 **MIĘDZYSZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY KRAKÓW-WSCHÓD**

**Adres: Centrum Rozwoju Com Com Zone**

**ul. Ptaszyckiego 6 – P 09, 31 – 979 Kraków**

**tel/fax: 12 685 58 25, email:** [**biuro@kom.krakow.pl**](mailto:biuro@kom.krakow.pl)

**www.kom.krakow.pl**

**Kraków, 4.04.2017r.**

**KOMUNIKAT KOM 2016/2017**

**Wiosenne Indywidualne Biegi Przełajowe - LICEALIADA**

**Termin: 11.04.2017r (wtorek).**

**Miejsce: tereny zielone AWF (obok hali ZGS ).**

**Uwaga!!!**

**Zawody będą odbywać się na trudnym terenie. W związku z tym należy na zawody wybrać wyselekcjonowaną młodzież, która poradzi sobie z trudnościami na trasie.**

**PROGRAM ZAWODÓW :**

**Godz. 9.45** **- otwarcie zawodów, omówienie regulaminu i tras biegów**

**10.00** - bieg indywidualny na 1000 m dziewcząt - rocznik 2000,

**ok. 10.10** - bieg indywidualny na 1000 m dziewcząt - rocznik 1999,

**ok. 10.20** - bieg indywidualny na 1000 m dziewcząt - rocznik 1998-1997,

**ok. 10.30** - bieg indywidualny na 1500 m chłopców - rocznik 2000,

**ok. 10.40** - bieg indywidualny na 1500 m chłopców - rocznik 1999,

**ok. 10.50** - bieg indywidualny na 1500 m chłopców - rocznik 1998-1997.

**ok. 11.10 – wręczenie nagród – dziewczęta i chłopcy, zakończenie zawodów.**

**Regulamin:**

**- listy startujących z pieczątką szkoły, podpisem dyrektora i czytelnym podpisem opiekuna**

**należy przedłożyć u organizatora na 15-min. przed otwarciem zawodów - szkoły, które nie**

**wypełnią w/w warunków bezwzględnie nie zostaną dopuszczone do zawodów,**

**- każda szkoła może wystawić do każdego z biegów maksymalnie trzech(3) zawodników/czki,**

**- do punktacji drużynowej zaliczane będą miejsca zawodników/czek w każdym z biegów.**

**Punktację tworzy się według zasady: 1 miejsce: 21 punktów, 2 miejsce: 20 punktów itd.**

**Zawodnik, który zajmie 20 miejsce dostaje dwa punkty. Wszyscy pozostali**

**sklasyfikowani poniżej 20 miejsca otrzymują po jednym punkcie. O wyższym miejscu szkoły w**

**klasyfikacji drużynowej decyduje suma punktów uzyskanych przez zawodników/czki z**

**wszystkich biegów w kategoriach dziewcząt i chłopców.**

**- startują uczniowie posiadający aktualną legitymację szkolną,**

**- WAŻNE!!! Szkoły / uczniowie /- powinni przygotować we własnym zakresie oznakowanie zamiast numerów startowych - orientacyjny format 10 x 10 cm z papieru. Oznakowanie powinno zawierać wypisane drukowanym pismem : nazwisko i imię, rok urodzenia, klasa oraz nazwę szkoły.**

**- zabrania się startować w obuwiu z kolcami,**

**- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora .**

**UWAGA! Zawody wojewódzkie odbędą się 26 kwietnia w Nowym Targu. Będą to zawody drużynowe!!! Awans z Krakowa uzyskają 2 najlepsze szkoły na podstawie sumy punktów zdobytych przez zawodników w biegach indywidualnych. W zawodach wojewódzkich szkoła wystawia zespół zgodnie z regulaminem zawodów wojewódzkich.**