



MISTRZOSTWA MIASTA TOMASZOWA LUBELSKIEGO w biegach narciarskich – GP Sprint '2010



Cel :

- ▶ upowszechnianie narciarstwa biegowego wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych , gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych
- ▶ promocja miasta Tomaszów Lubelski w kraju i województwie
- ▶ zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży poprzez udział w zawodach sportowych
- ▶ „walory zdrowotne” - stworzenie możliwości zdrowego rozwoju poprzez udział w zawodach
- ▶ promocja walorów turystycznych Roztocza
- ▶ prowadzenie szkolenia sportowego w narciarstwie biegowym

Organizator :

- ▶ Lubelski Okręgowy Związek Narciarski

przy współpracy :

- ▶ Urzędu Miasta w Tomaszowie Lubelskim
- ▶ Zakład Budżetowego Ośrodek Sportu i Rekreacji „Tomasovia” w Tomaszowie Lubelskim

Termin i miejsce: **12 styczeń 2010 r. (wtorek)**

Trasy biegowe: Uroczyska „Siwa Dolina” start i meta stadion tor narto rolkowy ZBOSiR „Tomasovia” w Tomaszowie Lubelskim ul. Al. Sportowa 8

Uczestnictwo :

Prawo startu w zawodach mają zawodnicy i zawodniczki posiadający **aktualne badania lekarskie i dokument potwierdzający datę urodzenia.**

Pobranie numerów startowych i zgłoszenie na półgodziny przed planowanym startem w biurze zawodów .

Program zawodów: **technika dowolna – F**

Trasa zawodów - 500 m tor narto rolkowy

godz.	Styl	dystans	kategoria wiekowa
Biegi eliminacyjne na czas			Kolejność biegów dla kategorii wiekowych
godz. 17⁰⁰	F	500 m	Junior F: bez podziału dziewczynki chłopcy roczniki: 2000 i młodsi Junior E: dziewczęta i chłopcy - roczniki:1998/1999
		1 km /2 x 500 m /	Junior D: dziewczęta i chłopcy - roczniki1996/1997 i młodsze Junior C: dziewczęta i chłopcy - roczniki: 1994/1995 Junior A i B dziewczęta - roczniki: 1990/1991/1992 /1993 Senior A kobiety- roczniki: 1989 i starsi dystans Junior chłopcy - roczniki: 1990/1991/1992 /1993 Senior mężczyźni - roczniki: 1989 i starsi
godz. 18⁰⁰	Biegi finałowe ze startu wspólnego		Kolejność biegów jak wyżej od najmłodszych. W finale A startują 5 najlepszych zawodników z biegu eliminacyjnego. W finale B kolejnych 5 zawodników, itd.
18³⁰	Dekoracje zakończonych biegów. Podsumowanie zawodów.		

Postanowienia końcowe :

- ▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN

nagrody : dyplomy dla wszystkich startujących.

Dla wszystkich uczestników pamiątkowe dyplomy do odbioru w biurze zawodów.

- ▶ **uwaga : wpisowe - senior 5 zł , dzieci 2 zł**

Informacje o zawodach regulamin, wyniki-galeria zdjęć na stronach : <http://www.lozn.org.pl>

Zapraszamy