



## REGULAMIN

# XIX WOJEWÓDZKICH WIOSENNYCH BIEGÓW PRZEŁAJOWYCH IMPREZA INTERGRACYJNA

### 1.Cel:

- Uczczenie 80-lecia Ludowych Zespołów Sportowych,
- Uczczenie 24 lecia LUKS PODIUM Kup
- Popularyzacja zdrowego stylu życia,
- Promocja biegów przełajowych i lekkiej atletyki oraz programu „Lekkoatletyka dla każdego”,
- Inauguracja sezonu lekkoatletycznego wśród dzieci i młodzieży w woj. opolskim,
- **Integracja dzieci niepełnosprawnych z pełnosprawnymi.**

### 2.Patronat:

Marszałek Województwa Opolskiego Szymon OGŁAZA

### 3.Organizator:

LUKS „Podium” Kup

#### Współorganizatorzy:

- Gmina Dobrzeń Wielki,
- Starostwo Powiatowe w Opolu,
- Opolski Związek Lekkiej Atletyki,
- Wojewódzkie Zrzeszenie LZS Opole,
- PROWOD Sp. z o.o. z/s w Kup ; Nadleśnictwo Kup,
- Bank Spółdzielczy w Dobrzeniu Wielkim,
- Rada Sołecka w Kup ; Zespół Szkół w Dobrzeniu Wlk
- Ochotnicza Straż Pożarna w Kup ; LZS Kup
- Niepubliczna Szkoła Podstawowa *im Alicji po drugiej stronie lustra* w Kup
- **Sponsorzy z trenu gminy Dobrzeń Wielki.**

### 4.Termin i miejsce zawodów:

Zawody odbędą się **dnia 24.04.2026 (piątek)** na leśnych trasach biegowych obok bocznego boiska LZS Kup przy ul. Sportowej .

**OTWARCIE ZAWODÓW** – godz. **9.50**

**BIEG INTEGRACYJNY** wszystkich uczestników **9.55**

Początek zawodów dla przedszkoli oraz szkół podstawowych – **godz. 10.05.**

### 5.Zgłoszenia:

**Imienne\_- zgłoszenia w kategoriach** przedszkolaków oraz PSP klas I - II -III kl oraz IV klasy do VIII klasy / i klas szkół średnich

należy przesyłać do dnia **21.04.2026 /wtorek / do godz.20.00**

**w y ł ą c z n i e zapisujemy poprzez elektroniczny system zgłoszeń !!!!!**

**link:** <https://www.zmierzymczas.pl/2510/xix-wojewodzkie-wiosenne-biegi-przelajowe.html>  
Ewentualne poprawki / zmiany i wykreślenia 23.04.2026 do godz. 18.00



## 6. Program zawodów:

- **Przyjazd reprezentacji przedszkolnych oraz szkolnych do godz. 9.15.**
- Od godz. 9.20 - 9.45 - zapoznanie uczestników z trasami biegowymi oraz przyjmowanie nadzwyczajnych korekt w zgłoszeniach imiennych /pobrania numerów

### Kolejność biegów

<p><b>9.45 Wspólna rozgrzewka</b></p> <p><b>9.50 OTWARCIE ZAWODÓW</b></p> <p><b>9.55 Bieg INTERGRACYJNY wszystkich chętnych na dystansie ok 200m</b></p> <p><b>Przedszkola</b></p> <p>10.05 - <b>150 m</b> dz. PP. 4 lata i mł.(2021 i mł.)</p> <p>10.15 - <b>150 m</b> ch. PP 4 lata i mł. (2021 i mł.)</p> <p>10.25 - <b>200 m</b> dz. PP 5 lat (2020)</p> <p>10.35 - <b>200 m</b> ch. PP 5 lat (2020)</p> <p>10.45 - <b>250 m</b> dz. PP 6 lat (2019)</p> <p>10.55 - <b>250 m</b> ch. PP 6 lat (2019)</p> <p><b>11.05 Dekoracja zwycięzców w kategorii Przedszkoli w kat 4latki/5 latki/6 latki</b></p> <p><b>Szkoła Podstawowa</b></p> <p>11.25 - <b>300 m</b> dz. PSP I- kl.2018</p> <p>11.35 - <b>300 m</b> ch. PSP I - kl.2018</p> <p><b>Szkoła Podstawowa</b></p> <p>11.45 - <b>400 m</b> dz. PSP II - III kl (2017-2016)</p> <p>11.55 - <b>400 m</b> ch. PSP II - III kl (2017-2016)</p> <p><b>12.05 Dekoracja zwycięzców w kategorii szkół podstawowych klas I / II-III /</b></p>	<p><b>Biegi - Szkoła PSP i starsi</b></p> <p>12.20 - wspólny start <b>3000 m</b> M -2010 i starsi + Sen oraz <b>1500 m</b> K -2010 i starsze + Sen</p> <p>12.40 – <b>600 m K</b> ( 2015 ) IV kl.</p> <p>12.50 -<b>600 m</b> M ( 2015 ) IV kl</p> <p>13.00 – <b>600 m</b> K ( 2014- 2013 ) V-VI kl.</p> <p>13.10 – <b>800 m</b> M ( 2014 – 2013 ) V –VI kl</p> <p>13.20 – <b>600 m</b> K ( 2012 – 2011 ) VII – VIII kl.</p> <p>13.30 -<b>1000 m</b> M ( 2012 – 2011) VII – VIII kl.</p> <p>13.35 <b>Dekoracja zwycięzców szkoła PSP i starsi</b></p> <p><b>ok. godz. 14.05 Zakończenie zawodów</b></p>
---	---

