

REGULAMIN VIII Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych

I. KIEROWNICTWO I CEL ZAWODÓW

1. Związek Sportów Przeszkodowych (dalej ZSP).
2. Celem zawodów jest wyłonienie Mistrza Polski Biegów Przeszkodowych na niezależnych zawodach sportowych.

II. ORGANIZATOR

1. Związek Sportów Przeszkodowych, współorganizator: Adrenaline Rush.

III. DEFINICJE

1. Polska Liga Przeszkodowa – organizowane przez ZSP współzawodnictwo sportowe w ramach którego, podczas całorocznego cyklu biegów zawodnikom przyznawane są punkty za zajęte w tych biegach miejsca i prowadzona jest ich klasyfikacja według płci. Zasady rywalizacji określa odrębny regulamin. – dotyczy również lat poprzednich.
2. Bieg Partnerski – bieg uznany przez ZSP za bieg partnerski tj. biorący udział w Lidze OCR danego roku.
3. Fala Elite – fala startowa w danym biegu przeszkodowym, w której zapewnione są sportowe warunki współzawodnictwa, w szczególności wymagane jest samodzielne pokonanie przez uczestników wszystkich przeszkód, co jest warunkuje sklasyfikowanie uczestników w wynikach końcowych Biegu. W fali elite zapewniony jest elektroniczny pomiar czasu przez Organizatora Biegu.
4. Bieg ligowy – wydarzenie sportowe, które zalicza się do klasyfikacji Ligi OCR. Szczegółowa lista biegów zaliczanych do klasyfikacji Ligi OCR w danym roku publikowana jest na stronie www.pzsp.pl

5. Sędzia Główny zawodów – osoba, która koordynuje pracę sędziów technicznych, ustala zasady pokonywania niektórych przeszkód oraz przewodniczy Komisji d/s Protestów. Imię i nazwisko Sędziego Głównego zostanie podane do wiadomości przed rozpoczęciem zawodów.
6. Sędzia techniczny – przeszkolona wcześniej i oznaczona (w sposób ogłoszony przed rozpoczęciem zawodów) osoba, która nadzoruje pokonywanie przez Uczestników niektórych przeszkód. Sędzia ma prawo uznać, że przeszkoda nie została przez danego zawodnika pokonana poprawnie (zgodnie z regulaminem).
7. Wolontariusz – oznaczona (w sposób ogłoszony przed rozpoczęciem zawodów) osoba, która czuwa nad pokonywaniem przez zawodników trasy, kieruje zawodników, czuwa nad kolejnością pokonywania przez zawodników przeszkód w razie kolejek na przeszkodach.

IV. TERMIN, MIEJSCE I REALIZACJA

1. Mistrzostwa Polski odbędą się w dniach 27-28 września 2025 r. na terenie Radotek, Osada Młynarza
2. Baza imprezy – Radotki, Osada Młynarza
3. Harmonogram VIII Mistrzostw Polski w Biegach Przeszkodowych z uwzględnieniem godzin startów poszczególnych kategorii zostanie ogłoszony osobnym dokumentem max. 14 dni przed wydarzeniem.

Dzień I - 27 wrzesień br.

uroczyste otwarcie Mistrzostw Polski

bieg główny na dystansie ~3 km kobiet, mężczyzn

a) kategoria ELITE

b) kategorie wiekowe :

10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18-19, 20-24 , 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 , 60+

c) start biegu towarzyszącego - fala Adrenaline Rush

d) start biegów KIDS

e) start biegów formuły TEAM RELAY

f) ceremonia wręczenia nagród dla najlepszych zawodników na dystansie 3 i kat. TEAM, KIDS

Istnieje możliwość podziału kategorii wiekowych na fale o mniejszej liczebności lub łączenie fal z danej kategorii.

