

**Regulamin V edycji biegu „6 godzin pełnej MOCY”  
(dalej „Regulamin”) [str. 1 – 4]**

**oraz**

**Regulamin II Mistrzostw Mazowsza sztafet w biegu 6-godzinny  
(dalej „Regulamin sztafet”) [str. 4 – 7]**

**Regulamin V edycji biegu „6 godzin pełnej MOCY”  
(dalej „Regulamin”)**

**I. Organizator**

1. Organizatorem V edycji biegu „6 godzin pełnej MOCY (dalej „Bieg”) jest Stowarzyszenie Sportowe POLSKIE ULTRA z siedzibą w Warszawie (dalej „Organizator”).
2. Wydarzenie organizowane jest przy współpracy z Urzędem m.st. Warszawy dla Dzielnicy Targówek i OSiR Targówek.
3. Dyrektor zawodów: Paweł Żuk, tel. 519 656 788, e-mail: [pawel.zuk1@op.pl](mailto:pawel.zuk1@op.pl)
4. Koordynatorzy biegu:
  - Natalia Tejchma , tel. 505181979 , e-mail: [nmjt@wp.pl](mailto:nmjt@wp.pl)
  - Katarzyna Górską-Manczenko, e-mail: [katarzyna.gorska@poczta.onet.eu](mailto:katarzyna.gorska@poczta.onet.eu)

**II. Patronat**

Bieg objęty jest honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz honorowym patronatem Prezydenta m.st. Warszawy

**III. Termin i miejsce. Trasa biegu**

1. Bieg odbędzie się 20 kwietnia 2024 roku
2. Miejsce rywalizacji: OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, 03-397 Warszawa
3. Start biegu nastąpi o godz. 9:00.
4. Bieg odbędzie się w dwóch grupach jednocześnie:
  - grupa A rywalizuje na torach 1 – 3 (długość mierzonej pętli po torze 1 – 400m) – bieg indywidualny
  - grupa B rywalizuje na torach 4 – 6 (długość mierzonej pętli po torze 4 – 422,382m) – bieg indywidualny oraz sztafety
5. O przydziale do grupy decyduje Organizator.
6. Wyniki są wspólne dla wszystkich grup.
7. Koniec rywalizacji ogłosi sędzia główny zawodów wystrzałem równo po 6 godzinach biegu.
8. Zawodnicy po usłyszeniu wystrzału pozostają na miejscach i oczekują na sędziego, który dokona domiaru.
9. Podczas zawodów prowadzony będzie oficjalny międzyczas (split) na dystansie 50 km.
10. Podczas V edycji biegu „6 godzin pełnej MOCY” zostaną rozegrane także:

- II Mistrzostwa Mazowska w biegu sztafetowym na dystansie czasowym 6h [patrz: Regulamin sztafet, str. 4 - 7] oraz
- 2. PZLA Mistrzostwa Polski w biegu 6h (patrz: Regulamin PZLA Mistrzostw Polski w biegu 6-godzinny - treść dokumentu na stronie zapisów oraz na stronie FB Biegu).

#### **IV. Uczestnictwo (warunki i opłaty)**

1. W biegu mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy w dniu 19 kwietnia 2024 roku ukończą 18 lat.
2. Bieg ma charakter otwarty, tzn. uczestniczyć w nim mogą osoby zrzeszone w klubach sportowych jak i amatorzy.
3. Liczbę zawodników w biegu indywidualnym ustala się na 70 osób.
4. Organizator zastrzega sobie zwiększenie limitu uczestników.
5. Zgłoszenia należy dokonać przez system [www.maratonczyk pomiarczasu.pl](http://www.maratonczyk pomiarczasu.pl). Zapisy na bieg zostaną uruchomione 7 stycznia 2024 roku i potrwać do 29 lutego 2024 roku lub do wyczerpania miejsc.
6. Opłata startowa w biegu indywidualnym wynosi 250 zł **(dla członków Stowarzyszenia opłata wynosi 220 zł)**. Opłatę startową należy uiścić niezwłocznie po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego.
7. Opłaty należy dokonać na rachunek bankowy Stowarzyszenia nr **26 1140 2004 0000 3602 8322 1656** (mBank).
8. Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
9. W dniu zawodów każdy zawodnik obowiązany jest do osobistego odbioru pakietu startowego w biurze zawodów. Tam też składa oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność.

