

REGULAMIN TESTU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

- „SPRAWDZ SIĘ SAM”

ORGANIZATOR: Łódzki Okręgowy Związek Biegu na Orientację; Rudzki Klub Sportowy.

SPONSORZY: **BAMIR - PACK**

- hurtownia opakowań i środków higienicznych Krzysztof Mirowski tel. 502 206 880
- **MAXI - FOOD**, firma kateringowa; Jarosław Wiśniak tel. 607 091 793
- Kosmalscy Z. i W. Oficyna Drukarska.

PATRONAT HONOROWY: Prezydent Miasta Łodzi.

PATRONAT MEDIALNY: Telewizja TOYA ŁÓDŹ

CEL: popularyzacja sportu, a w szczególności biegów długich, nabór do klubów

specjalizujących się w biegach na orientację, w zawodach przewidziany jest udział reprezentantów Polski oraz zawodników nierzeszonych i początkujących.

KIEROWNIK ZAWODÓW: Jerzy Woźniak tel. **0 604 696 368**

TERMIN: 20 marca. (niedziela)

START: godzina 11:00

ROZDANIE NAGRÓD: 13:00 na mecie

MIEJSCE STARTU: skrzyżowanie ulicy Betonowej i Cienistej (dobieg oznakowany).

SEKRETARIAT : w miejscu startu, 10-10,30

WPISOWE: 3 zł od osoby, plus 2 zł wypożyczenie chpa.

ZGŁOSZENIA: na adres: **gekonek@o2.pl** (forma zalecana) wg formularza na stronie:

<http://orienteering.xt.pl/> oraz www.azymutpabianice.pl

do **16 marca. Proszę o dokładne wypełnienie**

formularza wg wzoru. Stanowi on jednocześnie arkusz obliczeniowy.

ŚWIADCZENIA: dyplomy, puchary Prezydenta Łodzi dla najlepszej zawodniczki i zawodnika, nagrody nagrody rzeczowe, w tym losowane, szatnia, gorąca czekolada.

SZATNIE: namiot, w przypadku załamania pogodowego na stadionie RKS, komunikat umieszczony będzie na stronie <http://orienteering.xt.pl/> oraz www.azymutpabianice.pl

PROGRAM:

4,04 km (dwie pętle) K/M12; K14 (dziewczęta i chłopcy do lat 12 i 14)

6,06 km (trzy pętle) M14 (chłopcy do lat 14), KM16 (dziewczęta i chłopcy do lat 16); K18 (kobiety do lat 18); K21 (powyżej 21 lat)

8,08 km (4 pętle) M18 (mężczyźni do lat 18) ; M21 (powyżej 21 lat)

SYSTEM ROZGRYWANIA ZAWODÓW :

Zawodnicy startują systemem narciarskim – interwał 1 minuta (równolegle mężczyźni i kobiety).

Zawodnik wchodzi do boks startowego zgodnie z minutą startową. Biegając potwierdza pobyt na trasie na każdej pętli dwukrotnie; na początku i na półmetku. O miejscu decyduje czas. **Ten sposób rozgrywania zawodów powodują, że wysiłek jest znacznie łagodniejszy i zawodnicy bez specjalnego przygotowania mogą pokonywać powyższe trasy. Ułatwia to start początkującym.** Zawodnicy biegają oznakowaną trasą. Każda pętla o przewyższeniu 50 m.

UWAGA: każdy z uczestników zobowiązany jest posiadać aktualne badania lekarskie.