

# REGULAMIN

## ARM RACE WROCŁAW OCR100, 29.03.2025

### TRASA I OGÓLNE ZASADY

1. Trasa to 100 metrowy tor z przeszkodami.
2. Na torze znajdują się specjalnie przygotowane konstrukcje.  
W ramach zawodów OCR 100 odbywa się współzawodnictwo indywidualne w kategoriach:
  - YOUTH 10 - 15 LAT
  - JUNIOR 16 - 19 LAT
  - OPEN 20 - 39 LAT
  - MASTERS 40+Oraz bez współzawodnictwa:
  - LUŻNY LOT
3. Starty będą odbywały się w parach w wyznaczonych przez organizatora przedziałach czasowych.

### Harmonogram biegu OCR100:

**7:00 – otwarcie biura zawodów**

**8:30 – zakończenie wydawania pakietów startowych i zamknięcie biura zawodów**

**8:30 – odprawa z zawodnikami**

**9:00 – start biegu OCR100**

### ELIMINACJE:

**9:00 YOUTH (9:05 – 9:35)**

**9:40 JUNIOR (9:45 – 10:00)**

**10:05 MASTERS (10:10 – 10:25)**

**10:30 OPEN (10:35 – 11:05)**

### PÓŁFINAŁY:

**11:30 – 11:33 YOUTH KOBIEC**

**11:33 – 11:36 YOUTH MĘCZYCZN**

**11:36 – 11:39 JUNIOR KOBIEC**

**11:39 – 11:42 JUNIOR MĘCZYCZN**

**11:42 – 11:45 MASTER KOBIEC**

**11:45 – 11:48 MASTER MĘCZYCZN**

**11:48 – 11:51 OPEN KOBIEC**

**11:51 – 11:54 OPEN MĘCZYCZN**

### FINAŁY B:

**12:15 YOUTH KOBIEC, YOUTH MĘCZYCZN**

**12:18 JUNIOR KOBIEC, JUNIOR MĘCZYCZN**

**12:21 MASTER KOBIEC, MASTER MĘCZYCZN**

**12:24 OPEN KOBIEC, OPEN MĘCZYCZN**

### FINAŁY A:

**12:30 YOUTH KOBIEC, YOUTH MĘCZYCZN**

**12:33 JUNIOR KOBIEC, JUNIOR MĘCZYCZN**

**12:36 MASTER KOBIEC, MASTER MĘCZYCZN**

**12:39 OPEN KOBIEC, OPEN MĘCZYCZN**

## 13:00 LUŻNY LOT

4. Każdy Uczestnik ma możliwość dwukrotnego podejścia do pokonania toru zgodnie z przypisaną grupą czasową.
5. Warunkiem sklasyfikowania Uczestnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie biegu i samodzielne pokonanie wszystkich przeszkód.
6. Niesportowe zachowanie w stosunku do innych zawodników (uniemożliwianie przejścia przeszkody, przeszkadzanie podczas przechodzenia przeszkody itp.) oraz sędziów (ignorowanie, wulgaryzmy, wyzwiska itp.) karane będzie bezwzględną dyskwalifikacją.
7. Szczegółowe zasady pokonywania poszczególnych przeszkód rozstawionych na torze, znajdować się będą w Rulebook-u. Rulebook zostanie opublikowany min. 7 dni przed wydarzeniem.
8. Wszystkich Uczestników wydarzeń sportowych w kategorii OCR 100 obowiązują niniejsze zasady.

