

JEDNOSTKA WOJSKOWA 4391

---

DOWÓDZTWO

# Regulamin Biegu SIÓDMAKA – IX Edycja



ZATWIERDZAM

DOWÓDCA 7bkpow

TOMASZÓW MAZOWIECKI

---

14 luty 2023 r.

## **ORGANIZATOR:**

**Dowódca 7 batalionu kawalerii powietrznej wz. kpt. Wojciech KUBICA**

### **1. CELE :**

- popularyzacja biegów przełajowych;
- umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej;
- umożliwienie żołnierzom i pracownikom resortu obrony narodowej rywalizacji w trudnych warunkach terenowych;
- wyłonienie najlepszego pododdziału w zawodach we współzawodnictwie na szczeblu 7.bkpow oraz 25.BKPow;
- kultywowanie tradycji i pamięć o poległych żołnierzach 7.bkpow na misjach poza granicami kraju;
- promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja środowisk żołnierskich.

### **2. TERMIN, MIEJSCE, TRASA i DYSTANS:**

- Termin: 21.03.2023 r., start biegu głównego: godz. 11.00 (w zależności od ilości startujących organizator zastrzega sobie prawo zmiany organizacji startu);
- Miejsce: Tomaszów Maz. ul. Piłsudskiego 72 - „stadion” –JW 4391 start i meta;
- Trasa: Przebieg trasy: ok. 90% drogi, dukty i ścieżki leśne, ok. 10 % asfalt;
- Droga nieutwardzona z nierównościami w kształcie pętli z podbiegami terenowymi oraz przeszkodą wodną (rzeka o szerokości ok. 7 m oraz głębokości do ok. 1,2 m);
- Dystans: 7,8 km (1x pętla) – trasa oznaczona co 1 km. Na trasie biegu przebywać mogą jedynie Uczestnicy, obsługa oraz osoby i pojazdy posiadające przepustkę wydaną przez Organizatora;
- Limit na pokonanie trasy – 90 minut;
- Organizator ogłasza limit startujących w Biegu – 400 osób
- Biuro zawodów: „stadion” – JW. 4391, ul. Piłsudskiego 72;
- Wszelkich informacji w sprawie biegu udziela kpt. Wojciech KUBICA tel. 261-167-714 lub kom. 693 820 824, kpr. Paweł STRONIAS tel. 261-167-735 lub kom. 662 623 408

### **3. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:**

- bieg rozegrany zostanie bez względu na pogodę;
- organizatorzy zabezpieczą opiekę medyczną w czasie trwania zawodów;
- na mecie w punkcie medycznym znajdować się będzie karetka z ratownikami medycznymi;
- obowiązek ubezpieczenia się od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników;
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione i zgubione oraz za kontuzje poniesione przez zawodników przed w trakcie i po zawodach;
- uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu;
- młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna;

- wręczenie medali, dyplomów i nagród rzeczowych oraz podsumowanie klasyfikacji indywidualnej i drużynowej nastąpi po rozegraniu biegu;
- organizator zastrzega sobie prawo do zmian w treści regulaminu oraz jego interpretacji;
- ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora;
- organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w godzinach rozpoczęcia poszczególnych punktów programu, o czym uczestnicy będą informowani na bieżąco na miejscu startu/mety.

#### 4. PROGRAM MINUTOWY :

- 21.03.2023r. godz. 7.00-09.30 praca biurowa zawodów (wydawanie numerów/chipów startowych);
- godz. 11.00 start biegu;
- godz. 13.00 zakończenie, podsumowanie i dekoracja.

#### 5. UCZESTNICZY:

- udział w zawodach jest bezpłatny;
- warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się na stronie internetowej podanej przez organizatora, pobranie numeru startowego oraz podpis oświadczenia uczestnictwa w dniu imprezy;
- zapisy, zgłoszenia: na stronie możliwe od dnia 15.02.2023 r. do 20.03.2023 r.  
<https://www.protimer.pl/bio/739/bieg-siodmaka-xi-edycja/register>  
w trakcie rejestracji wpisać należy nazwę Jednostki Wojskowej, którą zawodnik będzie reprezentował (np.: 7.bkpow)
- pakiet startowy należy odebrać w godzinach pracy biura zawodów osobiście (nie ma możliwości odebrania pakietu przez osoby trzecie);
- pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu;
- po terminie 20.03.2023r. - zapisy na bieg nie będą przyjmowane;
- żołnierze zgłoszeni do biegu muszą posiadać przy sobie ważną legitymację służbową na podstawie której organizator dokona weryfikacji zgłoszonych drużyn, liczonych do klasyfikacji drużynowej o PUCHAR DOWÓDCY 7.bkpow;
- zawodnicy startują w umundurowaniu polowym bez pasa w butach wojskowych lub trekkingowych wiązanych za kostkę dowolnego koloru;
- uczestnicy skracający trasę zostaną zdyskwalifikowani;
- zawodnicy zdyskwalifikowani oraz ci którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru;
- startują żołnierze i pracownicy resortu obrony narodowej 7.bkpow i 25.BKPow oraz żołnierze zawodowi, PRON z innych jednostek wojskowych, a także uczniowie klas mundurowych;
- w ramach Biegu Siódmaka odbędzie się rywalizacja:
  - indywidualna w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn,
  - drużynowa, pododdziałów 25.BKPow - zaliczana do współzawodnictwa sportowego na szczeblu 25.BKPow. Do współzawodnictwa sportowego na szczeblu 25.BKPow liczonych będzie sześcioro żołnierzy w tym obowiązkowo jedna kobieta – żołnierz, oraz jeden żołnierz mężczyzna pow. 35 roku życia oraz jedna kobieta poniżej 35 roku życia. Jednostki Wojskowe 25.BKPow zgłaszają

