

# XVIII GRYFICKI CROSS MIKOŁAJKOWY



**04 grudnia 2019**  
**Park Miejski w Gryficach**

## **PROGRAM MINUTOWY**

**10:30** – przyjazd ekip, obejście trasy, rozgrzewka

**11:00** – 500 m chłopcy kl. III – IV i młodsi

**11:05** – 500 m dziewczęta kl. III – IV i młodsi

**11:10** – 800 m chłopcy kl. V - VI

**11:20** – 800 m dziewczęta kl. V – VI

**11:30** – 800 m dziewczęta kl. VII-VIII

**11:40** – 800 m dziewczęta szkoły średnie

**11:50** – 1300 m chłopcy kl. VII- VIII

**12:00** – 1300 m chłopcy szkoły średnie

**12:20** - Dekoracje Crossu Mikołajkowego

Karty startowe prosimy wypełniać dużymi literami!

Nazwisko, Imię - rocznik - szkoła

# REGULAMIN

## 1. Cel:

- popularyzacja biegania jako najdostępniejszej formy ruchu
- rozbudzenie zainteresowań sportowych wśród dzieci i młodzieży
- zdobywanie punktów do rywalizacji w Grand Prix
- popularyzujemy sport i rekreację,
- zachęcamy do zdrowego stylu życia

## 2. Organizator:

- Powiatowy Ludowy Międzyszkolny Klub Sportowy Chrobry Gryfice
- Starostwo Powiatowe w Gryficach
- Województwo Zachodniopomorskie

## 3. Termin i miejsce:

- 04 grudnia 2019 r. Park Miejski w Gryficach
- początek zawodów godz. 10,30

## 4. Zgłoszenia:

- w dniu zawodów przed poszczególnymi biegami
- biuro zawodów Park Miejski
- zgłoszenia na kartach startowych / nazwisko, imię, rocznik, szkoła, /

## 5. Uczestnictwo:

- prawo startu mają chętni posiadający aktualne badania lekarskie i pozwolenie rodziców

## 6. Dystanse i kategorie:

- dziewczęta kl. III – IV ( rok 2009 – młodsi ) ok. 500 m
- chłopcy kl. III – IV ( rok 2009 – młodsi ) ok. 500 m
- dziewczęta kl. V – VI ( rok 2008– 2007 ) ok. 800 m
- chłopcy kl. V – VI ( rok 2008 – 2007 ) ok. 800 m
- dziewczęta kl. VII-VIII (2006-2005 ) ok. 800 m
- chłopcy kl. VII-VIII (2006-2005 ) ok. 1300 m
- szkoły średnie dziewczęta ok. 800 m
- szkoły średnie chłopcy ok. 1300 m

## Nagrody:

- za miejsca I – III medale, nagrody rzeczowe
- za miejsca IV-XX medale

## 7. Postanowienia końcowe:

- zawody odbędą się bez względu na pogodę
- wszyscy startujący muszą być ubezpieczeni, posiadać aktualne badania lekarskie
- interpretacja regulaminu oraz rozstrzyganie spraw spornych należy do organizatora

# 8.

**Informacje dodatkowe: tel. 662049362**