## UCZESTNICTWO

1. W zawodach w kategorii JUNIOR 16 – 19 lat prawo startu mają osoby z kategorii YOUTH po wyrażeniu zgody przez organizatora. W zawodach w kategorii OPEN 20 – 39 lat prawo startu mają osoby z kategorii JUNIOR po wyrażeniu zgody przez organizatora. W zawodach w kategorii OPEN 20 – 39 lat prawo startu mają osoby z kategorii MASTERS (wtedy zapisują się dodanej kategorii). W Kategorii LUŻNY LOT mogą startować osoby od 10 roku życia. Jest to kategoria bez współzawodnictwa (start rekreacyjny). Osoby uczestniczące w współzawodnictwie nie mogą zapisać się i wystartować w kategorii LUŻNY LOT.
2. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą poddać się weryfikacji w Biurze Organizacyjnym w dniu zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem. Do sklasyfikowania w odpowiedniej kategorii wiekowej liczy się rok urodzenia.
3. Odbierając pakiet startowy, zawodnik:
  - a) oświadcza, że stan jego zdrowia w pełni pozwala na wzięcie udziału w wydarzeniu.
  - b) oświadcza, że podczas zawodów zobowiązuje się stosować do wszelkich poleceń oraz instrukcji otrzymanych od organizatorów i wolontariuszy oraz służb medycznych/ratowniczych,
  - c) oświadcza, że uczestniczy w biegu na własne życzenie i ryzyko, w celu wystawienia swojego organizmu na próbę oraz, że ma świadomość, iż w zawodach może doświadczyć kontuzji wszelkiego rodzaju niedogodności związanych z charakterem zawodów, jak również oświadcza, że ponosi osobiście odpowiedzialność za ich zaistnienie,
  - d) oświadcza, że od momentu rozpoczęcia zawodów do chwili ich zakończenia będzie ponosić pełną i wyłączną odpowiedzialność za wszelkie ewentualne szkody wyrządzone komukolwiek podczas, w wyniku lub w związku z uczestnictwem w zawodach. Ponadto w przypadku jakiegokolwiek szkody poniesionej osobiście nie będzie wnosić jakichkolwiek roszczeń z tego tytułu wobec organizatorów zawodów oraz względem osób współpracujących z organizatorami przy organizacji zawodów,
  - e) oświadcza, że podane dane osobowe i adresowe oraz oświadczenia są w pełni zgodne z prawdą,
  - f) oświadcza, że wyraża zgodę na publikację wizerunku w relacjach z imprezy zamieszczonych na stronach internetowych, Facebooku i innych mediach społecznościowych, w pozostałych mediach oraz materiałach promocyjnych zawodów organizatora,
  - g) oświadcza, że jest osobą pełnoletnią i ma pełną zdolność do czynności prawnych, że w dacie imprezy nie będzie znajdował się w stanie nietrzeźwości, w stanie po spożyciu alkoholu lub innych środków (np. leków, środków psychotropowych, stymulujących), które mogą w

jakikolwiek sposób wyłączać lub ograniczać sprawność psychomotoryczną i świadome podejmowane decyzje,

h) akceptuje w całości treść regulaminu i zobowiązuje się do ich przestrzegania.

4. Podczas zawodów zawodnik zobowiązuje się stosować do wszelkich poleceń oraz instrukcji otrzymanych od organizatorów i wolontariuszy oraz służb medycznych/ratowniczych.

5. Zawodnicy biorą udział w wydarzeniu na własne życzenie i ryzyko, w celu wystawienia swojego organizmu na próbę.

6. Zawodnik, podczas wydarzenia, może doświadczyć kontuzji wszelkiego rodzaju niedogodności związanych z charakterem zawodów i ponosi osobiście odpowiedzialność za ich zaistnienie.

7. Lekarz lub ratownik medyczny będący na miejscu może nie dopuścić zawodnika do startu. Decyzje lekarza dotyczące dopuszczenia do biegu i jego kontynuowania są ostateczne i nieodwołalne.

8. Sędzia Główny (koordynator) lub organizator zawodów mogą nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.

9. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność, ale wskazane jest posiadanie indywidualnego ubezpieczenia (na własny koszt) od następstw nieszczęśliwych wypadków.

10. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

### **ZASADY RYWALIZACJI KATEGORII OPEN, YOUTH, JUNIOR i MASTERS**

1. Uczestnik ma obowiązek stawić się w strefie startowej na pięć minut przed rozpoczęciem startów jego grupy startowej.

2. W przypadku spóźnienia, sędzia główny ma prawo do decyzji o dopuszczeniu lub nie dopuszczeniu Uczestnika do startu.

3. Szczegółowy, minutowy harmonogram startów zostanie udostępniony najpóźniej min. 5 dni przed zawodami.

4. Szczegółowy, minutowy harmonogram startów zostanie stworzony przez organizatora.

5. Uczestnik startuje na komunikat Sędziego: „3, 2, 1, start!” lub sygnał dźwiękowy. Informacja ta zostanie podana na odprawie.

6. Czas zatrzymuje zawodnik po wciśnięciu przycisku STOP znajdującego się na końcu toru.

7. Aby zostać sklasyfikowanym, każdy Uczestnik musi samodzielnie pokonać przeszkody w jak najkrótszym czasie.

8. Po przekroczeniu limitu czasowego wynoszącego 3 minuty ( Luźny lot) 1,5 minuty (pozostałe kategorie) zawodnik jest zobowiązany do opuszczenia toru.

