**Regulamin zawodów w biegach przełajowych**

**w ramach Dolnośląskiej Międzygminnej Olimpiady Sportowej**

**Cel:**

1. popularyzacja biegów przełajowych
2. propagowanie zdrowego stylu życia
3. krzewienie aktywności sportowej

**Termin i miejsce:**

15.06.2025 Gmina Prochowice

* 10:00 biegi przełajowe 10 km – dorośli
* 10:30 biegi przełajowe 5 km - dorośli
* 10:35 biegi przełajowe 2 km - SP

Park miejski w Prochowicach

**Kategorie wiekowe:**



**Zasady:**

1. Długość trasy biegu sztafetowego to:
2. biegi przełajowe 10 km
3. biegi przełajowe 5 km
4. biegi przełajowe 2 km
5. We wszystkich konkurencjach biegowych należy przypiąć 2 numery startowe. Jeden numer umieszczony z przodu, drugi na plecach.
6. W biegach start musi nastąpić z miejsca startowego.
7. Na komendę startera „na miejsca” należy niezwłocznie ustawić się w miejscu startowym, tak samo postępujemy po komendzie „gotów”, po której należy przyjąć ostateczną pozycję startową.
8. Kartki używane przez zespół starterów:

Żółta – ostrzeżenie za niewłaściwe zachowanie,

Czerwona – dyskwalifikacja (DQ) za powtórne niewłaściwe zachowanie,

Żółto/czarna – falstart,

Czerwono/czarna – DQ za falstart,

Zielona – przerwana procedura startu nie z przyczyn leżących po stronie zawodników.

1. We wszystkich konkurencjach należy biec zgodnie z wyznaczonym torem trasy od startu do mety.
2. Dyskwalifikacje (DQ).

– kiedy przeszkodzicie innemu zawodnikowi,

– kiedy skrócicie dystans.

1. Wszyscy zawodnicy są klasyfikowani w takiej kolejności, w jakiej dowolną częścią ciała (za wyjątkiem głowy, szyi, ramion, nóg, rąk i stóp) osiągną metę. Prościej ujmując decyduje tułów.