



# INDOOR TRACK RUN 2019

## OTWARTE HALOWE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA MASTERS i Amatorów 2019 r. (otwarty miting dla wszystkich)

- I. TERMIN: 09.03.2019r. **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,**  
**M – 60 m, 300 m, 600 m, 1000 m, 3000 m, w dal, wzwyż,**

**Konkurencje P.K. dla rocznik 1985 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 agrafki otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty za minimum jedną konkurencję – numer startowy jest nadawany na zawodnika do wszystkich konkurencji.
- VI. **ZGŁOSZENIA:** do 6.03.2019r. do godziny 18.00 pod adresem [www.time4s.pl/zapisy.html](http://www.time4s.pl/zapisy.html) lub [www.domtel-sport.pl](http://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 20 zł za jedną konkurencję oraz 15 zł za każdą następną od jednego zawodnika i 20 zł od startów p.k. za konkurencję. Zgłoszenia po zamknięciu panelu i ewentualnie w dniu zawodów wzrost opłaty o 5 zł za każdą konkurencję.

- 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
- XIII. **Szczegółowy program minutowy: zostanie opublikowany po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach [www.time4s.pl](http://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 wzyż 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 Hazardowa*