

# REGULAMIN

## Otwarte Biegowe GRAND PRIX mieszkańców Gminy Postomino i Klubu Biegacza „Bryza” w roku 2012



### 1. Organizator:

- Centrum Kultury i Sportu w Postominie
- Klub Biegacza „Bryza” Postomino

### 2. Współorganizatorzy:

- Gmina Postomino
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Postominie

### 3. Cel:

- wyłonienie najbardziej usportowionych mieszkańców Gminy Postomino
- popularyzacja biegania jako naturalnej formy ruchu
- propagowanie zdrowego stylu życia, profilaktyka prozdrowotna i anty uzależnieniowa

### 4. Uczestnicy:

- mieszkańcy Gminy Postomino
- członkowie Klubu Biegacza „Bryza” Postomino

### 5. Terminy biegów:

- 18. 03. 2012 r.- XXVI Międzynarodowy Bieg Zaślubin – 15 km – Kołobrzeg
- 28. 04. 2012 r.- Bieg Przełajowy wokół Łącka „Śladami Bogustawa X” o Puchar Wójta Gminy Postomino – 3 km – Łącko, parking przy jez. Wicko
- 12. 05. 2012 r.- III Postomiński Test Coopera pn. „Siła odruchu - sprawdź siebie samego” – bieg na odległość w czasie 12 min. – stadion im. Z. Galka w Postominie
- 19. 05. 2012 r.- XVI Bieg Święców – 10 km – Sławno-Sławsko
- 14. 06. 2012 r.- bieg podczas III Mityngu Biegowo-Rzutowego pn. „Dziś w Postominie za miesiąc w Londynie” – 3 km kobiety, 5 km mężczyźni – stadion im. Z. Galka w Postominie
- 01. 07. 2012 r.- XIX Bieg im. Elżbiety Garduły – 10,5 km – Korzybie
- 08. 07. 2012 r.- XXII Międzynarodowy Bieg po Plaży „Jarosławiec 2012” – 15 km – Jarosławiec
- 12. 08. 2012 r.- V Bieg Leśno-Plażowy „Ustecka dziesiątka” o Puchar Dyrektora OSiR – 10 km – Ustka
- 22. 09. 2012 r.- II Bieg wokół jeziora Łętowskiego – 12 km – Łętowo
- 01. 12. 2012 r.- X Ogólnopolski Bieg Mikołajkowy „Powitanie Zimy 2012” – 6 km – Jarosławiec

### 6. Klasyfikacja:

- zawodnik / zawodniczka musi wystartować w min. 2 biegach, by rywalizować w ramach Grand Prix
- prowadzona będzie klasyfikacja indywidualna kobiet i klasyfikacja indywidualna mężczyzn
- w każdym biegu uczestnik w zależności od zajętego miejsca zdobywa punkty, których suma decyduje o zajętej pozycji w klasyfikacji indywidualnej kobiet i mężczyzn
- punktacja odrębnie dla kobiet i mężczyzn wg klucza: I miejsce – 20 pkt, II miejsce – 19 pkt, III miejsce 18 pkt, itd. malejąco do XIX miejsca, miejsce XX i powyżej – 1 pkt

### 7. Nagrody:

- klasyfikacja indywidualna mężczyzn – puchary za miejsca I-X
- klasyfikacja indywidualna kobiet – puchary za miejsca I-V
- pamiątkowe dyplomy dla wszystkich sklasyfikowanych zawodników
- okolicznościowe upominki

### 8. Postanowienia końcowe:

- w zawodach wziąć mogą zawodnicy w wieku min. 15 lat
- wpisowe do w/w biegów (po uzgodnieniu) zabezpiecza CKiS Postomino
- napoje, posiłki, natryski, opieka medyczna, nagrody – zgodnie z regulaminem danego biegu
- dojazd na bieg w Kołobrzegu, Korzybiu, Łętowie i Ustce zabezpiecza (po uzgodnieniu) CKiS Postomino, na pozostałe biegi – dojazd we własnym zakresie
- po każdym biegu wydany będzie komunikat z aktualną klasyfikacją, dostępny na [www.ckis.postomino.pl](http://www.ckis.postomino.pl)
- zakończenie GRAND PRIX, ogłoszenie wyników, nagrodzenie zwycięzców będzie miało miejsce na początku roku 2012