Dzień II – 28 września br.

bieg główny na dystansie ~12 km kobiet, mężczyzn

a) kategoria ELITE

b) kategorie wiekowe :

16-17, 18-19, 20-24 , 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 , 60+

c) start biegów formuły OCR400

ELITE

JUNIOR 10-15

MASTERS 40+

Kategorie się nie wykluczają .

ceremonia wręczenia nagród dla najlepszych zawodników na dystansie 12 i kat. OCR400

zakończenie zawodów

Harmonogram zawodów może zostać zmieniony (np. ze względu na ograniczenia wynikające liczby uczestników), o czym uczestnicy zostaną powiadomieni w specjalnym komunikacie.

4. Plany przebiegu tras udostępnione zostaną przed rozpoczęciem Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych.
5. Planowana długość trasy podczas pierwszego dnia Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych ~3 km, trasa terenowa.
6. Planowana długość rywalizacji Team 3x3km (każdy z zawodników pokonuje trasę 3km z przypisanymi przeszkodami. Przeszkody podzielone dla zawodnika: biegowego, siłowego i technicznego oraz odcinek specjalny pokonywany wspólnie przez 3 zawodników.
7. Planowana długość trasy podczas drugiego dnia Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych ~12 km, trasa terenowa.
Planowana kategoria KIDS opisana jest w odrębnym Regulaminie
Cały przebieg trasy będzie oznaczony w sposób widoczny częściowo taśmą, pachołkami sygnalizacyjnymi lub innymi znacznikami (oznaczenia stosowane będą wymiennie)
8. Pomiar czasu realizowany będzie przez chipowy system kontroli i pomiaru. Każdy zawodnik musi posiadać przytwierdzony do lewej lub prawej nogi na wysokości kostki chip identyfikacyjny służący do elektronicznego pomiaru czasu. Umieszczenie chipa w innym miejscu lub jego zdjęcie w trakcie Biegu karane będzie dyskwalifikacją. Zawodnicy, którzy nie dokonają zwrotu chipa bezpośrednio po ukończeniu Biegu, mogą zostać zdyskwalifikowani.

V. ZASADY UCZESTNICTWA, PUNKTY KONTROLNE ORAZ LIMIT CZASU

1. Na trasie będą znajdowały się nieoznakowane i oznakowane punkty kontrolne, zabezpieczone przez sędziów technicznych.
2. Zawodników obowiązuje limit czasu, który wynosi 1 h dla biegu na dystansie 3 km i 3 h dla biegu na dystansie 12 km.
3. Po upływie limitu czasu Zawodnik jest zobowiązany udać się po trasie do mety w jak

najszybszym czasie bez pokonywania przeszkód.

4. Na trasie biegu nie przewiduje się punktów odżywiania. Organizator zapewni na trasie biegu długiego punkt albo punkty z wodą do picia. Zostanie to ogłoszone przed rozpoczęciem zawodów.
5. Na trasie Biegu zawodnikom zabrania się przyjmowania od innych zawodników i osób trzecich pożywienia i innych przedmiotów (z wyłączeniem wody) .
6. Zawodnik zobowiązany jest do regulaminowego pokonania przeszkód na całej długości trasy. Instruktaż pokonywania przeszkód zostanie udostępniony przed Biegiem.
7. Pokonywanie przeszkody z pomocą innych Uczestników, Sędziów, Wolontariuszy albo osób trzecich skutkuje dyskwalifikacją.

VI. UCZESTNICTWO

1. Zakres wiekowy uczestnictwa będzie określany na dzień 31.12.2025, niezależnie od zakresu wiekowego kwalifikacji.

Wiek jest obliczany w następujący sposób:

