



REGULAMIN

I. CEL IMPREZY

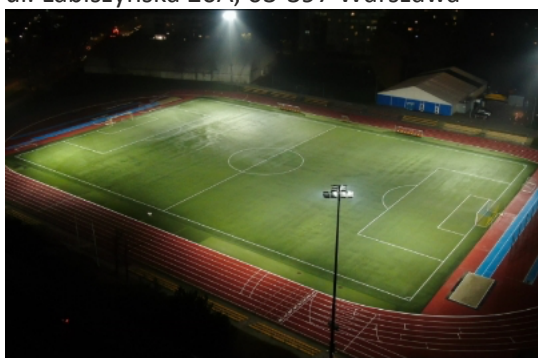
1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Popularyzacja Lekkiej Atletyki.
3. Promowanie zdrowego stylu życia wśród lokalnej społeczności.
4. Promowanie atrakcyjnych terenów do uprawiania rekreacji.
5. Integracja warszawskiego środowiska biegowego.
6. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych związanych z brakiem aktywności fizycznej.
7. Podnoszenie odporności organizmu poprzez ruch na świeżym powietrzu.

II. ORGANIZATOR

1. Organizatorem zawodów jest Firma Running Consulting Mariusz Giżyński. ul. Pirenejska 7/88, 01-493 Warszawa NIP 774-266-27-11.
2. Zawody wspiera fundacja RUN AND FUN.
3. Inicjatorem „Szybkie 5000 m z Lactate Plus” jest Głodny Zwycięstwa.
4. Zapisy elektroniczne obsługuje: Times4s i RosterAthletics.

III. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się na bieżni [stadionu lekkoatletycznego Łabiszyńska OSiR Targówek \(popularny Polonez\)](https://sport.um.warszawa.pl/waw/osir-targowek/-/boisko-wielozadaniowe-labiszyns-1)
(<https://sport.um.warszawa.pl/waw/osir-targowek/-/boisko-wielozadaniowe-labiszyns-1>)
ul. Łabiszyńska 20A, 03-397 Warszawa



1. Mityng odbędzie się **25 czerwca 2023 roku**
2. Początek zawodów następuje o godzinie 17:00.
3. Zawody posiadają certyfiakat PZLA, a więc wyniki będą liczyły się w oficjalnych statystykach.
4. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Szczegółowy opis miejsca zawodów znajduje się na stronie internetowej www.warsawtrackcup.pl
6. **Projekt** PROGRAMU IMPREZY:

PROGRAM MINUTOWY 25 czerwca 2023 r.

17:00 - 30 m (roczniki 2019 i młodszy)
17:05 - 60 m (2018 i 2017)
17:10 - 100 m (2016 i 2015)
17:15 - 200 m (2014 i 2013)
17:20 - 400 m (2012 i 2011)
17:25 - 600 m (2010 i 2009)
17:30 - 800 m (1)
17:35 - 800 m (2)
17:40 - 800 m (3)
17:45 - 800 m (4)
17:50 - 1500 m (1)
18:00 - 1500 m (2)
18:10 - 3000 m (1)
18:30 - 3000 m (2)
18:50 - sztafeta 4x400 m
19:08 - 5000 m (1)
19:35 - 5000 m (2)
19:57 - 5000 m (3)
20:20 - 5000 m (4) „Lactate Plus szybkie 5000 m” (biegi prowadzone na 14:00 i na 14:40)
20:40 dekoracje zwycięzców poszczególnych dystansów i sztafet, a także w kategorii Masters.

Serie zostaną rozdzielone na podstawie wyników uzyskanych w ostatnich 2 latach lub rekordów życiowych na innych dystansach. Ostatnia seria będzie najszybsza. Ostateczne składki serii zostaną podane dzień przed imprezą.

Program imprezy może ulec zmianie ze względu na ilość zgłoszony Zawodników. Ostateczny program minutowy wraz z seriami zostanie umieszczony na stronie warsawtrackcup.pl na dzień przed mityngiem.

