

**REGULAMIN
„CZWÓRBOJU WAWERSKIEGO – CZTERY PORY ROKU `2014`”**

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.

2. ORGANIZATORZY:

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

3. TERMINY I MIEJSCA ROZGRYWANIA ZAWODÓW:

- **biegi narciarskie** – 8 lutego 2014 r.;
- **wyścigi kolarskie MTB** – 10 maja 2014 r.;
- **zawody pływackie** – 21 czerwca 2014 r.;
- **biegi przełajowe** – wrzesień 2014 r.

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:

- biegi narciarskie na dystansach od 600 m. do 7.200 m., w zależności od kategorii wiekowej;
- 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.

Do klasyfikacji generalnej wlicza się wyniki z wszystkich czterech zawodów.

Zawody odbywać się będą w następujących kategoriach na dystansach:

Kategoria wiekowa	Biegi narciarskie	Pływanie	Biegi przełajowe	Wyścigi kolarskie MTB
Do lat 9 dziewcząt Rocznik 2005 i młodsze	600 m.	25 m st. dow.	600 m	2.500 m 1 okrążenie
Do lat 9 chłopców Rocznik 2005 i młodzi	600 m.	25 m st. dow.	600 m	2.500 m 1 okrążenie
Do lat 12 dziewcząt Rocznik 2002 –2004	1200 m.	25 m st. dow.	1.000 m	5.000 m 1 okrążenie

Do lat 12 chłopców Rocznik 2002-2004	1200 m.	25 m st. dow.	1.000 m	5.000 m 1 okrążenie
Do lat 16 dziewcząt Rocznik 1998 –2001	3000 m.	50 m st. dow.	1.500 m	10.000 m 1 okrążenie
Do lat 16 chłopców Rocznik 1998-2001	3000 m.	50 m st. dow.	1.500 m	10.000 m 1 okrążenie
Do lat 19 dziewcząt Rocznik 1995 –1997	4800 m.	50 m st. dow.	3.000 m	10.000 m 1 okrążenie
Do lat 19 chłopców Rocznik 1995 –1997	4800 m.	50 m st. dow.	3.000 m.	10.000 m 1 okrążenie
Do lat 40 kobiet Rocznik 1974 –1994	7200 m.	50 m st. dow.	5.000 m.	15.000 m 1 1/2 okrążenia
Do lat 40 mężczyzn Rocznik 1974-1994	7200 m.	50 m st. dow.	5.000 m.	15.000 m. 1 1/2 okrążenia
Do lat 60 kobiet Rocznik 1954-1973	4800 m.	50 m st. dow.	5.000 m.	15.000 m 1 1/2 okrążenia
Do lat 60 mężczyzn Rocznik 1954 –1973	4800 m.	50 m st. dow.	5.000 m.	15.000 m 1 1/2 okrążenia
Powyżej 60 lat kobiet Rocznik 1953 i starsze	3000 m.	25 m st. dow.	5.000 m.	10.000 m 1 okrążenie
Powyżej 60 lat mężczyzn Rocznik 1953 i starsi	3000 m.	25 m st. dow.	5.000 m.	10.000 m 1 okrążenie

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.

6. NAGRODY:

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

Trzech najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych w klasyfikacji końcowej otrzyma nagrody rzeczowe ufundowane przez Urząd Dzielnicy Wawer m. st. Warszawy , a wśród tych uczestników, którzy startowali minimum w dwóch edycjach w tym w finale, rozlosowane będą upominki.

Dla najlepszej rodziny (minimum trzy osoby) ufundowana zostanie cenna nagroda. Puchary otrzymają trzy najlepsze szkoły, które w całym cyklu zawodów będą reprezentowane przez

największą ilość osób. Daną szkołę mogą reprezentować uczniowie, pracownicy szkoły oraz rodzice i dziadkowie uczniów.

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.