- Dla zawodników powyżej 16 roku życia, wiek jest liczony na dzień 31 grudnia 2025;
 - Dla zawodników poniżej 16 roku życia, wiek jest liczony w DNIU ZAWODÓW;
Zawodnik, który ma 15 lat w dniu zawodów, ale ukończy 16 lat najpóźniej do 31 grudnia 2025, będzie rywalizował w kategorii Młodzież 14/15. Zawodnicy, którzy mają 15 lat w dniu zawodów i kończą 16 lat w 2025 roku, mogą zostać dopuszczeni do startu w kategorii 16/17, pod warunkiem uzyskania zgody rodziców
2. Prawo startu w Mistrzostwach Polski Biegów Przeszkodowych mają osoby, które posiadają LICENCJĘ ZAWODNIKA (nie dotyczy Zawodników spoza terenu Polski które nie biorą udziału w klasyfikacji medalowej oraz Zawodników startujących w fali Adreanline)
 - Licencję ROCZNĄ zawodnika można nabyć rejestrując się <https://portal.pzsp.pl/> (licencja obowiązuje na MP, ME, MŚ)
 - Licencję jednorazową obowiązującą tylko na MP (wszystkie formuły MP oraz Kids) do nabycia w trakcie rejestracji, koszt licencji jednorazowej to 50 zł
 - Jeśli Zawodnik posiada już opłaconą na 2025 rok Licencję obowiązkowo wpisuje jej numer podczas rejestracji na MP
3. Prawo startu w serii Elite w Mistrzostwach Polski Biegów Przeszkodowych mają:
 - A. Wyłącznie osoby pełnoletnie oraz takie, które najpóźniej w dniu poprzedzającym Mistrzostwa ukończyły 16 rok życia (za zgodą rodzica lub opiekuna)
 - B. osoby które uzyskały kwalifikacje tj.:
 - a. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 30 w kategorii generalnej dystansów 3km, 12km Mistrzostw Polski 2024, Mistrzostw Europy OCR 2024, Mistrzostw Świata OCR 2024
 - b. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 30 w kategorii generalnej

- dowolnego biegu LIGI OCR 2024
- c. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 50 w rankingu generalnym LIGI OCR 2024
 - d. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 3 w kategorii Elite podczas dowolnego biegu partnerskiego w sezonie 2024
 - e. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 3 w kategorii Elite podczas dowolnego biegu uznanego za kwalifikacyjny w sezonie 2025 :
 - Runmageddon Szczecin (dystans INTRO, kat. wiekowe 16+) – 05.04.2025
 - Barbarian Ustroń (dystans Race, kat. wiekowe 16+) – 06.04.2025
 - Runmageddon Trójmiasto (dystans INTRO, kat. wiekowe 16+, dystans Runmageddon, kat. wiekowe 16+)- 26/27.04.2025
 - Runmageddon Kraków (dystans REKRUT, kat. wiekowe 16+) – 10.05.2025
 - Vikings Run (dystans RUN 10 km, kat. wiekowe 16+) – 17.05.2025
 - Barbarian Mazury (dystans Race, kat. wiekowe 16+) – 18.05.2025
 - Runmageddon Poznań Malta – 21/22.06.2025 – dystans Runmageddon
 - Runmageddon Lublin – 26/27.07.2025 – dystans Rekrut
 - Runmageddon Łódź – 23/24.08.2025 – dystans Runmageddon
 - Runmageddon Trójmiasto – 06/07.09.2025 – dystans Rekrut
 - Barbarian Race Wisła – 07.09.2025 – dystans Race
 - f. posiadacze dzikiej karty przyznawanej przez organizatorów (osoby zaakceptowane przez Organizatora po wcześniej z złożonym pisemnie wniosku)
4. Prawo startu w zawodach kategorii wiekowych odbywających się w ramach Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych mają:
- A. Osoby pełnoletnie (tj. takie które najpóźniej w dniu poprzedzającym Mistrzostwa ukończyły 18 rok życia),
 - B. Osoby niepełnoletnie za zgodą opiekuna prawnego wyrażoną na piśmie i okazaną w biurze zawodów przed startem zawodów.
 - C. osoby które uzyskały kwalifikacje tj.:
 - a. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 30 w kategorii generalnej dystansów 3 km Mistrzostw Polski 2024, Mistrzostw Europy OCR 2024, Mistrzostw Świata OCR 2024
 - b. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 20 w kategorii wiekowej dystansów 3km, 12km Mistrzostw Polski 2024, Mistrzostw Polski 2024, Mistrzostw Europy OCR 2024, Mistrzostw Świata OCR 2024
 - c. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 20 w kategorii wiekowej dowolnego biegu LIGI OCR 2024
 - d. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 30 w rankingu generalnym kat. wiekowej LIGI OCR 2024 w sumie biegów do dnia MP

