



**46 Międzynarodowe Zawody w Chodzie Sportowym
o Puchar Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku
Młodzieżowe Mistrzostwa Polski
Mistrzostwa Polski Juniorów
Mistrzostwa Polski Weteranów**



REGULAMIN

- Miejsce i data: **Gdańsk**, ulice Starego Miasta - **28.08.2010**
- Patronat honorowy zawodów: Prezes Poczty Polskiej SA
Prezydent Miasta Gdańska
- Organizator: Międzyzakładowy Klub Sportowy Łączności „Konradia” Gdańsk
- Sposób rozegrania zawodów: Zawody rozgrywane będą zgodnie z przepisami IAAF i postanowieniami niniejszego regulaminu.
- Warunki uczestnictwa: Oficjalne **pisemne** zgłoszenie zawodników **do dnia 23.08.2010** na adres:
MKSŁ „Konradia ul. Targ Rakowy 7/8 80-940 Gdańsk
Fax: +48 58 3089201 lub e-mail: konradia@poczta.onet.pl
- Posiadanie aktualnej karty zdrowia z Przychodni Sportowo - Lekarskiej.
Ubezpieczenie zawodników przez zgłaszający klub sportowy.
- Zasady finansowania: Koszty organizacji zawodów pokrywają organizatorzy. Udział w zawodach bez opłaty startowej.
Koszty osobowe uczestników - zgłaszające kluby sportowe.
- Zamówienia na noclegi i wyżywienie: **pisemne** zgłoszenia należy przesłać w terminie **do dnia 23.08.2010** łącznie ze zgłoszeniem zawodników do zawodów. Opłata za rezerwację w biurze zawodów.
- Biuro zawodów: siedziba Regionu Poczty Polskiej ul. Targ Rakowy 7/8 w dniu 27.08.2010 w godz. 10.00 - 18.00.
- Weryfikacja zgłoszeń: w dniu 28.08.2010 w godz. 08.00 - 08.45 w budynku Poczty Polskiej w Gdańsku.
- Nagrody: Za 3 pierwsze miejsca na każdym dystansie - nagrody rzeczowe.
Za 6 miejsc na dystansach 20 km senierek i 20 km seniorów - nagrody pieniężne.
- Kategorie wiekowe:
- | | | | | |
|--------------------|-------|--------------------|-------|-----------------|
| Dziewczęta starsze | 3 km | 1997 - 1998 | 3 km | Chłopcy starsi |
| Młodziczki | 3 km | 1995 - 1996 | 5 km | Młodzicy |
| Juniorki młodsze | 5 km | 1993 - 1994 | 10 km | Juniorzy młodzi |
| Juniorzy | 20 km | 1991 - 1992 | 20 km | Juniorzy |
| Seniorki | 20 km | - 1990 | 20 km | Seniorzy |
| Weteranki | 5 km | - 1970 | 5 km | Weterani |
- Program minutowy:
- 08.00 - 08.45 - weryfikacja zgłoszeń i wydawanie numerów startowych
 - 09.00 - uroczyste otwarcie zawodów
 - 09.30 - start na 3 km
 - 10.00 - start na 20 km
 - 10.10 - start na 5 km
 - 11.00 - start na 10 km
 - 13.00 - wręczenie nagród i zakończenie zawodów

W ramach 46 Międzynarodowych Zawodów w Chodzie Sportowym o Puchar Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku rozegrane będą:

- Młodzieżowe Mistrzostwa Polski** (1988 - 1990) **kobiety i mężczyźni 20 km**
- Mistrzostwa Polski Juniorów** (1991 - 1992) **juniorki i juniorzy 20 km**
- Mistrzostwa Polski Weteranów** (1970 i starsi) **weteranki i weterani 5 km**

