

REGULAMIN „CZWÓRBOJU WAWERSKIEGO – CZTERY PORY ROKU”

1. CEL ZAWODÓW:

- Upowszechnienie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród mieszkańców Warszawy.
- Propagowanie popularnych dyscyplin sportu takich jak kolarstwo górskie, pływanie, biegi przełajowe, biegi narciarskie lub nordic walking.

2. ORGANIZATORY:

- Urząd m.st. Warszawy Dzielnica Wawer;
- Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer;
- Warszawsko-Mazowiecki Okręgowy Związek Orientacji Sportowej;
- Klub Biegacza „Tempo”;
- Towarzystwo Narciarskie „Biegówki”.

3. TERMINY I MIEJSCA ROZGRYWANIA ZAWODÓW:

- **wyścigi kolarskie MTB** – 28 kwietnia 2012 r. (sobota) godz.11:00 tereny Mazowieckiego Parku Krajobrazowego przy SP nr 138 ul. Pożaryskiego 2;
- **zawody pływackie** – 16 czerwca 2012 r. (sobota) godz. 9:00 pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Wawer m. st. Warszawy ul. V Poprzeczna 22;
- **biegi przełajowe** – 22 września 2012 r. (sobota) godz. 11:00 tereny leśne przy SP nr 124 ul. Bartoszycka 45/47;
- **biegi narciarskie** (w przypadku braku śniegu marsz nordic walking) – 16 grudnia 2012 r. (niedziela) godz. 12:00, teren wokół boiska PKS „Radość” przy ul. Solurskiej.

4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- w imprezie może wziąć udział każdy chętny bez względu na wiek i płeć;
- wymagane jest zaświadczenie lekarskie o zdolności danej osoby do uczestnictwa w imprezie sportowej o charakterze wytrzymałościowym lub oświadczenie o udziale w zawodach na własną odpowiedzialność (dzieci i młodzież do lat 18 oświadczenie podpisane przez rodzica lub opiekuna prawnego). Oświadczenia można będzie wypełnić na miejscu w sekretariacie zawodów.

5. ZASADY WSPÓŁZAWODNICTWA:

W całorocznym cyklu odbędą się cztery imprezy wchodzące w skład czwórboju połączone wspólną punktacją generalną:

- wyścigi kolarskie na rowerach górskich na dystansach od 3 km do 15 km w zależności od kategorii wiekowej;
- zawody pływackie na dystansie 25 m lub 50 m stylem dowolnym w zależności od kategorii wiekowej;
- biegi przełajowe – od 600 m do 5.000 m w zależności od kategorii wiekowej
- biegi narciarskie na dystansach sprinterskich wokół boiska od 1 do 3 okrążeń w zależności od kategorii wiekowej lub marsz nordic walking na dystansie 3.000 m (dla dzieci i młodzieży szkolnej – tor przeszkód).

Do klasyfikacji generalnej wlicza się wyniki z wszystkich czterech zawodów, aby być sklasyfikowanym należy ukończyć minimum trzy konkurencje.

Zawody odbywać się będą w następujących kategoriach na dystansach:

Kategoria wiekowa	Wycigi kolarskie MTB	Pływanie	Biegi przełajowe	Biegi narciarskie
Do lat 9 dziewcząt Rocznik 2003 i młodsze	3.000 m 1 okrążenie	25 m st. dow.	600 m	400 m 1 okrążenie
Do lat 9 chłopców Rocznik 2003 i młodzi	3.000 m 1 okrążenie	25 m st. dow.	600 m	400 m 1 okrążenie
Do lat 12 dziewcząt Rocznik 2000 - 2002	5.000 m 1 okrążenie	25 m st. dow.	1.000 m	800 m 2 okrążenia
Do lat 12 chłopców Rocznik 2000-2002	5.000 m 1 okrążenie	25 m st. dow.	1.000 m	800 m 2 okrążenia
Do lat 16 dziewcząt Rocznik 1996 –1999	10.000 m 1 okrążenie	50 m st. dow.	1.500 m	1.200 m 3 okrążenia
Do lat 16 chłopców Rocznik 1996-1999	10.000 m 1 okrążenie	50 m st. dow.	1.500 m	1.200 m 3 okrążenia
Do lat 19 dziewcząt Rocznik 1993 - 1995	10.000 m 1 okrążenie	50 m st. dow.	3.000 m	1.200 m 3 okrążenia
Do lat 19 chłopców Rocznik 1993 –1995	10.000 m 1 okrążenie	50 m st. dow.	3.000 m.	1.200 m 3 okrążenia
Do lat 40 kobiet Rocznik 1972 - 1992	15.000 m 1 1/2 okrążenia	50 m st. dow.	5.000 m.	1.200 m 3 okrążenia
Do lat 40 mężczyzn Rocznik 1972-1992	15.000 m. 1 1/2 okrążenia	50 m st. dow.	5.000 m.	1.200 m 3 okrążenia
Do lat 60 kobiet Rocznik 1952-1971	15.000 m 1 1/2 okrążenia	50 m st. dow.	5.000 m.	1.200 m 3 okrążenia
Do lat 60 mężczyzn Rocznik 1952 –1971	15.000 m 1 1/2 okrążenia	50 m st. dow.	5.000 m.	1.200 m 3 okrążenia
Powyżej 60 lat kobiet Rocznik 1951 i starsze	10.000 m 1 okrążenie	25 m st. dow.	5.000 m.	1.200 m 3 okrążenia
Powyżej 60 lat mężczyzn Rocznik 1951 i starsi	10.000 m 1 okrążenie	25 m st. dow.	5.000 m.	1.200 m 3 okrążenia

Organizatorzy zastrzegają sobie inny podział kategorii w sytuacji małej ilości uczestników. Każda dyscyplina będzie oddzielnie punktowana wg. klucza:

Miejsce	Ilość punktów
1	100
2	90
3	80
4	70
5	60
6	50
7	45
8	40
9	35
10	30
11	25
12	20
13-25	15
Udział	5

Suma punktów z wszystkich czterech imprez decyduje o końcowej klasyfikacji. Aby zostać sklasyfikowanym trzeba ukończyć minimum trzy edycje.

6. NAGRODY:

Trzej najlepsi zawodnicy danej edycji w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzymają medale.

Liderzy po każdej edycji otrzymają koszulki lidera, które mają obowiązek nosić w kolejnych edycjach zawodów (oprócz pływania).

Trzech najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych w klasyfikacji końcowej otrzyma nagrody rzeczowe ufundowane przez Urząd m. st. Warszawy Dzielnica Wawer, a wśród wszystkich sklasyfikowanych uczestników będą rozlosowane upominki.

7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Uczestnicy przybywają na zawody na własny koszt.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za wypadki losowe zaistniałe podczas dojazdu uczestników na zawody i powrotu z nich.

Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za wypadki w czasie zawodów oraz za zaistniałe kradzieże i rzeczy zaginione.

Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną oraz napoje dla uczestników na metach poszczególnych zawodów.

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu zawodów oraz zachowanie porządku w czasie trwania imprez.

Uczestnicy imprezy mają obowiązek przestrzegania zarządzeń służb porządkowych.