

PATVIRTINTA
Kazlų Rūdos sporto centro
Direktoriaus 2022 m. lapkričio 28 d.
Įsakymu Nr. (BV) 1.3-

KAZLŲ RŪDOS „KALĖDINIO BĖGIMO/ĖJIMO“ NUOSTATAI

I. SKYRIUS

BENDROJI DALIS

1. Kazlų Rūdos Sporto centas (toliau - Centras) ir Kazlų Rūdos visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras) ir visuomeninė kūno kultūros ir sporto organizacija vykdanči bendro fizinio pasiruošimo ir bėgimo treniruotes VšĮ „IRUNAS“ rengia „Kalėdinį bėgimą/ėjimą“ Kazlų Rūdos miesto gyventojams ir svečiams.

II SKYRIUS

TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

2.1. Renginio tikslas propaguoti sveiką gyvenimo būdą, skatinti Kazlų Rūdos miestiečius dalyvauti masiniuose sporto renginiuose, populiarinti bėgimą žiemos laikotarpiu ir didinti gyventojų fizinį aktyvumą bei gerinti emocinę sveikatą, įtraukti į sportines veiklas vaikus ir tėvus taip stiprinant tarpusavio ryšį, bendrystę.

III SKYRIUS

NUOTOLIAI

3. Renginio metu dalyviams siūlomos šios rungtys ir distancijos:

- 3 km – šeimų bėgimas
- 5 km – bėgimas/ėjimas
- 10 km – bėgimas/ėjimas

IV SKYRIUS

RENGINIO VIETA IR LAIKAS

4. Renginio data – 2022 m. gruodžio 18 d.

5. Renginio vieta – Kazlų Rūdos miesto parkas

V SKYRIUS

RENGINIO PROGRAMA

9.30 – Numerių atsiėmimas Kazlų Rūdos miesto parkas – estrada

10.30 – Renginio pradžia ir sveikinimo žodis

10.45 – Mankšta dalyviams

11.00 – Startas – 5 ir 10 km bėgimo

11.40 – Startas – 5 ir 10 km ėjimo

11.15 – 3 km šeimų bėgimas

15.00 – Renginio pabaiga

Programa gali keistis, priklausomai nuo dalyvių kiekio.

VI SKYRIUS

DALYVIAI, TRASOS IR AMŽIAUS KATEGORIJOS

6. Varžybose gali dalyvauti visi norintys asmenys, užsiregistravę ir susipažinę su bėgimo nuostatais.

7. Visi dalyviai bėgime dalyvauja savanoriškai, prisiima visą su dalyvavimu bėgime susijusią (įskaitant su įvairiais sveikatos sutrikimais ir pan.) riziką bei įsipareigoja dėl to nereikšti varžybų organizatoriams jokių pretenzijų.

8. Dalyviai, atsiimdami numerį, privalo turėti asmens dokumentą. Už nepilnamečius, dalyvaujančius varžybose, atsako ir juridinės atsakomybės deklaraciją pasirašo jų tėvai ar globėjai.

9. Dalyviai dalyvaujantys bėgimo/ėjimo renginyje turi dėvėti nykštuko kepurę.

10. Amžiaus kategorijų nenustatome, svarbu, kad dalyvis gebėtų įveikti trasą savo jėgomis.

11. Nugalėtojų neskelbsime, nes renginys skirtas ne varžyboms, o fizinės ir emocinės sveikatos gerinimui, kiekvienas trasą įveikęs dalyvis gaus meduolio medalį ir bus vaišinamas arbata.

12. Registruotis į bet kurią rungtį galima tik savo vardu, be registracijos renginyje dalyvauti

negalima, registracija vyks iki 2022 12 10. Jei liks vietų limituota dalyvių registracija bus galima ir starto vietoje.

TRASOS

13. 5 km ir 10 km nuotolio bėgimai/ėjimai vyks Kazlų Rūdos miesto teritorijoje rekomenduojame avėti miškui pritaikyta avalynę, dėvėti sportinę aprangą atitinkančią klimato sąlygas. 5 km trasa sudaro vienas ratas, 10 km du ratai.

14. 3 km nuotolio nuotolio bėgimas skirtas šeimoms su vaikais, šeimą gali sudaryti du ir daugiau asmenų. Tikslas 3 km įveikti visiems drauge bėgant ar einant

VII SKYRIUS

ORGANIZATORIAI IR RĖMĖJAI

15. Kalėdinį bėgimą organizuoja: Kazlų Rūdos sporto centras, Kazlų Rūdos visuomenės sveikatos biuras, Kazlų Rūdos savivaldybė ir VšĮ „IRUNAS“.

16. Pagrindiniai renginio rėmėjai: Mocevičiaus firma “Ginalas” ir Kazlų Rūdos kavinė “Sodžius”.