

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:

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.

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

Zwycięzcą zostaje osoba, która uezbiera 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. Częstkowe 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 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 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 przeciwwskazań 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.