reprezentacje na liście startowej do Szefa Sekcji Wychowania Fizycznego i Sportu 25BKPow oraz do wiadomości instruktora WF – 7bkpow,

- drużynowa o PUCHAR DOWÓDCY 7.bkpow, do której liczone będą drużyny/reprezentacje poszczególnych jednostek wojskowych.

skład drużyny - pięciu żołnierzy w tym obowiązkowo jedna kobieta – żołnierz oraz jeden żołnierz mężczyzna pow. 35 roku życia (reprezentacje JW. nie spełniające powyższego kryterium nie zostaną sklasyfikowane w rywalizacji o PUCHAR DOWÓDCY 7.bkpow). Reprezentacje poszczególnych JW zgłaszamy na liście startowej przez instruktora WF/Kierownika zespołu do instruktora WF – 7bkpow. Wzór zgłoszenia załączony do niniejszego regulaminu. Zgłoszenia reprezentacji proszę przysyłać po przez MILNET - Z na adres kpr. Paweł STRONIAS z JW. 4391. Sposób zgłoszenia drużyny z danej jednostki wojskowej, nie zwalnia poszczególnych jej zawodników z obowiązku zarejestrowania się na stronie internetowej, co jest warunkiem niezbędnym do udziału w biegu i klasyfikowania zawodnika w tej klasyfikacji. Zapisując się na stronie internetowej protimer/zapisy/bieg siódmaka XI edycja/zapisy, należy w polu drużyna wpisać nazwę JW. na której ewidencji znajduje się żołnierz i w przypadku zawodnika wchodzącego w skład reprezentacji JW., proszę w polu „Biorę udział w klasyfikacji drużynowej o PUCHAR DOWÓDCY 7.bkpow” oznaczyć „TAK”.

## **6. KLASYFIKACJE:**

- klasyfikacja indywidualna w kategorii OPEN z podziałem na kobiety i mężczyzn;
- klasyfikacja drużynowa w ramach współzawodnictwa sportowego na szczeblu 25 BKPow wg sumy czasów uzyskanych przez wszystkich zgłoszonych zawodników drużyny;
- klasyfikacja drużynowa o PUCHAR DOWÓDCY 7.bkpow w ramach współzawodnictwa pomiędzy zgłoszonymi drużynami reprezentującymi jedną jednostkę wojskową, wg sumy czasów uzyskanych przez wszystkich zgłoszonych zawodników drużyny.

## **7. NAGRODY:**

W klasyfikacji indywidualnej DOWÓDCA wyróżni wręczeniem złotego medalem miejsca 1 , srebrnego medalu miejsca 2, brązowego medalu miejsca 3., oraz 320 uczestników biegu medalem pamiątkowym.

- w klasyfikacji drużynowej na szczeblu 25BKPow liczonej do współzawodnictwa sportowego w 2022 roku drużyny otrzymają punkty zgodnie z regulaminem współzawodnictwa;
- w klasyfikacji drużynowej biegu siódmaka drużyna zwycięska otrzyma PUCHAR DOWÓDCY 7.bkpow, za miejsca 1,2 i 3 wręczone zostaną medale/dyplomy;
- każdy uczestnik otrzyma medal pamiątkowy.

## **8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- komisję sędziowską powołuje organizator biegu;

- przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu Biegu Siódmała;
- numer startowy należy przypiąć z przodu na piersi lub udzie;
- na trasie biegu nie będzie punktów z napojami czy wodą, natomiast po zakończeniu biegu Dowódca 7.bkpów zaprasza wszystkich uczestników na posiłek regeneracyjny na świeżym powietrzu;
- pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 15 minut po zakończeniu biegu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 15 minut od ich zgłoszenia;
- wyniki biegu dostępne będą dla wszystkich po zakończeniu imprezy na tablicy ogłoszeń na miejscu wydarzenia, na stronach [www.protimer.pl](http://www.protimer.pl) oraz na stronie wydarzenia na facebooku, jak również zostaną przesłane do mediów.

## IMIENNA LISTA ZGŁOSZEŃ

Do biegu o Puchar Dowódcy 7 bkpów

ZESPÓŁ:.....

KIEROWNIK ZESPOŁU:.....

/stopień, imię i nazwisko/

Lp.	Stopień	Nazwisko i Imię	Nr legitymacji służbowej	Uwagi
1				
2				
3				
4				
5				
6				

### **ważność badań okresowych**

.....

(pieczęć i podpis lekarza lub organu kadrowego)

.....

(Stopień, imię i nazwisko D- cy JW )

m. p.