IV. UCZESTNICTWO

1. Każdy Uczestnik Warsaw Track Cup ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem zawodów i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. W zawodach prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej do dnia imprezy ukończą 16 lat i dokonają pełnej rejestracji do biegu. Młodszy mogą startować w biegach dla dzieci 30 m - 600 m. Roczники 2007-2008 mogą startować w biegach dorosłych.
3. Organizator zastrzega sobie możliwość zamknięcia zapisów po osiągnięciu liczby 300 zarejestrowanych Uczestników.
4. Wszyscy Uczestnicy startujący w zawodach, którzy dokonają pełnej rejestracji, powinni zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
5. Podczas weryfikacji Uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem służący do kontroli daty urodzenia i obywatelstwa oraz jeśli na liście startowej nie ma adnotacji potwierdzającej wpłatę, dowód wniesienia opłaty rejestracyjnej.
6. Warunkiem dopuszczenia Uczestnika do zawodów będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego: akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w zawodach i deklarację posiadania zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach. Oświadczenie można pobrać ze strony internetowej Organizatora, jego druk znajdować się będzie również w Biurze Zawodów.
7. Nie zaleca się startu w zawodach, jeśli w ostatnich 14 dniach występowały objawy choroby Covid-19.
8. Start w imprezie wiąże się z dobrowolnością podania danych osobowych Uczestnika, jednak bez ich podania Uczestnik nie będzie mógł wziąć udziału biegu.
9. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
10. Pomiar czasu prowadzony będzie z użyciem sprzętu elektronicznego, a wyniki zostaną podane na 15' po każdym z biegów w aplikacji Roster Athletics.
11. Ubezpieczenie NW Uczestnicy wykupują we własnym zakresie.
12. Organizator posiada ubezpieczenie OC.

13. Dane osobowe Uczestników „Warsaw Track Cup” będą wykorzystane na potrzeby przesyłania informacji o przyszłych imprezach, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne Firmy Running Consulting Mariusz Giżyński. W każdym wypadku dane te będą używane zgodnie z „Ustawą o ochronie danych osobowych” z dnia 29 sierpnia 1997 roku (Dz. U. Nr 133, poz. 883). Osoba uczestnicząca w imprezie Warsaw Track Cup ma prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dniu imprezy, wypełniając stosowne oświadczenie, którego wzór znajdować się będzie w Biurze Zawodów.
14. Dane osobowe Uczestnika biegu „Warsaw Track Cup” mogą być wykorzystywane przez Organizatora, Sponsorów oraz firmy współpracujące w celu przyszłych działań marketingowych ich produktów i usług, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm.) oraz na otrzymywanie, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności na wskazany przeze mnie adres e-mail i/lub nr telefonu, informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. (Dz. U. nr 144 poz. 1204 z późn. zm.).

V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej www.warsawtrackcup.pl
2. Aby dokonać wstępnej rejestracji do Warsaw Track Cup należy prawidłowo i w całości wypełnić Formularz zgłoszeniowy umieszczony na stronie www.warsawtrackcup.pl.
3. Wszyscy Uczestnicy startujący w imprezie, którzy dokonają pełnej rejestracji, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w dniu imprezy (patrz Rozdział IV niniejszego Regulaminu).

VII. OPŁATY

Opłata startowa Warsaw Track Cup wynosi:

1. Warsaw Track Cup 800 – 5000 m: 45 zł.
2. Warsaw Track Cup sztafeta 4x400 m: 40 zł. (za całą drużynę)
3. Biegi dzieci 20 zł.

VIII. KLASYFIKACJE I NAGRODY

Podczas Warsaw Track Cup prowadzone będą następujące klasyfikacje:

1. Każdy biegacz na mecie otrzyma specjalny, odlewany medal Warsaw Track Cup
2. W klasyfikacja generalna (I-III K i M) na wszystkich dystansach indywidualnych medale złoto, srebro, brąz oraz nagrody rzeczowe.
3. W klasyfikacji **5000 m mężczyzn w serii „Lactate Plus szybkie 5000 m” nagrody pieniężne (1-2000 zł, 2-1500 zł, 3-1000 zł, 4-750 zł 5-500 zł)** (nagrody zostaną wypłacone na podane konto po potrąceniu podatku).
4. Każdy, kto złamie granicę 13:45 na 5000 m **bonus 1000 zł** (brutto).
5. **Biegacz z serii 4 TOP 5 na 5000 m, który uzyska najwyższe stężenie mleczanu we krwi w 3 minucie pomiaru** otrzyma dodatkową nagrodę niespodziankę 😊
6. Najszybsze 3 sztafety: męska, damska i mix (medale złoto, srebro, brąz) (mix – przynajmniej 1 kobieta lub 1 mężczyzna).
7. **Klasyfikacja Masters (medale złoto, srebro, brąz 1-3 K i M):**

Wyniki z poszczególnych konkurencji zostaną przeliczone na punkty wg. tabel World Athletics z uwzględnieniem przelicznika w kategorii wiekowej i medale otrzymają top 3 K i M niezależnie od pokonywanego dystansu i kategorii wiekowej.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas każdej serii startowej pobiegnie maksimum 25 osób. Uczestnicy danej serii zobowiązani będą do przyścia do biura zawodów na wyznaczoną porę tj. 30 min przed startem swojej serii. Następnie razem udadzą się na rozgrzewkę, na sam start i razem opuszczą strefę bieżni lekkoatletycznej.
2. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte z przodu okrycia wierzchniego, na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości grozi dyskwalifikacją.
3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
4. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas imprezy.
5. Organizator zapewnia przebieralnię i depozyt.
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
7. Przed i po biegu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z szatni, toalet i depozytu.
8. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.