokształcące im. Joachima Lelewela w Żelechowie

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Ignacego Wyssogoty Zakrzewskiego w Żelechowie

Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Żelechowie

**3. Partnerzy:**

Partner organizacyjny - MGOK Żelechów,

Patroni honorowi - Burmistrz Żelechowa

- Przewodniczący Rady Miejskiej w Żelechowie

**4. Zasady uczestnictwa:**

Biegi dziecięce i młodzieżowe - zgłoszenia będą przyjmowane w biurze zawodów w dniu biegu oraz na adres [piotr\_kajda@wp.pl](mailto:piotr_kajda@wp.pl).

Bieg OPEN I NORDIC WALKING - zgłoszenia będą przyjmowane w biurze zawodów w dniu

biegu (jeżeli będą wolne numery startowe) oraz przy pomocy zapisów elektronicznych: https://dostartu.pl/i-zelechowska-nocna-piatka-v13775

Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość.

Zawodnicy powyżej 18. roku życia podpisują oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność.

Osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu biegu nie osiągnęły jeszcze pełnoletniości) a chcą pobiec w biegu głównym zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.

(podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

**5. Termin i miejsce zawodów:**

Miejsce zawodów: Tereny wokół parku miejskiego w Żelechowie.

Terminy poszczególnych biegów i marszów Nordic Walking wchodzących w skład

I ŻELECHOWSKIEJ TRIADY BIEGOWEJ.

**1.** I Żelechowska Nocna Piątka, która odbędzie się w dniu: 12 kwietnia 2025r.

**2.** I Żelechowski Bieg Konstytucji, który odbędzie się w dniu: 11 maja 2025r.

**3.** I Żelechowska Jesienna Piątka, która odbędzie się w dniu: 5 października 2025r. (Finał)

Biegi rozpoczynają się o godzinie 10:00 oprócz I Żelechowskiej Nocnej Piątki, która rozpocznie się o godzinie 20.00.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany godziny rozpoczęcia zawodów

**6. Trasa:**

Biegi dziecięce: ulice dookoła parku oraz ulice sąsiadujące

Trasa Biegu Głównego i Nordic Walking będzie biegła ulicami Żelechowa i będzie miała długość 5 km.

**7. Pomiar czasu:**

Pomiar czasu wykonany będzie ręcznie przez organizatora.

**8. Klasyfikacja końcowa:**

W klasyfikacji generalnej I Żelechowskiej Triady Biegowej we wszystkich biegach wyróżnione będą następujące kategorie z podziałem na Kobiety i Mężczyzn 18-29 l., 30-39 l., 40-49 l., 50+.

W klasyfikacji generalnej Nordic Walking wyróżnione będą następujące kategorie z podziałem na Kobiety i Mężczyzn 18-29 l., 30-39 l., 40-49 l., 50+.

Klasyfikacja generalna zostanie utworzona na podstawie punktów zdobytych w poszczególnych biegach danego zawodnika.

Punkty przyznawane będą za miejsca zajęte w poszczególnych biegach według systemu:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **miejsce** | **Punkty** | | 1. | 100 | | 2. | 80 | | 3. | 60 | | 4. | 50 | | 5. | 45 | | |  |  | | --- | --- | | **miejsce** | **punkty** | | 6. | 40 | | 7. | 36 | | 8. | 32 | | 9. | 29 | | 10. | 26 | | |  |  | | --- | --- | | **miejsce** | **punkty** | | 11. | 24 | | 12. | 22 | | 13. | 20 | | 14. | 18 | | 15. | 16 | | |  |  | | --- | --- | | **miejsce** | **punkty** | | 16. | 15 | | 17. | 14 | | 18. | 13 | | 19. | 12 | | 20. | 11 | | |  |  | | --- | --- | | **miejsce** | **punkty** | | 21. | 10 | | 22. | 9 | | 23. | 8 | | 24. | 7 | | 25. | 6 | | |  |  | | --- | --- | | **miejsce** | **punkty** | | 26. | 5 | | 27. | 4 | | 28. | 3 | | 29. | 2 | | 30+. | 1 | |

Zwycięzcą zostaje osoba, która uzbiera największą liczbę punktów, uwzględniając wyniki z poszczególnych startów bez konieczności startu we wszystkich Biegach lub marszach Nordic Walking

W przypadku zdobycia przez zawodników takiej samej liczby punktów o zajętym miejscu decyduje najlepszy uzyskany wynik z poszczególnych biegów.

Klasyfikacja dodatkowa:

Zawodnicy, którzy uczestniczyli we wszystkich trzech biegach lub marszach NW uzyskują tytuł -

**ZDOBYWCY I ŻELECHOWSKIEJ TRIADY BIEGOWEJ**

Zostaną wyróżnieni dyplomami po ostatnim etapie zawodów.

**9. Nagrody:**

Klasyfikacje będą prowadzone osobno dla kobiet i osobno dla mężczyzn. Cząstkowe wyniki zostaną podane do wiadomości przed każdym biegiem tak, aby każdy znał swoją sytuację w tabeli.

W kat. OPEN – puchar oraz dyplom) dla 3 najlepszych zawodników.

W kat. 18-29 l.- puchar oraz dyplom) dla 3 najlepszych zawodników.

W kat. 30-39 l.- puchar oraz dyplom) dla 3 najlepszych zawodników.

W kat. 40-49 l.- puchar oraz dyplom) dla 3 najlepszych zawodników.

W kat. seniorów – puchary oraz dyplom dla 3 najlepszych zawodników.

Najszybszy mieszkaniec/ mieszkanka Miasta i Gminy Żelechów puchar - oraz dyplom dla 1 najlepszego zawodnika i zawodniczki.

