



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



**REGULAMIN  
ZAWODÓW ŁYŻWIARSKICH I BIEGOWYCH  
ZIMOWA MIKOŁAJKOWA AKTYWNA WIEŚ  
POD PATRONATEM BURMISTRZA SOKÓŁKI  
SOKÓŁKA 10.12.2023 r.**

**Impreza jest dofinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki**

**1. Cel zawodów:**

1. Propagowanie aktywnego trybu życia wśród najmłodszych.
2. Popularyzacja łyżwiarstwa.
3. Promocja aktywności fizycznej w formie biegu – najtańsza i najprostsza forma aktywności dostępna dla wszystkich.
4. Propagowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, jako alternatywy do biernego spędzania wolnego czasu oraz sięgania po używki.
5. Aktywizacja i integracja środowisk lokalnych.

**2. Organizatorzy:**

Krajowe Zrzeszenie LZS  
Burmistrz Sokółki,  
Ministerstwo Sportu i Turystyki,  
Podlaskie Zrzeszenie LZS  
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sokółce.

**3. Termin i miejsce zawodów:**

CZĘŚĆ I: Biegi (Zalew Run – Edycja Zimowa + Mini Biegi)

10 grudnia 2023 godz.11:00

Start oraz meta będzie znajdować się na plaży przed zalewem w Sokółce, ul. Wodna 20.

II CZĘŚĆ: Zawody łyżwiarskie

10 grudnia 2023 r. godzina 16:00

Miejskie Lodowisko OSiR w Sokółce, ul. Mariańska 31.

III CZĘŚĆ: Turniej Hokeja na Lodzie

10 grudnia 2023 r. godzina 18:00

Miejskie Lodowisko OSiR w Sokółce, ul. Mariańska 31.

#### **4. Program zawodów:**

##### **I CZĘŚĆ:**

- 10:30 – 11:30 wydawanie pakietów startowych,
- 10:30 - 10:55 zapisy do biegów dla dzieci i wyścigów na hulajnogach (biuro zawodów),
- 11:00 – wyścigi na hulajnogach oraz biegi dla dzieci na dystansie 50, 100 i 500 metrów(szczegóły w biurze zawodów),
- 11:50 - odprawa techniczna (okolice startu),
- 11:55 oficjalne otwarcie „Zalew Run”,
- 12:00 - start biegu na dystansie 2 km,
- 12:15 – start biegu na dystansie 5 km,
- 13:00 – zamknięcie trasy,
- 13:15 – 13:30 - ceremonia wręczenia nagród.

##### **II CZĘŚĆ:**

- 16:00 – Nawrót z pingwinkiem dla najmłodszych,
- 16:25 – Slalom na czas,
- 16:50 – „Nawrót”,
- 17:00 – dekoracja medalowa,
- 17.30 - wspólne ognisko, spotkanie z Mikołajem.

##### **Kategorie wiekowe:**

- przedszkolaki – dziewczęta - nawrót z pingwinkiem,
- przedszkolaki – chłopcy - nawrót z pingwinkiem,
- dziewczęta z klas I – III - slalom,
- chłopcy z klas I - III – slalom,
- dziewczęta z klas IV - VI - nawrót
- chłopcy z klas IV – VI - nawrót.

##### **III CZĘŚĆ:**

- 17:30 – zapisy,
- 18:00 – Turniej hokeja na lodzie.

#### **5. Uczestnictwo:**

- 5.1. W zawodach łyżwiarskich mają prawo startu dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniowie szkół podstawowych do VI klasy.
- 5.2. W mini biegach podczas Zalew Run za zgodą rodzica mogą wystartować dzieci w wieku od 1 do 12 lat.
- 5.3. W biegu na 2 km podczas Zalew Run mogą wystartować osoby w wieku od 13 roku życia (osoby poniżej 18 lat startują po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica).
- 5.4. W turnieju hokeja na lodzie mogą wystartować wszyscy chętni (osoby poniżej 18 lat z pisemną zgodą rodzica) posiadający kompletny sprzęt hokejowy.
- 5.5. Zapisy do zawodów łyżwiarskich prowadzone będą 10 grudnia w biurze zawodów (przy lodowisku) od godziny 15:00 do 15:45. Zapisy do mini biegów prowadzone będą w biurze zawodów nad zalewem.
- 5.6. Zapisy do mini biegów dla dzieci prowadzone będzie w biurze zawodów od godziny 10:30 do 10:55. Zapisy do biegów na 2 oraz 5 km prowadzone są drogą elektroniczną na stronie <https://elektronicznezapisy.pl/event/9795.html>
- 5.7. Zapisy na turniej hokeja prowadzone będą w biurze zawodów(wypożyczalnia łyżew przy lodowisku) od godziny 17:30 do 17:45.

#### **6. Nagrody:**

Na 3 najlepszych zawodników i zawodniczek w każdej z konkurencji i kategorii wiekowej czekają medale i upominki.

## **7. Postanowienia końcowe:**

1. Sytuacje nieobjęte powyższym regulaminem rozstrzyga organizator.
2. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW.
3. W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną.
4. Sprawy nieobjęte regulaminem rozstrzyga Organizator.
5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
6. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp., Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.
7. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
8. Przed przystąpieniem do biegu/zawodów łyżwiarskich, każdy zawodnik zobowiązany jest do podpisania oświadczenia o stanie zdrowia (dokument do pobrania na stronie [www.osir.sokolka.pl](http://www.osir.sokolka.pl)). W przypadku, gdy chęć uczestnictwa zgłasza osoba niepełnoletnia zgodę i oświadczenie podpisuje rodzic/opiekun prawny oraz sam uczestnik.
9. Dane kontaktowe organizatora: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sokółce, ul. Mariańska 31, 16-100 Sokółka, Tel.: 85 711 25 71, e-mail: [osir@sokolka.pl](mailto:osir@sokolka.pl)