- e. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 5 w kategorii wiekowej podczas dowolnego biegu partnerskiego w sezonie 2024, który prowadzi klasyfikację wiekową.
 - f. zawodnicy, którzy uzyskali pozycję od 1 do 5 w kategorii wiekowej podczas dowolnego biegu kwalifikacyjnego w sezonie 2025, który prowadzi klasyfikację wiekową tj.:
 - Runmageddon Szczecin (dystans INTRO, kat. wiekowe 16+) – 05.04.2025
 - Barbarian Ustroń (dystans Race, kat. wiekowe 16+) – 06.04.2025
 - Runmageddon Trójmiasto (dystans INTRO, kat. wiekowe 16+, dystans Runmageddon, kat. wiekowe 16+) – 26/27.04.2025
 - Runmageddon Kraków (dystans REKRUT, kat. wiekowe 16+) – 10.05.2025
 - Vikings Run (dystans RUN 10 km, kat. wiekowe 16+) – 17.05.2025
 - Barbarian Mazury (dystans Race, kat. wiekowe 16+) – 18.05.2025
 - Runmageddon Poznań Malta – 21/22.06.2025 – dystans Runmageddon
 - Runmageddon Lublin – 26/27.07.2025 – dystans Rekrut
 - Runmageddon Łódź – 23/24.08.2025 – dystans Runmageddon
 - Runmageddon Trójmiasto – 06/07.09.2025 – dystans Rekrut
 - Barbarian Race Wisła – 07.09.2025 – dystans Race
5. Prawo startu w kategorii OCR400 mają osoby, które posiadają LICENCJĘ ZAWODNIKA ELITE PRO (nie dotyczy Zawodników spoza terenu Polski które nie biorą udziału w klasyfikacji medalowej). Osoby kupujące start na miejscu również muszą posiadać wykupioną na 2025 r. Licencję Zawodnika
- a. Osoby pełnoletnie (tj. takie, które w roku, w którym odbywają się Mistrzostwa ukończyły 18 rok życia)
 - b. Osoby niepełnoletnie pomiędzy 16-18 rokiem życia za zgodą opiekuna prawnego wyrażoną na piśmie i okazaną w biurze zawodów przed startem zawodów.
 - c. Prawo startu w zawodach OCR400 odbywających się w ramach Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych mają wszyscy zawodnicy bez potrzeby uzyskania kwalifikacji.
6. Prawo startu w zawodach kategorii KIDS odbywających się w ramach Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych mają wszyscy zawodnicy w odpowiednich kategoriach wiekowych zgodnie z odrębnym Regulaminem bez potrzeby uzyskania kwalifikacji.
7. Zwycięstwo w zawodach kategorii wiekowych odbywających się w ramach Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych nie upoważnia Zawodnika do używania tytułu Mistrza Polski Biegów Przeszkodowych.
8. W trakcie trwania Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych obowiązuje zasada zera tolerancji dla jakichkolwiek środków dopingujących, odurzających, alkoholu i innych

substancji o podobnym działaniu. Organizator jest uprawniony do przeprowadzania badania na obecność u Zawodników substancji niedozwolonych (zgodnie z obowiązującymi zasadami Światowego Kodeksu Antydopingowego, WADA), a zawodnicy startujący w Mistrzostwach jednocześnie zgadzają się na poddanie takim testom, w szczególności na oddanie próbki moczu (w obecności przedstawiciela organizatora – osoby tej samej płci) celem wykonania stosownych badań. Zawodnik, u którego stwierdzone zostanie użycie takich środków lub substancji zostanie automatycznie dyskwalifikowany.