#### **V. Bufet i support**

1. Organizator zapewnia 70 miejsc przy stolikach, na którym zawodnik będzie mógł rozłożyć niezbędne dla siebie izotoniki, suplementy, odżywki. Organizator dopuszcza rozstawienie swojego stolika w wyznaczonym miejscu w strefie bufetowej.
2. Każdy zawodnik może posiadać jednego członka drużyny.
3. Członkowie drużyny mogą udzielać pomocy zawodnikowi tylko w wyznaczonej strefie.
4. Pomoc poza wyznaczoną strefą skutkować będzie ostrzeżeniem, a w konsekwencji dyskwalifikacją zawodnika.
5. Członkowie drużyny mają obowiązek zachowania wyjątkowej ostrożności ze względu na innych zawodników znajdujących się na torach.
6. Na końcu strefy grupy A i B będzie wspólny bufet zaopatrzone w wodę, izotonik, owoce, ciastka.

#### **VI. Pomiar dystansu. Sędziowie**

1. Pomiar dystansu prowadzony będzie przez firmę [www.maratonczyk pomiarczasu.pl](http://www.maratonczyk pomiarczasu.pl) z wykorzystaniem systemu elektronicznego (dwa chipy mocowane do każdego z butów).
2. Wynik końcowy to ilość pokonanych okrążeń razy jego długość plus domiar przeprowadzony przez sędziego.
3. Nad właściwą rywalizacją czuwać będą wyznaczeni sędziowie PZLA.

4. Zawodników obowiązuje niniejszy Regulamin, Regulamin IAU oraz regulamin PZLA.
5. Pisemne protesty przyjmuje biuro biegu do 30 minut po ogłoszeniu wyników. Przy składaniu protestu należy uiścić kaucję w wysokości 100 zł. Protest rozpatrzy sędzia główny biegu.

## **VII. Klasyfikacje i nagrody**

1. W V edycji biegu „6 godzin pełnej MOCY” prowadzona będzie klasyfikacja open kobiet i mężczyzn bez podziału na kategorie wiekowe.
2. Każdy z zawodników otrzyma pamiątkowy medal i dyplom.
3. Pierwsza szóstka w klasyfikacji kobiet i mężczyzn otrzyma pamiątkowe puchary.
4. Pierwsza trójka w klasyfikacji kobiet i mężczyzn otrzyma nagrody od sponsorów biegu.
5. Najlepszy biegacz/najlepsza biegaczka ze stolicy otrzyma pamiątkowy puchar.
6. Organizator zastrzega sobie ufundowanie dodatkowych nagród.
7. Organizator przewiduje wypłacenie nagrody finansowej dla pierwszy trzech Pań i Panów w klasyfikacji open oraz za ustanowienie Rekordu Świata. Wysokość nagrody zostanie określona w odrębnym komunikacie.

## **VIII. Postanowienia końcowe**

1. Zawody organizowane są zgodnie ze standardami International Association of Ultrarunners (IAU).
2. Organizator może przeprowadzić kontrolę antydopingową wśród wybranych zawodników. Odmowa uczestnictwa w kontroli antydopingowej lub wynik kontroli świadczący o stosowaniu dopingu powoduje dyskwalifikację danego uczestnika z biegu.
3. Uczestnicy mają obowiązek przestrzegania porządku publicznego, poleceń służb porządkowych oraz poszanowania pozostałych uczestników biegu.
4. Organizator ma prawo usunąć z trasy biegu oraz terenu wydarzenia osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg biegu lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.
5. Nierespektowanie Regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
6. Organizator zapewnia uczestnikom niezbędną opiekę medyczną w trakcie biegu.
7. Na terenie zawodów uczestnicy będą mogli skorzystać z przebieralni oraz sanitariatów.
8. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
9. Zapisując się do udziału w zawodach uczestnik akceptuje Regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w szczególności tych wymienionych w art. 50 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (w zakresie utrwalania i zwielokrotniania utworu – wytwarzanie określoną techniką egzemplarzy utworu, w tym techniką drukarską, reprograficzną, zapisu magnetycznego oraz techniką cyfrową; w zakresie obrotu oryginałem albo egzemplarzami, na których utwór utrwalono – wprowadzanie do obrotu, użyczenie lub najem oryginału albo egzemplarzy; w zakresie rozpowszechniania utworu tj. publiczne wykonanie, wystawienie, wyświetlenie, odtworzenie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie utworu, aby każdy

mógł mieć do niego dostęp w miejscu i czasie przez siebie wybranym), do wykorzystania do promocji i organizacji biegu, udostępniania sponsorom oraz partnerom biegu w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.

