



Województwo  
Śląskie

**Zadanie dofinansowane z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego**

## **Regulamin**

### **„Cztery Asy Śląskie 2024” o Puchar Marszałka Województwa Śląskiego**

#### **1. Organizatorzy i partnerzy:**

- Śląskie TKKF Katowice
- MOSiR Katowice
- MOSiR Ruda Śląska
- Decathlon (w trakcie rozmów)

#### **2. Cel imprezy:**

- promocja Województwa Śląskiego
- wyłonienie Mistrzów Województwa Śląskiego w teście Coopera oraz na dystansie Mili w konkurencji bieg i marsz Nordic Walking
- upowszechnianie biegania i marszu Nordic Walking jako najprostszej formy ruchu
- spędzanie wolnego czasu na sportowo

#### **3. Termin, miejsce, konkurencje:**

- **20 kwietnia 2024 roku Ruda Śląska stadion MOSiR ul. Czarnoleśna**, test Coopera Nordic Walking i bieg,  
- godz. 17:00 test Coopera Marsz NW, godz. 18:00 start biegu I grupa, kolejne grupy startują co 20 minut, w każdej grupie w biegu i marszu NW startuje maksymalnie 30 osób, decyduje kolejność zgłoszeń
- **11 maja 2024 roku Katowice stadion MOSiR ul. Asnyka 27**, Milla (1609 m), Nordic Walking i bieg,  
- godz. 17:00 Marsz Milla NW, godz. 18:00 start biegu Milla I grupa, kolejne grupy startują co 20 minut, w każdej grupie w biegu i marszu NW startuje 30 osób, decyduje kolejność zgłoszeń

- **15 września 2024 roku Katowice stadion MOSiR ul. Asnyka 27, Mila (1609 m),**  
Nordic Walking i bieg  
- godzina rozgrywania zawodów będzie podana w późniejszym terminie na wydarzeniu na fb i na stronie: <https://slaskietkkf.pl/>

- **29 września 2024 roku Ruda Śląska stadion MOSiR ul. Czarnoleśna, test Coopera**  
Nordic Walking i bieg,  
- godz. 16:00 test Coopera Marsz NW,  
- godz. 17:00 start biegu I grupa, kolejne grupy startują co 20 minut, w każdej grupie w biegu i marszu NW startuje 30 osób, decyduje kolejność zgłoszeń  
Po zakończonej rywalizacji dekoracja wszystkich uczestników zawodów

#### 4. Zgłoszenia i opłata wpisowego:

Zgłoszenia elektroniczne, linki do rejestracji:

Test Coopera (20 kwietnia 2024 r.):

<https://zapisy.personalbest.pl/test-coopera-wiosna-v10534>

Mila (11 maja 2024 r.):

<https://zapisy.personalbest.pl/mila-wiosna-v10536>

Mila (15 września 2024 r.):

<https://zapisy.personalbest.pl/mila-lato-v10537>

Test Coopera (29 września 2024 r.):

<https://zapisy.personalbest.pl/test-coopera-jesien-v10535>

Wpisowe w wysokości 10 zł za każdy start płatne na konto Śląskiego TKKF nr konta :  
63 1020 2313 0000 3002 0114 6752 do 7 dni przed rozpoczęciem poszczególnych  
zawodów. W dniu zawodów w biurze tylko gotówką opłata 15 zł. Można dokonać  
jednorazowej opłaty za wszystkie cztery starty – opłata jednorazowa 35 zł.

Członkowie TKKF – bezpłatnie przy wcześniejszym zgłoszeniu. W dniu zawodów  
opłata dla członków TKKF 10 zł tylko gotówką.

Przy rozgrywaniu testu Coopera ręczny pomiar czasu i dystansu, przy Mili  
elektroniczny pomiar czasu.

#### 5. Klasyfikacje i nagrody:

Trzy pierwsze osoby w kategorii kobiet i mężczyzn w marszu Nordic Walking i biegu  
zarówno na teście Coopera jak i biegu na dystansie Mili otrzymają statuetki lub puchary,  
drobne nagrody rzeczowe, wszyscy pamiątkowe dyplomy.

Na zakończenie cyklu „Cztery Asy Śląskie” wszyscy uczestnicy, którzy ukończą cztery  
starty otrzymają pamiątkowe specjalne medale, nagrody rzeczowe za miejsc 1-6 w  
kategorii open kobiet i mężczyzn w biegu i marszu NW.

Przy ustalaniu klasyfikacji będzie sumowany dystans z testów Coopera oraz czas  
z dystansu Mili. Te zasady będą stosowane dla marszu jak i biegu.

Będzie prowadzona klasyfikacja drużynowa, za każdy; start będzie przyznawany jeden punkt. Wszyscy członkowie jednej drużyny muszą przy zgłoszeniu wpisać jednakową nazwę drużyny, w przypadku równej ilości punktów, decydować będą wyższe miejsca w poszczególnych startach. Puchary za trzy pierwsze miejsca.

#### **5. Uczestnictwo:**

W biegach mogą brać udział wszyscy chętni legitymujący się dobrym stanem zdrowia i posiadający zaświadczenie lekarskie lub składający oświadczenie w biurze zawodów stwierdzające zdolność do udziału w biegu na własną odpowiedzialność.

Młodzież oraz dzieci do lat 18 winni przedłożyć zgodę na udział w zawodach podpisaną przez rodziców bądź prawnych opiekunów.

#### **8. Postanowienia końcowe:**

- zawodnicy startują na własną odpowiedzialność
- wszyscy uczestnicy biegu są ubezpieczeni przez organizatora.
- osoby do lat 18 startują za zgodą rodziców lub opiekunów
- zawody odbędą się bez względu na panujące warunki atmosferyczne
- organizator zapewnia szatnie
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora

**Serdecznie zapraszam w imieniu Marszałka Województwa Śląskiego**

**August Jakubik, Prezes Śląskiego TKKF**

**tel. 506334584, mail: slaskietkkf@onet.pl**