



# 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 - 60m, 300 m, 600 m, 1000 m, 3000 m, w dal, wzwyż,

*Dodatkowa konkurencja – SZTAFETA HAZARDOWA „SZAKALA”*



**Konkurencje P.K. dla rocznik 1983 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), którzy dokonają rejestracji w panelu zgłoszeń oraz uiszczą wymagana opłatę startową. W ramach mistrzostw sklasyfikowani będą wszyscy uczestnicy urodzeni w roku 1983 lub starsi pozostali start PK. Bezzwrotny numer startowy oraz agrafki otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty za minimum jedną konkurencję – numer startowy jest do wszystkich konkurencji.
- vi. **ZGŁOSZENIA:** do 16.02.2018r. 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 za (imię i nazwisko) i 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 PK za konkurencję. Sztafeta Hazardowa opłata 20zł za zespół.**
- IX. **INNE:** 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 medalami za pierwsze trzy miejsca OPEN w kategorii kobiet i mężczyzn w każdej konkurencji (dotyczy MASTERS)
- XIII. **Szczegółowy program minutowy:** zostanie opublikowany po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach [www.time4s.pl](http://www.time4s.pl) oraz [www.loz-la.pl](http://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](mailto: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 30 min przed rozpoczęciem konkurencji. Po tym czasie każda zmiana może nastąpić tylko za pisemną zgodą kierownika zawodów może wiązać się to z**

**dodatkowa opłatą. 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 PK F**

**13.20 60 m M Masters F**

**13.23 60 m M PK F**

**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)**