10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie biegu z przyczyn od niego niezależnych i niemożliwych do przewidzenia.
11. Na terenie OSiR Targówek obowiązuje Regulamin Obiektu OSiR Targówek.

## **Regulamin II Mistrzostw Mazowsza sztafet w biegu 6-godzinnym (dalej „Regulamin sztafet”)**

### **I. Organizator**

1. Organizatorem II Mistrzostw Mazowsza sztafet w biegu 6-godzinnym podczas V edycji biegu „6 godzin pełnej MOCY” (dalej „Bieg”) jest Stowarzyszenie Sportowe POLSKIE ULTRA z siedzibą w Warszawie (dalej „Organizator”).
2. Wydarzenie organizowane jest przy współpracy z Urzędem m.st. Warszawy dla Dzielnicy Targówek i OSiR Targówek.
3. Dyrektor zawodów: Paweł Żuk, tel. 519 656 788, e-mail: [pawel.zuk1@op.pl](mailto:pawel.zuk1@op.pl)
4. Koordynatorzy biegu:
  - Natalia Tejchma , tel. 505181979, e-mail: [nmjt@wp.pl](mailto:nmjt@wp.pl)
  - Katarzyna Górską-Manczenko, e-mail: [katarzyna.gorska@poczta.onet.eu](mailto:katarzyna.gorska@poczta.onet.eu)

### **II. Patronat**

Bieg objęty jest honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz honorowym patronatem Prezydenta m.st. Warszawy

### **III. Termin i miejsce. Trasa biegu**

1. Bieg odbędzie się 20 kwietnia 2024 roku
2. Miejsce rywalizacji: OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20, 03-397 Warszawa
3. Start biegu nastąpi o godz. 9:00.
4. Rywalizacja sztafet odbędzie się w grupie B na torach 4 - 6 z częścią zawodników z biegu indywidualnego (długość mierzonej pętli po torze 4 – 422,382m).
5. Długość zmiany danego zawodnika sztafety pozostaje w gestii poszczególnych zespołów. Zawodnicy mogą się zmieniać dowolną ilość razy.
6. Koniec rywalizacji ogłosi sędzia główny zawodów wystrzałem równo po 6 godzinach biegu.
7. Zawodnicy po usłyszeniu wystrzału pozostają na miejscach i oczekują na sędziego, który dokona domiaru.

### **IV. Uczestnictwo (warunki i opłaty)**

1. W biegu mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy w dniu 19 kwietnia 2024 roku ukończą 18 lat.

2. Bieg ma charakter otwarty, tzn. uczestniczyć w nim mogą osoby zrzeszone w klubach sportowych jak i amatorzy.
3. W zawodach może wystartować 16 sztafet.
4. Sztafeta może się składać z 4 kobiet lub 4 mężczyzn.
5. W biegu dopuszczony jest udział sztafet mieszanych. Będą one ujęte w wynikach ale organizator nie przewiduje odrębnej kwalifikacji pucharowej dla tej kategorii.
6. Organizator zastrzega sobie zwiększenie limitu uczestników.
7. Zgłoszenia należy dokonać przez system [www.maratonczyk pomiarczasu.pl](http://www.maratonczyk pomiarczasu.pl). Zapisy na bieg zostaną uruchomione 7 stycznia 2024 roku i potrwać do 29 lutego 2024 roku lub do wyczerpania miejsc.
8. Opłata startowa dla całej sztafety wynosi 600 zł. Jeśli sztafeta w 100% będzie się składać z członków Stowarzyszenia opłata startowa wynosi 500 zł.
9. Opłatę za sztafetę wnosi kapitan drużyny zaraz po decyzji o dopuszczeniu sztafety do rywalizacji.
10. Opłaty należy dokonać na rachunek bankowy Stowarzyszenia nr **26 1140 2004 0000 3602 8322 1656** (mBank).
10. Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
11. Pakiet dla zakwalifikowanych sztafet rywalizujących w Mistrzostwach Mazowsza, odbiera kapitan drużyny w dniu zawodów. Przedstawia on także podpisane przez wszystkich uczestników oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz o starcie na własną odpowiedzialność. Oświadczenie będzie do pobrania na stronie biegu.

