

# Regulamin

## I. CELE IMPREZY

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegów jako najprostszej formy aktywności ruchowej.

## II. ORGANIZATOR ZAWODÓW

UKS JedyneckaGiżycko – Jolanta Świdorska , MOSiR Giżycko.

## III. TERMIN I MIEJSCE

III Giżycka Miła (1609m) odbędzie się w dniu 29.10.2023 r. (niedziela), na stadionie MOSiRu,

ul. Moniuszki 5 w Giżycku.

## IV. DYSTANS

Biegi odbędą się na dystansie - 1609 m (dorośli kobiety i mężczyźni)- roczniki 2005 i starsi

oraz biegi dla dzieci na dystansie 60m, 100m, 200m, 300m, 400m i 800m

- roczniki –2019 i mł., 2017 i mł., 2015 i mł., 2012 i mł., 2009 i mł., 2006 i mł.

## V. UCZESTNICTWO

W biegach biorą udział od 2 roku życia do 100 lat i więcej.

## VI. KATEGORIE WIEKOWE i DYSTANSE

Dziewczęta i Chłopcy –2 - 4 lat	Rocznik 2019 i młodzi	60 m
Dziewczęta i Chłopcy –5–6lat	Rocznik 2017 i młodzi	100 m
Dziewczęta i Chłopcy –7 - 8 lat	Rocznik 2015 i młodzi	200 m
Dziewczęta i Chłopcy –9 - 11 lat	Rocznik 2012i młodzi	300m
Dziewczęta i Chłopcy –12 - 14 lat	Rocznik 2009i młodzi	400 m
Dziewczęta i Chłopcy – 15 – 17 lat	Rocznik 2006 i młodzi	800 m
Kobiety open	Rocznik 2005 i starsi	1609 m
Mężczyźni open	Rocznik 2005 i starsi	1609 m

## VII. HARMONOGRAM

**Termin: 29.10.2023 r.(niedziela)**

**Godzina: 10.30–11.00**

Rejestracja uczestników wydarzenia do wyczerpania miejsc - maksymalna liczba zgłoszeń – 120 osób.

1. **11.00** Powitanie wszystkich uczestników i oficjalne rozpoczęcie  
**III Giżyckiej Mili2023r.**,na stadionie Mosiru , ul. Moniuszki 5 w Giżycku
2. **11.15**Profesjonalna rozgrzewka
3. **11.30**Część główna
  - Bieg na dystansie 60m - Start Dzieci w rocznikach 2019 i mł.
  - Bieg na dystansie 100m- Start Dzieci w rocznikach 2017 i mł.
  - Bieg na dystansie 200m- Start Dzieci w rocznikach 2015 i mł.
  - Bieg na dystansie 300m – Start Dzieci w rocznikach2012 i mł.
  - Bieg na dystansie 400m - Start Dzieci w rocznikach 2009 i mł.
  - Bieg na dystansie 800m - Start Dzieci w rocznikach 2006 i mł.
4. **12.30**Część główna B
  - III Giżycka Miła 2023r.
  - Bieg na dystansie 1609 m. – Start w rocznikach 2005 i starsi.

**12.30 - 12.45- Start Kobietopen i Mężczyzn**

Wszystkiedekoracje zawodników startujących w zawodach będą odbywały się bezpośrednio po biegach.

6. **13.00** Część końcowa
  - Zakończenie imprezy sportowej

## VIII. NAGRODY – „IIIGiżycka Miła 2023”

1. Za udział w biegu wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowe medale.
2. Za miejsca na podium trzy pierwsze osoby otrzymują statuetki.
3. Każdy uczestnik biegu otrzyma ciepły posiłek i wodę.

## **IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Uczestnik lub jego rodzic oświadcza, że:

- wyraża zgodę na nieodpłatne utrwalenie wizerunku w formie rejestracji foto i video, a także publikację i udostępnienie wizerunku w internecie przez organizatorów zawodów.

2. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i bezpośrednio po zakończeniu.

3. Organizator zawodów nie odpowiada za rzeczy zagubione na terenie imprezy.

4. Uczestników obowiązuje obuwie i strój sportowy.

5. Wszelkie sprawy sporne nieujęte w niniejszym regulaminie rozstrzygać będzie sędzia główny i organizator.

6. Organizator zastrzega sobie zmiany w regulaminach mające na celu dobro i bezpieczeństwo uczestników oraz sprawny przebieg zawodów.