9. Niedozwolone jest przyjmowanie przez Uczestnika pomocy z zewnątrz.

10. Aby zostać sklasyfikowanym Uczestnik ma obowiązek poprawnego pokonania każdej przeszkody.

11. Po dwukrotnie nieudanej próbie pokonania przeszkody, Uczestnik ma obowiązek opuścić tor.

12. Uczestnik pokonuje kolejne przeszkody poruszając się po trasie Toru.

13. Rozpoczęcie rywalizacji odbywa się z platformy, której nie można opuścić przed rozpoczęciem odliczania czasu.

Jest to uznawane jako falstart. Po dwóch falstartach zawodnik kończy rywalizację.

14. Niedozwolone jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych chyba, że wzrost Uczestnika nie pozwala na chwyt początkowego elementu przeszkody. O takiej możliwości decydują sędziowie przed startem zawodnika.

15. Warunkiem poprawnego pokonania przeszkody technicznej jest uderzenie dłonią w dzwonek, znajdujący się na końcu przeszkody. Uderzenie w dzwonek inną częścią ciała będzie równoznaczne z niezaliczeniem przeszkody. Nie wszystkie przeszkody posiadają dzwonek. Szczegółowe zasady pokonywania poszczególnych przeszkód rozstawionych na torze, znajdować się będą w Rulebooku.
16. Uczestnik może poruszać się tylko po wyznaczonym na starcie torze. Zmiana toru powoduje dyskwalifikację.
17. O końcowej kwalifikacji zawodników będą decydować finały, które odbędą się na koniec zawodów. Do finału przechodzi po 8 zawodników ( 4 zawodniczki kat. kobiet i 4 zawodników kat. mężczyzn) PRO, JUNIOR YOUTH oraz MASTERS.

## ZGŁOSZENIA

1. Termin zgłoszenia do biegu on-line mija 7 dni przed dniem wydarzenia. Przez zgłoszenie do biegu określa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego w formie elektronicznej oraz dokonanie wpłaty poprzez system przelewy24.
2. Opłata raz uiszczona przez zawodnika nie podlega zwrotowi.
4. Wydawanie pakietów startowych oraz innych materiałów odbywać się będzie w oznaczonym punkcie Biura Organizacyjnego w dniu zawodów. Szczegółowy harmonogram wydarzenia będzie opublikowany w komunikatach startowych na profilu wydarzenia na Facebooku.
3. Rejestracja na miejscu będzie możliwa tylko wtedy, gdy w momencie zamknięcia zapisów nie zapełnią się listy startowe i pojawi się informacja o wolnych pakietach w komunikacie przedstartowym. Opłata na miejscu będzie zwiększona.
4. W ramach wpisowego uczestnik otrzymuje prawo udziału w zawodach oraz pakiet startowy zgodny z opisem wydarzenia.

## NAGRODY

1. Wyróżnienia dla najszybszych zawodników w poszczególnych kategoriach przy udziale min. 10 osób w kategorii (prócz kategorii Luźny Lot).

## OPŁATY

1. Udział w zawodach ( 2 starty) – 130 zł  
Kategoria Luźny Lot 60 zł - 1 start
2. Koszt karnetu 5 zawodów – 500 zł

### ***Jak kupić karnet?***

- 1) Dokonaj płatności za karnet: Stowarzyszenie Rajsport Active ul. Warszawska 6, 98-200 Sieradz, 19 1750 0012 0000 0000 3357 4274, UWAGA w tytule: karnet biegów 2025, imię i nazwisko, data urodzenia.
- 2) Zapisz się na wybrane biegi, gdy zostaną uruchomione zapisy bez dokonywania wpisowej opłaty końcowej (należy zamknąć okno przeglądarki po uruchomieniu platformy przelewy24).
3. Napisz do nas maila o dokonanej rejestracji na bieg a my odhaczmy płatność w ramach karnetu i nadamy Ci numer startowy!

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się tylko w sprzyjających warunkach pogodowych. O realizacji zawodów decydować będzie organizator wraz z koordynatorem Ligii i sędziami. Organizator poda prawdopodobieństwo odbycia się zawodów na parę dni przed na podstawie prognoz.

2. Zawodami kieruje Koordynator Zawodów, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach spornych.
3. Na czas wydarzenia będzie dostępny depozyt i strefa dla zawodników.
4. Wszyscy uczestnicy biorą udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników.
6. Zakończenie imprezy przewidziane jest po dekoracji i wyróżnieniu najszybszych zawodników.
7. Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego Regulaminu.
8. W sprawach nie objętych regulaminem decyduje Organizator.
9. Koordynator Zawodów i Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów.
10. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania zawodów lub ich przerwania podając powód takiej decyzji.