Nagrody nie dublują się. Zawodnicy nagrodzeni w kat. OPEN nie będą dekorowani w kategoriach wiekowych.

**10. Zasady finansowania:**

Uczestnictwo we wszystkich biegach jest bezpłatne.

**11. Pozostałe informacje:**

Zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne.

Uczestnicy ubezpieczają się do następstw nieszczęśliwych wypadków na własną rękę.

Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki w miejscu rozgrywania zawodów.

Protesty należy składać bezpośrednio u dyrektora biegów.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatorów.

I ŻELECHOWSKA TRIADA BIEGOWA

BIEGI DZIECIĘCE I MŁODZIEŻOWE

REGULAMIN EDYCJA 2025

**1. Wpisowe:** Uczestnictwo w biegach jest bezpłatne.

**2. Kategorie wiekowe:**

1. Bieg uczniów z przedszkoli na dystansie około 100m (chłopcy rocznik 2020 i młodsi),

2. Bieg uczniów z przedszkoli na dystansie około 100m (dziewczynki rocznik 2020 i młodsi),

3. Bieg uczniów z oddziałów przedszkolnych na dystansie około 100m

(chłopcy rocznik 2018 -2019),  
4. Bieg uczniów z oddziałów przedszkolnych na dystansie około 100m

(dziewczynki rocznik 2018-2019),  
5. Bieg uczniów z klas I na dystansie - 250m (chłopcy rocznik 2017),   
6. Bieg uczniów z klas I na dystansie - 250m (dziewczęta rocznik 2017),  
7. Bieg uczniów z klas II na dystansie - 250m (chłopcy rocznik 2016),  
8. Bieg uczniów z klas II na dystansie - 250m (dziewczęta rocznik 2016),   
9. Bieg uczniów z klas III na dystansie – 500m (chłopcy rocznik 2015),  
10. Bieg uczniów z klas III na dystansie – 500m (dziewczęta rocznik 2015),  
11. Bieg uczniów z klas IV na dystansie – 500m (chłopcy rocznik 2014),   
12. Bieg uczniów z klas IV na dystansie – 500m (dziewczęta rocznik 2014),  
13. Bieg uczniów z klas V na dystansie – 500m (chłopcy rocznik 2013),  
14. Bieg uczniów z klas V na dystansie – 500m (dziewczęta rocznik 2013),

15. Bieg uczniów z klas VI na dystansie – 1000m (chłopcy rocznik 2012),  
16. Bieg uczniów z klas VI na dystansie – 1000m (dziewczęta rocznik 2012),  
17. Bieg uczniów z klas VII na dystansie 1000m (chłopcy rocznik 2011),

18. Bieg uczniów z klas VII na dystansie 1000m (dziewczęta rocznik 2011),

19. Bieg uczniów z klas VIII na dystansie 1000m (chłopcy rocznik 2010),

20. Bieg uczniów z klas VIII na dystansie 1000m (dziewczęta rocznik 2010),

21. Bieg uczniów ze szkół ponadpodstawowych na dystansie 1500m

(dziewczęta rocznik 2009 i starsi),

22. Bieg uczniów ze szkół ponadpodstawowych na dystansie 2000m

(chłopcy rocznik 2009 i starsi),

O przynależności do kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

**3. Termin i miejsce:**

Miejsce zawodów: Tereny wokół parku miejskiego w Żelechowie.

Terminy poszczególnych Biegów i marszów Nordic Walking wchodzących w skład

I ŻELECHOWSKIEJ TRIADY BIEGOWEJ.

**1.** I Żelechowska Nocna Piątka, która odbędzie się w dniu: 12 kwietnia 2025r.

**2.** I Żelechowski Bieg Konstytucji, który odbędzie się w dniu: 11 maja 2025r.

**3.** I Żelechowska Jesienna Piątka, która odbędzie się w dniu: 5 października 2025r. (Finał)

Biegi rozpoczynają się o godzinie 10:00 (do ustalenia) oprócz I Żelechowskiej Nocnej Piątki, która rozpocznie się o godzinie 20.00.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany godziny rozpoczęcia zawodów

**4. Zgłoszenia:**

Zgłoszenia dokonujemy najpóźniej 30 minut przed biegiem w biurze zawodów lub wcześniej na adres: [piotr\_kajda@wp.pl](mailto:piotr_kajda@wp.pl) przy pomocy formularza zgłoszeniowego dostępnego na profilu Żelechów Aktywni Sportowo i stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Żelechowie.

Przy zgłoszeniu obowiązkowa jest obecność rodzica bądź opiekuna prawnego.

Podczas zgłaszania zawodnika należy wypełnić oświadczenie o braku przeciwskazań zdrowotnych do udziału w biegu.

**5. Nagrody:**

Każdy uczestnik, który ukończy bieg i będzie sklasyfikowany w pierwszej szóstce zdobywa punkty dla swojej szkoły, która bierze udział w klasyfikacji drużynowej. Pierwsze trzy osoby na mecie otrzymają medal i dyplom za zajęte miejsce na podium.

W każdej kategorii na zakończenie cyklu zostaną przyznane dyplomy oraz puchary za miejsca 1 – 3.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany sposobu nagradzania zawodników.

System liczenia punktów jest następujący:

1 miejsce – 10 pkt.

2 miejsce – 8 pkt.

3 miejsce – 6 pkt.

4 miejsce – 4 pkt.

5 miejsce – 2 pkt.

6 miejsce – 1pkt.

Klasyfikacja zostanie rozstrzygnięta na zakończenie całego cyklu biegów. Najlepsze trzy szkoły otrzymają dyplomy oraz puchary.