

---

# INDOOR TRACK RUN 2023

## LEKKIE MIKOŁAJKI ATLETYCZNE

- I. **TERMIN:** 03.12.2023r. *GODZINA 11.00 (start pierwszej konkurencji)*
- II. **MIEJSCE:** Hala Rudzkiego Klubu Sportowego w Łodzi ul. Rudzka 37
- III. **ORGANIZATOR:** ZABIEGANI W ŁODZI
- IV. **WSPÓLORGANIZATOR:** KS DYNAMIC
- V. **WYKONAWCA:** TIME4S Radosław Sekieta 501 894 154, [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl)
- VI. **KONKURENCJE:** K –60m ppł, 60m,150m,300m,600m,1000m,2000m,w  
*dal,wzwyż, tyczka, 4x200m*

**M–60m ppł, 60m,150m,300m,600m,1000m,2000m,w**  
*dal,wzwyż,tyczka, 4x200m*

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

- VII. **UCZESTNICTWO:** do udziału w zawodach upoważnione są wszystkie kategorie wiekowe. Wskazane jest posiadanie badań lekarskich. Numer startowy oraz agrafki otrzyma każdy zawodnik, który dokona rejestracji na minimum jedną konkurencję – numer startowy jest nadawany dla uczestnika do wszystkich konkurencji.
- VIII. **ZGŁOSZENIA:** do 29.11.2023r. do godziny 21.00 pod adresem  
**ROSTER ATHLETICS**  
<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/about?id=24493>

**W przypadku problemów z płatnością 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 03.12 (imię i nazwisko) oraz ilość konkurencji. Płatności elektroniczne obsługiwane są przez PAYU.**

- IX. **ZASADY KWALIFIKACJI:** w biegach na **60 m**, rozegrane zostaną eliminacje i finał. Awans do finału – 6 najlepszych czasów z eliminacji. W przypadku dużej liczby uczestników istnieje możliwość na rozegranie finałów B. W pozostałych konkurencjach biegowych - serie na czas, **w skoku w dal każdemu zawodnikowi przysługują 4 próby (w przypadku zgłoszeń powyżej 20 uczestników 3 próby bez finału)**
- X. **OPŁATY:** **opłata startowa wynosi 35zł za każdą konkurencję (zawodnicy KS DYNAMIC 20zł/konkurencję zgłoszenia mailowo na [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl)).** **Zwrot środków możliwy do dnia 29.11.2023. W przypadku chęci otrzymania FV prosimy o wysłanie danych na maila [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl) wraz z potwierdzeniem opłaty startowej. Sztafety zgłoszenie i opłata 35zł online lub w dniu zawodów.(sztafety KS DYNAMIC bezpłatnie)**
- XI. **INNE:** startujący ubezpiecza się we własnym zakresie. W zawodach może wziąć udział każdy zawodnik, który: zgłosi się przy pomocy formularza zgłoszeniowego, wnieśli opłatę startową oraz w dniu zawodów wypełni informacje związane ze stanem zdrowia dotyczące zagrożenia zarażeniem wirusem COVID-19 , osoby niepełnoletnie startują za zgodą i przy obecności opiekuna prawnego. Polityka 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.
- XII. **POMIAR CZASU: FOTOFINISH**
- XIII. **Kierownik zawodów – Radosław Sekieta tel. 501 894 154**
- XIV. **NAGRODY:** nagród nie przewiduje się.
- XV. **Szczegółowy program minutowy: zostanie opublikowany po zamknięciu listy zgłoszeń na stronach**

### **UWAGA!**

**Wszystkich uczestników testów oraz trenerów i sędziów obowiązuje obuwie zmienne. Do zaznaczania rozbiegów zawodnicy mogą używać znaczników i taśm samoprzylepnych. Obowiązuje bezwzględny zakaz używania kredy. Każda ewentualna zmiana w bazie może nastąpić tylko za pisemną zgodą kierownika zawodów. Zawodnicy zgłoszeni do zawodów niezgodnie z regulaminem nie będą dopuszczeni do startu. W związku z obecną sytuacją pandemii COVID-19 zwracamy się z uprzejmą prośbą do wszystkich uczestników o stosowanie się do aktualnie obowiązujących przepisów.**

## PROGRAM MINUTOWY

### WSTĘPNY PROGRAM MINUTOWY 03.12.2023

<b>11.00</b>	<b>60ppł K</b>	Skok o tyczce
<b>11.10</b>	<b>60ppł M</b>	
<b>11.20</b>	<b>60 m K</b>	
<b>11.50</b>	<b>60 m M</b>	
<b>12.20</b>	<b>60 m K Finał B/ A</b>	W dal K
<b>12.25</b>	<b>60 m M Finał B/ A</b>	
<b>12.30</b>	<b>2000 m K + M</b>	
<b>12.45</b>	<b>1000 m K</b>	
<b>12.55</b>	<b>1000 m M</b>	
<b>13.05</b>	<b>600 m K</b>	wzwyż K + M
<b>13.15</b>	<b>600 m M</b>	
<b>13.25</b>	<b>300 m K</b>	
<b>13.45</b>	<b>300 m M</b>	W dal M
<b>14.10</b>	<b>150 m K</b>	
<b>14.30</b>	<b>150 m M</b>	
<b>14.55</b>	<b>4 x 200 m</b>	