**Regulamin VIII Biegów Grzymiszewskich 2023**

**Cele imprezy**

* Promocja zdrowia
* Przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez wskazywanie zdrowego stylu życia
* Wskazywanie sposobów aktywnego spędzania wolnego czasu
* Promowanie sportu rodzinnego
* Integracja środowiska lokalnego

**Zasady uczestnictwa**

Wszystkich uczestników prosimy o zgłaszanie się w dniu rozgrywania biegów od godziny 9:30 przy stoliku sędziowskim lub telefonicznie pod numerem telefonu 63-280-30-49, bądź osobiście w sekretariacie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego do dnia 2.06.2023 do godziny 15:00. W dniu zawodów przy stoliku sędziowskim każdy z zawodników otrzyma kartę startową.

Każdy zawodnik biegnie z kartą startową i oddaje ją komisji sędziowskiej po biegu na linii mety.

Każdy zawodnik, uczestniczący w Nordic Walking zabiera ze sobą własne kijki.

Dzieci i młodzież do lat 18 zobowiązani są dostarczyć do nauczycieli wychowania fizycznego (najpóźniej do piątku 2 czerwca 2023) **zgody rodziców lub prawnych opiekunów na udział w imprezie biegowej oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu (załącznik 1).**

Każda pełnoletnia osoba ma obowiązek dostarczyć w dniu zawodów do stolika komisji sędziowskiej **oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu (załącznik 2).**

**Nagrody**

Zwycięzca każdej kategorii biegowej z podziałem na dziewczynki oraz chłopców otrzyma pamiątkowy puchar.

Po zakończeniu wszystkich biegów każdy, kto ukończy bieg otrzyma medal okolicznościowy.

**Opis trasy**

Start i meta we wszystkich kategoriach biegowych odbywać się będzie na boisku szkolnym obok sali gimnastycznej. Bieg odbywa się ulicami Nową i Kwiatową oraz drogami polnymi. Trasa będzie oznakowana kolorowymi taśmami i pachołkami, dodatkowo ruchem kierować będą druhowie OSP w Grzymiszewie

**Przedszkole – 300m**

Start z boiska szkolnego. Uczestnicy biegną okrążenie wokół wytyczonej trasy na terenie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego.

**Rocznik 2014-2015 – 800m**

Start z boiska szkolnego w ulicę Nową w prawo, skręt w lewo w ulicę Kwiatową, wybiegając z Kwiatowej w prawo obiegnięcie wysepki z dwoma budynkami gospodarczymi przed parkiem i powrót ulicą Kwiatową oraz Nową na teren szkoły.

**Rocznik 2012-2013 – 1000m**

J.w., dodatkowo zwiększenie pętli przed parkiem o 200 metrów.

**Rocznik 2010-2011 – 1500m**

Uczestnicy biegną trasą klas 3-4, z tym, że po przybyciu na teren Szkoły wykonują dodatkowe okrążenie wokół boiska wyznaczone taśmami oraz pachołkami przez organizatorów.

**Rocznik 2008-2009 – 2000m**

Uczestnicy biegną dwa kółka trasy przeznaczonej dla kategorii 3-4.

**Dorośli oraz młodzież powyżej 15 lat : bieg oraz Nordic Walking – 3000m**

Start z boiska szkolnego w ulicę Nową w prawo, skręt w ulicę Kwiatową, wybiegnięcie z Kwiatowej w prawo na „Drogę Wiśniową”, następnie skręt w prawo w kierunku drogi prowadzącej do Ogorzelczyna. Na skrzyżowaniu w punkcie kontrolnym, każdy otrzyma kartkę potwierdzającą dobiegnięcie do półmetku i wraca na teren szkoły tą samą trasą.

**Dorośli i młodzież powyżej 15 lat – 5000m**

Start z boiska szkolnego w ulicę Nową w prawo, skręt w ulicę Kwiatową, wybiegnięcie z Kwiatowej w prawo na „Drogę Wiśniową”, po przebiegnięciu około 1000m skręt w prawo w las, biegniemy prosto w stronę drogi prowadzącej do Ogorzelczyna, następnie uczestnicy biegu zawracają w wyznaczonym miejscu, pobierają kartkę i wracają do szkoły tą samą trasą.

**Program minutowy**

9:30 – zgłoszenie się osób startujących na zawody do stolika sędziowskiego w celu pobrania kartki startowej oraz możliwość zapisu na bieg

9:40 – rozgrzewka prowadzona przez „Kuźnie sylwetki”

10:00 – uroczyste otwarcie imprezy

10:10 – bieg kategorii przedszkole 300m

10:15 – bieg kategorii klas 1-2 800m

10:30 – bieg kategorii klas 3-4 1000m

10:40 – bieg kategorii klas 5-6 1500m

11:00 – bieg kategorii klas 7-8 2000m

11:30 – bieg kategorii dorosłych połączony z Nordic Walking na dystansie 3000m

12:00 – bieg kategorii dorosłych na dystansie 5000m

12:30 – wręczenie pamiątkowych statuetek zwycięzcom poszczególnych kategorii biegowych

12:40 – mecz siatkówki pomiędzy nauczycielami ZSP Grzymiszew a rodzicami

13:15 – oficjalne zakończenie imprezy

**Atrakcje dodatkowe**

* Sprawnościowy tor przeszkód
* Analiza składu ciała
* Rozgrzewka prowadzona przez „Kuźnie sylwetki”
* Konkurencje siłowe dla dorosłych
* Mecz siatkówki – nauczyciele ZSP kontra rodzice
* Joga
* Regionalne wyroby Koła Gospodyń Wiejskich
* Ciasto
* Grill

**ZAŁĄCZNIK 1**

……………………………………………………………………………..

(Miejscowość, data)

**Zgoda na udział w Biegach Grzymiszewskich**

Wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki …………………………………………………………….. na udział w Biegach Grzymiszewskich, które odbędą się dnia 4.06.2023 r. w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Grzymiszewie. Jednocześnie zaświadczam, że mój syn/córka nie maj żadnych przeciwwskazań lekarskich do udziału w biegu i jego/jej obecny stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w biegu.

………………………………………………………………………………..

(Podpis rodzica lub prawnego opiekuna)

**ZAŁĄCZNIK 2**

………………………………………………………………………

(Miejscowość, data)

**Oświadczenie**

Ja, ……………………………………………………………………..,oświadczam, że nie posiadam żadnych przeciwwskazań lekarskich oraz, że mój obecny stan zdrowia pozwala na udział w biegu, który odbędzie się dnia 4.06.2023 r. w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Grzymiszewie.

………………………………………………………………………

(Podpis)