9. Każdy Zawodnik zobowiązany jest przestrzegać zasad fair play. Jakiegokolwiek przejawy agresji, niesportowego zachowania lub dyskryminacji – zarówno wobec innych zawodników - sędziów, wolontariuszy, publiczności - w trakcie Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych mogą skutkować natychmiastową dyskwalifikacją Zawodnika.
10. Zawodnik jest zobowiązany we własnym zakresie zapewnić sobie strój adekwatny do warunków atmosferycznych. Start w butach z kolcami jest zabroniony. Start bez butów jest zabroniony.
11. O dopuszczeniu Zawodnika do startu decyduje Sędzia Główny zawodów, którego decyzje są ostateczne.
12. Zawodnik ma obowiązek pokonać wszystkie przeszkody na trasie biegu. Ominięcie przeszkody skutkuje dyskwalifikacją, chyba, że zasady pokonania przeszkody będą dopuszczać alternatywną opcję.
13. Organizator nie dopuszcza zastępczego pokonywania przeszkody naturalnej jak np. zbiornik wodny, podbiegi, zasieki, odcinki z obciążeniem.
14. Zawodnik powinien bezwzględnie trzymać się wyznaczonej trasy biegu. Zejście z trasy, w celu skrócenia biegu lub ominięcia innego zawodnika może skutkować dyskwalifikacją.
15. Zawodnik, który nieumyślnie zszedł z trasy, zobowiązany jest do niezwłocznego powrotu na miejsce, w którym opuścił trasę i kontynuowania biegu od tego miejsca.
16. Zawodnicy powinni się charakteryzować dużą odpornością fizyczną oraz psychiczną. Nie jest wymagana umiejętność pływania.
17. Należy bezwzględnie przestrzegać komunikatów i poleceń sędziów technicznych jak i wolontariuszy. Niewykonanie polecenia może skutkować dyskwalifikacją Zawodnika.
18. Zawodnicy nie mają prawa kwestionować poleceń i decyzji sędziów technicznych w trakcie biegu.
19. Zawodnik powinien w szczególności zwracać uwagę na oznaczenia trasy i trzymać się oznakowania. Zwłaszcza w przypadku gdzie odcinki trasy nie są oznakowane ciągłą taśmą wzdłuż drogi a jedynie odcinkami pionowymi.
20. Zabrania się używania klejów i substancji klejopodobnych poprawiających chwyt na przeszkodach. Dopuszcza się użycie magnezyj.
21. Zawodnik z otwartymi ranami, które pozostawiają krew na konstrukcjach przeszkód nie

ma wstępu na przeszkodę, istnieje możliwość przystąpienia do pokonywania przeszkody po wcześniejszym zabezpieczeniu rany.

22. Przyjmowanie pomocy od medyków na trasie jest dozwolone.

23. Sędzia ma prawo zabronić zawodnikowi podejście biorąc pod uwagę stan zdrowia.

VII. ZASADY RYWALIZACJI. TRASA I PRZESZKODY

1. Na trasie biegu zlokalizowane są przeszkody naturalne oraz ustawione są przeszkody konstrukcyjne. Zawodnik ma za zadanie pokonać wszystkie przeszkody poruszając się w obrębie wyznaczonej trasy oraz w sposób właściwy wg instrukcji i zasad opublikowanych przez Organizatora w dokumencie pn. Rulebook.
2. Zawodnik ma jedno podejście do każdej przeszkody, z wyłączeniem przeszkód wielokrotnego podejścia wskazanych w Rulebook
3. Za rozpoczęcie próby pokonywania przeszkody uważa się przekroczenie linii granicznej, bądź chwycenie obiema dłońmi elementów przeszkody.
4. Zawodnik pokonuje przeszkodę według zasad opublikowanych w Rulebook.
5. Na końcu trasy biegu zlokalizowane jest zadanie karne, które zawodnik pokonuje w przypadku niepokonania przeszkody (utrata opaski).
6. Zawodnik pokonujący trasę oraz przeszkody wg zapisów regulaminu jest klasyfikowany wyłącznie na podstawie uzyskanego przez siebie czasu wynikającego z elektronicznego systemu pomiaru czasu.
7. Zabronione jest korzystanie z przeszkód (testowanie ich) przed biegiem bez zgody Organizatora. Zakaz nie dotyczy osób wskazanych wcześniej przez Organizatora.
8. Zasady startu / klasyfikacji :
 - A. Rodzaje startów
 - a. dystans krótki 3km
 - b. dystans długi ok 12 km
 - c. TEAM RELAY
W kategorii TEAM RELAY (klasyfikacja męska, żeńska i mieszana) bierze udział 3 zgłoszonych do drużyny zawodników
 - d. OCR400
 - e. KIDS kategoria wiekowa/elitka (osobny Regulamin)
 - B. Fala Adrenaline Rush – bieg towarzyszący MP, którego zasady podlegają osobnemu Regulaminowi i zapisom na stronie Organizatora fali – ADRENALINE RUSH
 - C. Fala Elite/ kat. wiekowa
 - a. Każdy zawodnik - startujący na trasie w Fali Elite/wiekówka otrzymuje 3 opaski startowe.
 - b. Zawodnik zakłada wszystkie opaski na jednym nadgarstku, co zostaje

