



INDOOR TRACK RUN 2018

OTWARTE HALOWE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA MASTERS i Amatorów 2018 r. (otwarty miting dla wszystkich)

- I. **TERMIN:** 18.02.2018r. **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 – 60 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 3000 m, w dal, wzwyż,

Dodatkowa konkurencja – SZTAFETA HAZARDOWA „SZAKALA”



Konkurencje P.K. dla rocznik 1984 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 agrafki otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty za minimum jedną konkurencję – numer startowy jest do wszystkich konkurencji.
- vi. **ZGŁOSZENIA:** do 15.02.2018r. 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 (imię i nazwisko) i za 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 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 20 zł za zespół.

- 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
- 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:

- 11.00 Otwarcie obiektów RKS Łódź
- 11.30 Otwarcie biura zawodów
- 12.30 60 m K Masters w dal M
- 12.35 60 m K PK
- 12.50 60 m M Masters
- 13.00 60 m M PK
- 13.15 60 m K Masters F
- 13.18 60 m K F PK
- 13.20 60 m M Masters F

13.23 60 m M F PK

13.25 3000 m K

wzwyż K + M

13.45 3000 m M

w dal K

14.05 600 m K

14.20 600 m M

14.30 300 m K

14.45 300 m M

15.10 1000 m K

15.25 1000 m M

15.45 Sztafeta Hazardowa (K+M)