## 7.Zasady uczestnictwa:

- Każdy uczestnik musi posiadać **pisemną zgodę** rodziców lub opiekunów na start oraz **wypełnioną kartkę startową** ( PISMO DRUKOWANE) + dwie agrafki do przypięcia,
- Za dopełnienie powyższych spraw odpowiedzialni są **NAUCZYCIELE / OPIEKUNOWIE.**

### Uwaga !

**Organizatorzy proszą w miarę możliwości o jednolity ubiór uczestników!**

**Dzieci startujące w biegach przedszkolaków startują z numerami startowymi z czipami** przekazanymi od ORGANIZATORA oraz z karteczką startową .

W Biegach od godz.11.25 / dla I klasy i starszych klas PSP i szkół średnich/ wszyscy **uczestnicy biega z numerami startowymi z chipami.** **Numery startowe będą wydawane nauczycielom/opiekunom od godz. 9.30 ./w kolejności biegów !!!!**

**Po każdym biegu nauczyciele/opiekunowie są odpowiedzialni za obowiązkowy zwrot numerów .**

**Uwaga!**



**Na terenie zawodów jako stanowisko w ramach wolontariatu będzie prowadzony punkt EDB / w tym udzielanie p-szej pomocy oraz obsługa defibratora/**

**Ponadto będzie funkcjonować dla wszystkich miasteczko LDK-a z możliwością min ..... skoku wzwyż , skoku w dal z miejsca , starty z bloków startowych oraz rzuty wórką**

#### **8.Nagrody:**

- W kategorii przedszkoli i szkół podstawowych i szkół średnich za miejsca I-III uczestnicy otrzymają medale, dyplomy i talony wartościowe.

- **Wszyscy uczestnicy biegów otrzymają pamiątkową plakietkę.**

#### **9.Sprawy końcowe:**

Interpretacja regulaminu XIX Wojewódzkich Wiosennych Biegów Przełajowych należy do Organizatora .

Zawodnik przystępując do startu w zawodach oświadcza, że:

❖ zapoznał się z treścią niniejszego Regulaminu i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

Nieprzestrzeganie niniejszego Regulaminu może skutkować wykluczeniem zawodnika ze startu w zawodach lub z udziału w ceremonii dekoracji medalowej,

❖ wyraża zgodę na nieodpłatne utrwalenie wizerunku w formie rejestracji foto i video, a także publikację i udostępnienie wizerunku w dokumentach sprawozdawczych, wydawnictwach oraz w Internecie przez Opolski Związek Lekkiej Atletyki, Polski Związek Lekkiej Atletyki, LUKS Podium Kup.

✓ Zgodnie z art. 38 Ustawy o sporcie z 25 czerwca 2010 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 1669 z późn. zm.) obowiązek ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do szkoły/klubu, którego zawodnik jest członkiem.

✓ Zawodnicy startujący w biegach przełajowych zobowiązani są do występowania podczas zawodów w ubiorach dopuszczonych przez klub (wyklucza się start w ubiorach reprezentacji Polski).

**Zgłoszenie do zawodów jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych.**

**Uwaga! Poniżej znajdują się kartki startowe oraz /wzór /zbiorcza lista zgłoszeniowa dla dla wszystkich placówek szkolnych i klubów sportowych**



KARTKA STARTOWA  
 XIX WOJEWÓDZKIE  
 WIOSENNE BIEGI PRZEŁAJOWE  
**Kup, 24.04.2026 r.**

NAZWISKO .....

IMIĘ .....

ROCZNIK .....

\*

SZKOŁA .....

DYSTANS .....

MIEJSCE .....



KARTKA STARTOWA  
 XIX WOJEWÓDZKIE  
 WIOSENNE BIEGI PRZEŁAJOWE  
**Kup, 24.04.2026 r.**

NAZWISKO .....

IMIĘ .....

ROCZNIK .....

\*

SZKOŁA .....

DYSTANS .....

MIEJSCE .....



KARTKA STARTOWA  
 XIX WOJEWÓDZKIE  
 WIOSENNE BIEGI PRZEŁAJOWE  
**Kup, 24.04.2026 r.**

NAZWISKO .....

IMIĘ .....

ROCZNIK .....

\*

SZKOŁA .....

DYSTANS .....

MIEJSCE .....



KARTKA STARTOWA  
 XIX WOJEWÓDZKIE  
 WIOSENNE BIEGI PRZEŁAJOWE  
**Kup, 24.04.2026 r.**

NAZWISKO .....

IMIĘ .....

ROCZNIK .....

\*

SZKOŁA .....

DYSTANS .....

MIEJSCE .....



**ZG Ł O S Z E N I E**  
**na XIX WOJEWÓDZKIE WIOSENNE BIEGI PRZEŁAJOWE**  
**dnia 24.04.2026 r. w Kup**

**PRZEDSZKOLE / SZKOŁA w** .....

L.p.	<b>Kategoria : PP</b> 4 latki /5 latki/6 latki – Przedszkole <b>Kategoria: PSP</b> I kl. // II -III kl// PSP	<b>Dystans</b>	<b>IMIĘ i NAZWISKO</b>	<b>UWAGI</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

.....dnia .....

.....

.....

Imię i nazwisko opiekuna - podpis

pieczętka i podpis dyrektora