- zweryfikowane przy wejściu do strefy startowej.
- c. Zawodnik ma 1 próbę pokonania poza wyraźnie wyznaczonymi w Rulebook przeszkodami które można powtórzyć (przeszkody wskazane w Rulebook)
 - d. Niepokonanie jakiejkolwiek przeszkody skutkuje odcięciem 1 opaski.
 - e. Dla zawodnika fali Elite/wiekówka utrata ostatniej opaski wiąże się z przeniesieniem na listę zawodników DNC (poza klasyfikacją).
8. Zawodnicy startujący w biegu TEAM wbiegają na metę w komplecie (3 Zawodników jednocześnie) lub w bardzo zbliżonej odległości, przy czym ostatni z grupy musi być Zawodnik z chipem. Czas mierzony jest dla czasu ostatniego Zawodnika z TEAMu (Zawodnika z chipem).
9. Organizator wyznacza zadanie karne zlokalizowane tuż przed metą.
10. Zawodnik nadal klasyfikowany (z min. 1 opaską) za każdą niepokonaną przeszkodę na trasie biegu (utrata 1 opaski) wykonuje jedno zadanie karne.
11. Zdanie karne musi zostać wykonane, niewykonanie grozi DSQ.

VIII. BIURO ZAWODÓW. WERYFIKACJA UCZESTNIKÓW

1. Wszyscy zawodnicy startujący w biegach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów mieszczącym się na terenie zorganizowanych zawodów w czasie otwarcia biura w dniach 26.09.2025 do 28.09.2025.
2. Podczas weryfikacji, zawodnicy muszą okazać dokument tożsamości. Wymagany będzie własnoręczny podpis Zawodnika na liście osób wyrażających zgodę na udział w biegu na własną odpowiedzialność, zaś w przypadku osób niepełnoletnich – zgoda opiekuna prawnego wyrażona na piśmie. Organizatorzy udostępnią na swojej stronie internetowej formularz zgody. W szczególnych przypadkach wymagających badania lekarskiego decyzja lekarza przed biegiem i w jego trakcie jest ostateczna.
3. Na terenie Biura Zawodów organizator zapewnia zadane miejsce do przebrania. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie zawodów.

IX. WYNIKI

1. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie całej trasy biegu i ukończenie zawodów w regulaminowym czasie. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w wymaganym czasie, nie będą sklasyfikowani.
2. Po limicie czasu przeszkody zostają zamknięte a Zawodnik musi udać się w kierunku mety bez pokonywania przeszkód.
3. Podczas Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych prowadzona będzie klasyfikacja Zawodników z podziałem na kobiety i mężczyzn, z podziałem na kategorie wiekowe.
4. Podczas Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych – w ramach startu w odrębnych seriach - wyróżnieni zostaną również najlepsi zawodnicy w kategoriach wiekowych, ale

bez prawa mianowania tych zawodników mistrzami Polski. W klasyfikacji tej będą się liczyć TYLKO czasy zawodników fali wiekowych.

