



INDOOR TRACK RUN 2020

OTWARTE HALOWE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA MASTERS i Amatorów 2020 r. (otwarty miting dla wszystkich)

- I. TERMIN: 29.02.2020r. **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, 300 m, 600 m, 1000 m, 3000 m, w dal, wzwyż, 4x200

M – 60 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 3000 m, w dal, wzwyż, 4x200

Konkurencje P.K. dla rocznik 1986 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 w konkursie upoważnieni są zawodnicy(czki) w wieku 35 lat (rocznikowo) lub starsi. Pozostali start PK. Wskazane jest posiadanie badań lekarskich. Numer startowy oraz agrałki otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty za minimum jedną konkurencję – numer startowy jest nadawany na zawodnika do wszystkich konkurencji.
- vi. ZGŁOSZENIA: do 21.02.2020r. do godziny 21.00 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 tytułem: INDOOR TRACK RUN (imię i nazwisko) oraz ilość konkurencji

- vii. ZASADY KWALIFIKACJI: w biegach na 60 m, rozegrane zostaną eliminacje i finał. Awans do finału – 6 najlepszych czasów z eliminacji. W przypadku dużej liczby startujących istnieje możliwość na rozegranie finałów również dla osób PK. W pozostałych konkurencjach biegowych - serie na czas, w skoku w dal każdemu zawodnikowi przysługują 4 próby
- viii. OPŁATY: **opłata startowa wynosi 25 zł za jedną konkurencję oraz 15 zł za każdą następną od jednego zawodnika i 25 zł od startów p.k. za konkurencję. Zgłoszenia po zamknięciu panelu i ewentualnie w dniu zawodów wzrost opłaty o 5 zł za każdą konkurencję. Każdy uczestnik z opłaconym startem za minimum jedną konkurencję otrzyma w biurze wraz z numerem pamiątkowy medal (wpłata najpóźniej do dnia 21.02 oraz potwierdzenie opłaty na maila biuro@time4s.pl, wpłata po tym terminie to brak możliwości otrzymania pamiątkowego medalu).**

- 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 zgoda 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 (dyplomy)
- XIII. **Szczegółowy program minutowy: zostanie opublikowany po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach www.time4s.pl 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

14.30 60 m K Masters w dal M

14.40 60 m K PK

14.50 60 m M Masters

15.00 60 m M PK

15.10 60 m K/M Masters F

15.18 60 m K/M F PK

15.25 3000 m K wzwyż K + M

15.40 3000 m M

15.55 600 m K

16.10 600 m M

16.25 300 m K w dal K

16.40 300 m M

16.55 1000 m K

17.05 1000 m M

17.15 Sztafeta 4x200m