



Łódzki Okręgowy  
Związek Lekkiej  
Atletyki



**Lekkoatletyka**  
dla każdego!

# INDOOR TRACK RUN SPRAWDZIANY

**OTWARTE MISTRZOSTWA ŁODZI**  
(dystanse nietypowe, Halowe Zawody LDK)

- I. **TERMIN:** 05.12.2020r. **GODZINA 14.45 (start pierwszej konkurencji)**
- II. **MIEJSCE:** Hala Rudzkiego Klubu Sportowego w Łodzi ul. Rudzka 37
- III. **ORGANIZATOR:** TIME4S Radosław Sekieta
- IV. **WSPÓŁORGANIZATOR:** Łódzki Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki
- V. **KONKURENCJE:** K – 60 m, 150m, 300 m, 500 m, 1200 m, w dal, wzwyż,  
M – 60 m, 150m, 300 m, 500 m, 1200, w dal, wzwyż,

**Aby konkurencja się odbyła musi zgłosić się do niej minimum trzech zawodników do zamknięcia panelu zgłoszeń.**

- VI. **UCZESTNICTWO:** do startu w konkursie upoważnieni są zawodnicy(czki) wszystkich kategorii wiekowych. Wskazane jest posiadanie badań lekarskich. Numer startowy oraz agrafki otrzyma każdy zawodnik, który dokona opłaty startowej – numer startowy jest nadawany dla zawodnika jeden do wszystkich konkurencji. Nie ma limitu udziału w konkurencjach. Zawody mają charakter sprawdzianów sportowych zaleca się wybranie minimum dwóch dystansów (każdy dystans będzie rozgrywany dwa razy zgodnie z kolejnością w harmonogramie, czas przerwy podany w harmonogramie może ulec zmianie zależnie od ilości zgłoszeń - bez zmian w kolejności rozgrywania konkurencji). Wyboru dystansów oraz odpowiedniej rundy danego dystansu należy dokonać podczas rejestracji. W dniu zawodów istnieje jednak szansa na drobne korekty zgłoszeń. Aby usprawnić przebieg zawodów prosimy o wysyłanie ewentualnych zmian w zgłoszeniu na maila [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl) najpóźniej do dnia 02.12.2020 (środa)
- VII. **ZGŁOSZENIA:** do 30.11.2020r. do godziny 23.59 pod adresem [www.time4s.pl/zapisy.html](http://www.time4s.pl/zapisy.html) .

**Wpisowe płatne jest na konto:**

**TIME4S Radosław Sekieta**  
**05 1140 2004 0000 3802 7585 3040**  
**Ul.Ciasna 4m1**  
**93-547 Łódź**  
**NIP 728-236-13-55**  
**REGON 473290840**

**Opłata startowa tytułem: INDOOR TRACK RUN - SPRAWDZIANY (imię i nazwisko)**

**Nie ma możliwości zwrotu środków po zamknięciu panelu zgłoszeń 30.11.2020. Zwrot środków możliwy do dnia 30.11.2020 z potrąceniem 5% wpłaconej kwoty związanej z kosztami administracyjnymi. W przypadku chęci otrzymania FV prosimy o wysłanie danych na maila [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl) wraz z potwierdzeniem opłaty startowej. Zawodnicy zgłoszeni z puli miejsc LDK - brak opłaty startowej.**

**VIII. ZASADY KWALIFIKACJI:** wszystkie konkurencje biegowe są seriami na czas, nie przewiduje się nagród za udział w zawodach oraz dekoracji po zakończeniu konkurencji. Każdy zarejestrowany i opłacony zawodnik otrzyma w pakiecie nr startowy 4 agrafka oraz pamiątkowy kubek, **w skoku w dal każdemu zawodnikowi przysługują 4 próby**

**IX. OPŁATY:** opłata startowa wynosi 30 zł od uczestnika bez względu na ilość konkurencji. Płatności elektroniczne obsługiwane są przez PAYU.

**!!! OPŁATA DLA WSZYSTKICH ROCZNIKÓW 2005 i MŁODSZYCH - 20ZŁ !!!**

**Zgłoszenia po zamknięciu panelu, zmiany zgłoszeń po 02.12.2020 i ewentualnie w dniu zawodów dodatkowa opłata 5 zł (dostępność kubków w takim przypadku będzie mocno ograniczona lub niemożliwa).**

**X. 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.\nPolityka ochrony danych osobowych RODO dostępna na stronie [www.time4s.pl](http://www.time4s.pl) pod linkiem <https://time4s.pl/uploads/rodo-5fac590f5609f.pdf>  
Wszelkie uwagi oraz reklamacje prosimy kierować na adres [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl) postaramy się niezwłocznie odpowiedzieć na wszystkie wasze wątpliwości.

**XI. POMIAR CZASU: FOTOFINISZ**

**XII. Kierownik zawodów – Radosław Sekieta tel. 501 894 154, [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl)**

**XIII. NAGRODY:** nagród podczas INDOOR TRACK RUN-SPRAWDZIANY nie przewidujemy

**xiv. Szczegółowy program minutowy:** zostanie opublikowany po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach [www.time4s.pl](http://www.time4s.pl), <https://www.facebook.com/Time4spl/> 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 60 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. W związku z obecną sytuacją pandemii COVID-19 zwracamy**

**się z uprzejmą prośbą do wszystkich uczestników o stosowanie się do aktualnie obowiązujących przepisów i zaleceń.**

## **PROGRAM MINUTOWY**

(aktualizacja programu minutowego po zamknięciu panelu zgłoszeń oraz uwzględnieniu poprawek z dnia 3.12.2020) \*

### **I sesja zawodów**

<b>14.45</b>	1200 m K + M	3 serie	18	w dal K	27
<b>15.10</b>	500 m K 1	2 serie	12		
<b>15.20</b>	500 m M 1	3 serie	19		
<b>15.35</b>	1200 m K+M	1 seria	7		
<b>15.45</b>	500 m K 2	2 serie	9		
<b>15.55</b>	500 m M 2	2 serie	13		
<b>16.05</b>	300 m K 1	8 serii 30		w dal M	19
<b>16.25</b>	300 m M 1	8 serii 29			

### **PRZERWA TECHNICZNA 15'**

### **II sesja zawodów**

<b>17.10</b>	150 m K 1	14 serii	46		
<b>17.35</b>	150 m M 1	14 serii	41	wzwyż K + M	12+10
<b>18.05</b>	60 m K 1	11 serii	51		
<b>18.25</b>	60 m M 1	8 serii	38		
<b>18.45</b>	300 m K 2	11 serii	38	LDK	
<b>19.10</b>	300 m M 2	5 serii	19	LDK	
<b>19.25</b>	150 m K 2	18 serii	57	LDK	
<b>19.55</b>	150 m M 2	9 serii	27	LDK	
<b>20.10</b>	60 m K 2	9 serii	42	LDK	
<b>20.25</b>	60 m M 2	7 serii	31	LDK	

\*kolejność konkurencji bez zmian możliwość zmian programu minutowego zależnie od ilości zgłoszeń