

420 km na 420-lecie

Collegium Gostomianum

czyli

Wielki Biegowy Pojedynek Roczników

I. Cele imprezy:

1. Uczczenie jubileuszu 420-lecia Collegium Gostominum
2. Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.
3. Kształtowanie zasad współżycia sportowego wśród społeczności szkolnej, dążenie do osiągnięcia najwyższego poziomu sportowego.
4. Popularyzacja biegania jako formy aktywnego trybu życia.
5. Popularyzacja wspólnego spędzania czasu i integracja uczniów i absolwentów szkoły poprzez sporty i rywalizację.
6. Promowanie I LO Collegium Gostomianum.
7. Przebiegnięcie 420 km (4720 okrążeń) w sztafetowym biegu ciągłym na galerii sali gimnastycznej CG.
8. Wyłonienie najlepszego rocznika wśród uczniów.
9. Dobra zabawa dla każdego 😊

II. Organizator:

Nauczyciele wychowania fizycznego I LO Collegium Gostomianum.

III. Termin i miejsce:

21 października 2022 r. godz. 7.10 – 14.20

Sala gimnastyczna I LO Collegium Gostomianum

IV. Uczestnictwo:

1. W biegu mogą brać udział uczniowie, absolwenci, nauczyciele oraz pracownicy I LO Collegium Gostomianum w Sandomierzu.
2. Uczestników imprezy obowiązuje kompletny stój sportowy: obuwie, koszulka, spodenki, getry lub dres.

V. Zasady biegu:

1. Bieg odbywa się na galerii sali gimnastycznej CG.
2. Każdy uczestnik musi przebiec w jednej rundzie dokładnie 10 okrążeń (890m).
3. Jednocześnie w biegu może brać udział maksymalnie 10 uczestników.
4. Bieg odbywa się w cały czas w jednym kierunku przeciwnym do ruchów wskazówek zegarka (w lewo).
5. Zawodnicy biegną pojedynczo przy ścianach, prawą stroną.
6. Wyprzedzanie odbywa się od strony barierek z lewej strony zawodnika wyprzedzanego.

7. Uczestnicy przez cały czas biegu mają w ręku kolorowy znacznik, który po zaliczeniu rundy (10 kółek) przekazują kolejnemu startującemu.
8. Zmiany odbywają się w prawym rogu galerii obok klatki schodowej.
9. Nie można brać udziału w biegu bez odebrania znacznika od poprzednika.

VI. Rywalizacja:

1. Pojedynek biegowy wygra rocznik, który w czasie swojej rundy zdoła przebiec największą ilość okrążeń.
2. Runda biegowa dla jednego rocznika wynosi 75 minut.
3. Poszczególne rundy biegowe będą odbywać się w godzinach:
 - 1) 7.20 – 8.35 – Klasy I
 - 2) 9.00 – 10.15 – Klasy III
 - 3) 11.00 – 12.15 – Klasy IV
 - 4) 12.50 – 14.05 – Klasy II
4. O kolejności startów przez poszczególne roczniki zadecyduje wcześniejsze losowanie w obecności przedstawicieli wszystkich roczników.
5. Rocznik musi wystawić do rywalizacji co najmniej 40 uczestników (20 pań oraz 20 panów) oraz 10 sędziów liczących dystans swoim konkurentom.
6. W czasie trwania biegu uczniowie nie biegający oraz odpoczywający znajdują się na parkiecie sali gimnastycznej wraz z nauczycielami uczącymi te klasy w tym czasie i gorąco dopingują swoich reprezentantów.
7. Zawodnicy oczekujący na zmianę przebywają na schodach prowadzących na galerię.
8. Każdemu startującemu ilość przebiegniętych kółek będzie liczył sędzia, przedstawiciel konkurencyjnego rocznika.
9. Biegi odbywają się według zasad zawartych w punkcie V.
10. Zawodnik kończący swoją rundą, po dokonaniu zmiany (przekazaniu znacznika) zgłasza się do Komisji Sędziowskiej, która zapisuje jego udział oraz wynik.
11. Czas pozostały do końca rundy oraz łączna ilość okrążeń będzie wyświetlany na tablicy wyników.
12. Rundę zakończy syrena końcowa po której do punktacji zaliczona będzie ilość pełnych okrążeń przebiegniętych przez ostatnią zmianę w momencie zabrzmienia syreny.
13. Końcowe zestawienia będą obejmować poza najlepszym rocznikiem również: wyniki poszczególnych klas, najlepszych indywidualnie, łączne wyniki dziewcząt, chłopców, nauczycieli, absolwentów itp.

VII. Nagrody:

Wszyscy uczestnicy którym uda się przebiec 10 okrążeń poniżej 6 minut otrzymają dodatkową 6-tkę a wf, pozostali co najmniej 5-tki 😊
Będzie dodatkowa nagroda dla rocznika (niespodzianka)

VIII. Postanowienia końcowe:

1. Istnieje możliwość udziału w biegu pomiędzy poszczególnymi rundami Pojedynku Biegowego, ale te odcinki będą wchodziły wyłącznie do całkowitego dystansu pokonanego przez społeczność Collegium Gostomianum. W przerwach tych proponujemy starty nauczycieli, absolwentów oraz pracowników szkoły.
2. Organizatorzy dopuszczają możliwość wprowadzenie zmian w regulaminie w zaistniałych przypadkach losowych.