



# REGULAMIN X OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W TRIATHLONIE **POZIOM WYŻEJ** LUSOWO 2013



## I CELE IMPREZY

- Popularyzacja triathlonu (dyscypliny olimpijskiej wymagającej połączenia umiejętności pływania, kolarstwa i biegu) jako sportu masowego.
- Promocja Gminy Tarnowo Podgórne, pokazanie walorów turystycznych
- Integracja i aktywizacja społeczności lokalnej
- Przeprowadzenie wyścigu na dystansie przygotowującym do udziału w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży
- Zabawa w duchu sportowej rywalizacji, bez używek

## II ORGANIZATOR

- UKS Lusowo

## III WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urząd Gminy Tarnowo Podgórne
- OSiR Tarnowo Podgórne
- Wielkopolski Związek Triathlonu
- Szkoła Podstawowa w Lusowie
- Szkolny Związek Sportowy „Wielkopolska”
- Wielkopolskie Stowarzyszenie Sportowe

## IV TERMIN, CZAS, MIEJSCE STARTU I METY

Zawody odbędą się 15 czerwca 2013 roku (sobota).

Otwarcie zawodów 9.00.

Start do pierwszego wyścigu godz. 10.00

Start i meta: plaża OSiR Tarnowo Podgórne przy jeziorze Lusowskim.

**Harmonogram zawodów stanowi nierozłączna część poniższego regulaminu i wszystkie godziny z dnia 15 czerwca będą bezwzględnie przestrzegane**

## V BIURO ZAWODÓW

Elektroniczne biuro zawodów i zapisy [www.ukslusowo.pl](http://www.ukslusowo.pl) e-mail: [ukslusowo@wp.pl](mailto:ukslusowo@wp.pl) czynne do dnia 14.06.2013 godz. 20<sup>00</sup> Biuro zawodów czynne na miejscu startu sobota 15.06.2013 od godz. 8<sup>00</sup>

Informacje: Borys Monastyrskyy Tel 501950796

## VI BIEGI - DYSTANSE

- Dzieci III, IV, V i VI klasa p 200; r 4000; b 1000.  
Wyścig o Puchar Prezesa SZS „Wielkopolska” Limit miejsc 90
- Młodzieży (juniorzy i juniorki młodszy) p 600; r 15000; b 3000.  
Wyścig na dystansie przygotowującym do udziału w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Limit miejsc 90
- OPEN, juniorzy, młodzicy (kobiety i mężczyźni) p 600; r 15000; b 3000 Limit miejsc 80 zawodników
- Sztafety Rodzinna, Klubowa, Firmowa p 200; r 4000; b 1000 Limit miejsc 30 zespołów

## VII TRASA

- Pływanie - 0,2 km, 2 pętle x 0,3 km jezioro Lusowskie (zabezpieczone przez ratowników WOPR- u)
- Kolarstwo – 4 km lub pętle 7,5 km trasa asfaltowa w kierunku Sadów i z powrotem (ruch wstrzymany)
- Bieg – 1 lub 3 km brzegiem jeziora Lusowskiego (ścieżka rowerowa w kierunku Lusówka i z powrotem)

## VIII WPISOWE

Młodzież Szkół Podstawowych – **5 zł**

Mieszkańcy Gminy Tarnowo Podgórne - **bezpłatnie**

Młodzicy - **20 zł**

Drużyny sztafetowe – **45 zł**

Wyścig na dystansie przygotowującym do udziału w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży – **50 zł (Kluby zrzeszone w WlkpZTri bezpłatnie)**

OPEN – **60 zł**

VIP – wg oddzielnego regulaminu

## IX NAGRODY

**1, 2, 3 miejsce medale, dyplomy, nagrody rzeczowe. Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkową koszulkę**

- Triathlon– 10-11 lat oraz 12-13 lat chłopcy i dziewczęta
- Młodzicy, młodziczki
- Do lat 18 – chłopcy i dziewczęta
- Powyżej lat 18 – kobiety i mężczyźni
- Sztafeta Firmowa lub/ i Sztafeta Rodzinna lub/i Sztafeta klubowa
- Najmłodszy zawodnik i Najstarszy zawodnik
- Losowanie nagród wśród uczestników

## **X POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Zawodnik zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu Zawodów i Harmonogramu.
- Przy zgłoszeniu do biegów OPEN i dystans OOM przy zgłoszeniu wydanie opasek elektronicznych następuje wyłącznie za zdeponowanie licencji, legitymacji, bądź innego dokumentu identyfikacyjnego.
- Przy potwierdzeniu rejestracji każdy zawodnik otrzymuje pakiet startowy.
- Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za własne dobre przygotowanie do zawodów, zarówno pod względem stanu zdrowia jak i poziomu wytrenowania.
- Każdy zawodnik licencjonowany musi posiadać kopię aktualnych na rok bieżący wyników badań lekarskich.
- Dzieci szkół podstawowych zgłaszają rodzice lub opiekunowie potwierdzając podpisem odpowiednie przygotowanie motoryczne i zdrowotne zgłaszanego dziecka.
- Zawodnik zobowiązany jest do posiadania własnego sprzętu sportowego i ubioru:
  - Pływanie – kąpielówki lub kostium pływacki, czepek. Pożądane okulary.
  - Kolarstwo – kask, krótkie spodenki (kąpielówki), koszulka, obuwie sportowe, sprawny rower szosowy (open, wyścig na dystansie OOM). W biegu dzieci, VIP, sztafet dopuszczalny sprawny rower górski bez rogów
  - Bieg – krótkie spodenki (kąpielówki), koszulka, obuwie sportowe
- Organizator zapewnia zabezpieczenie tras, sędziowanie, opiekę medyczną, posiłek regeneracyjny oraz nagrody.
- Ostateczna interpretacja powyższego regulaminu należy do organizatora.

## **XI .OSOBY FUNKCYJNE**

Dyrektor zawodów  
Sędzia główny  
Biuro Zawodów  
Pływanie  
Logistyka, boks rowerowy i trasa kolarska  
Trasa biegowa

**Borys Monastyrskyy**

**Magdalena Monastyrska**

**Sebastian Szyszka**

**Zenon Świgoń**

**Michał Kokorzycki**