#### **V. Bufet i support**

1. Organizator wyznaczy sztafetom strefę zmian oraz miejsce, gdzie sztafety będą mogły rozłożyć niezbędne dla siebie izotoniki, suplementy, odżywki. Organizator dopuszcza rozstawienie swojego stolika w wyznaczonym miejscu.
2. Sztafety nie mogą posiadać dodatkowego supportu. Pomocy biegącemu zawodnikowi mogą udzielać pozostali członkowie sztafety.
3. Członkowie sztafety mogą udzielać pomocy zawodnikowi tylko w wyznaczonej strefie.
4. Pomoc poza wyznaczoną strefą skutkować będzie ostrzeżeniem, a w konsekwencji dyskwalifikacją zawodnika.
5. Członkowie sztafety mają obowiązek zachowania wyjątkowej ostrożności ze względu na innych zawodników znajdujących się na torach.
6. Na końcu strefy grupy A i B będzie wspólny bufet zaopatrzonego w wodę, izotonik, owoce, ciastka.

#### **VI. Pomiar dystansu. Sędziowie**

1. Pomiar dystansu prowadzony będzie przez firmę [www.maratonczyk pomiarczasu.pl](http://www.maratonczyk pomiarczasu.pl) z wykorzystaniem systemu elektronicznego – pałeczka sztafetowa z wbudowanym chipem.
2. Zawodnicy przekazują sobie pałeczkę sztafetową w strefie zmian.
3. Okrążenia przebiegnięte bez pałeczki sztafetowej nie będą liczone do wyniku.
4. Wynik końcowy to ilość pokonanych okrążeń razy jego długość plus domiar przeprowadzony przez sędziego.
5. Nad właściwą rywalizacją czuwać będą wyznaczeni sędziowie.
6. Zawodników obowiązuje niniejszy Regulamin sztafet oraz ogólny Regulamin biegu „6 godzin pełnej MOCY”.

7. Pisemne protesty przyjmuje biuro biegu do 30 minut po ogłoszeniu wyników. Przy składaniu protestu należy uiścić kaucję w wysokości 100 zł. Protest rozpatrzy sędzia główny biegu.

## **VII. Klasyfikacje i nagrody**

1. Każdy z zawodników otrzyma pamiątkowy medal i dyplom.
2. W II Mistrzostwach Mazowska sztafet w biegu 6-godzinnym prowadzona będzie klasyfikacja sztafet kobiet i mężczyzn.
3. Pierwsze trzy sztafety kobiet i trzy sztafety mężczyzn otrzymają pamiątkowe puchary.
4. Organizator zastrzega sobie ufundowanie dodatkowych nagród.

## **VIII. Postanowienia końcowe**

1. Zawody organizowane są zgodnie ze standardami International Association of Ultrarunners (IAU).
2. Organizator może przeprowadzić kontrolę antydopingową wśród wybranych zawodników. Odmowa uczestnictwa w kontroli antydopingowej lub wynik kontroli świadczący o stosowaniu dopingu powoduje dyskwalifikację danego uczestnika z biegu.
3. Uczestnicy mają obowiązek przestrzegania porządku publicznego, poleceń służb porządkowych oraz poszanowania pozostałych uczestników biegu.
4. Organizator ma prawo usunąć z trasy biegu oraz terenu wydarzenia osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg biegu lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.
5. Nierespektowanie Regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
6. Organizator zapewnia uczestnikom niezbędną opiekę medyczną w trakcie biegu.
7. Na terenie zawodów uczestnicy będą mogli skorzystać z przebieralni oraz sanitariatów.
8. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
9. Zapisując się do udziału w zawodach uczestnik akceptuje Regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w szczególności tych wymienionych w art. 50 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (w zakresie utrwalania i zwielokrotniania utworu – wytwarzanie określoną techniką egzemplarzy utworu, w tym techniką drukarską, reprograficzną, zapisu magnetycznego oraz techniką cyfrową; w zakresie obrotu oryginałem albo egzemplarzami, na których utwór utrwalono – wprowadzanie do obrotu, użyczenie lub najem oryginału albo egzemplarzy; w zakresie rozpowszechniania utworu tj. publiczne wykonanie, wystawienie, wyświetlenie, odtworzenie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie utworu, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i czasie przez siebie wybranym), do wykorzystania do promocji i organizacji biegu, udostępniania sponsorom oraz partnerom biegu w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.

10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie biegu z przyczyn od niego niezależnych i niemożliwych do przewidzenia.
11. Na terenie OSiR Targówek obowiązuje Regulamin Obiektu OSiR Targówek.