5. Do klasyfikacji ostatecznej będzie brany pod uwagę czas pokonania trasy oraz pokonanie wszystkich przeszkód na trasie, ocenione na podstawie danych z punktów kontrolnych. Nieobecność Zawodnika w kontrolnym punkcie pomiarowym równoznaczna jest z pomyleniem lub skróceniem trasy i jest podstawą jego dyskwalifikacji.
6. Wyłonienie medalistów mistrzostw Polski zostanie rozstrzygnięte według tzw. czasów brutto, tzn. według czasu liczonego od wystrzału startera bądź komendy do startu wydanej w innej formie.
7. Na podium klasyfikacji medalowej Mistrzostw Polski mogą stanąć jedynie obywatele Rzeczypospolitej Polskiej.
8. Na podium niemedalowej klasyfikacji biegu mogą stanąć zawodnicy bez względu na obywatelstwo.

X. PROTESTY

1. Protesty można składać w trakcie lub bezpośrednio po nim, maksymalnie do 1 godziny po biegu na danym dystansie.
2. Protest musi być złożony w formie pisemnej, a jego rozpatrzenie musi być poprzedzone uiszczeniem opłaty w wysokości 200 zł. (opłata zostanie zwrócona w przypadku potwierdzenia zasadności protestu).
3. Protesty rozstrzygnie Komisja Dyscyplinarna.
4. W razie wątpliwości, ostateczna interpretacja zasad należy do sędziego głównego.

XI. ZGŁOSZENIA

1. Zawodnik zgłasza się do startu poprzez formularz dostępny w serwisie Foxter.
2. Zawodnik zapisuje się do danej kategorii biegu (elite, kategoria wiekowa) i na dany dystans. Godziny startów zostaną przyporządkowane w późniejszym terminie o czym zawodnicy zostaną poinformowani.
3. Zawodnik zgłaszający się do startu w fali Elite, który nie spełni warunków określonych w par. VI pkt 1 zostanie przeniesiony do fali wiekowej.
4. Organizator dokonuje zapisów według kolejności przyjmowania zgłoszeń i dokonywania opłat wpisowego, do wyczerpania limitów miejsc.
5. Organizator zastrzega rezerwację dodatkowych miejsc dla zawodników, który zostaną przyznane „dzięki karty”
6. Zgłoszenia będą przyjmowane od dnia uruchomienia zapisów na platformie do wykorzystania limitu miejsc, lecz nie później niż do dnia 19 września 2025 r.
7. Zgłoszenia do zawodów dokonywane są poprzez formularz elektroniczny.

8. Zawodnik jest zobowiązany postępować ściśle według wytycznych systemu obsługującego przyjmowanie zgłoszeń.
9. Zawodnik zostaje wpisany na listę startową dopiero po dokonaniu wpłaty na konto wskazane w formularzu. Wpłata powinna być dokonana w terminie 7 dni od wysłania zgłoszenia. Nieopłacone w tym terminie zgłoszenia będą usuwane.
10. Wysokość opłaty startowej uzależniona jest od rodzaju biegu i zgodna z cennikiem zawartym na platformie przy rejestracji.
11. Do opłaty startowej dodana będzie opłata manipulacyjna generowana przez Foxter
12. Zawodnik zapisany do startu w kategorii wiekowej może przenieść się do fali Elite pod warunkiem posiadania prawa do startu w fali Elite oraz dostępności miejsca w fali Elite, za zgodą Organizatora
- Zawodnik zapisany do startu w fali Elite może przenieść się do kategorii wiekowej pod warunkiem dostępności miejsc w danej kategorii wiekowej.
13. Przepisywanie pakietów startowych między zawodnikami nie jest możliwe.
14. Rezygnacja – w przypadku rezygnacji, możliwe jest przepisanie startu na innego Zawodnika posiadającego odpowiednie kwalifikacje, wiąże się to z opłatą manipulacyjną w wysokości 20 zł.
15. Odwołanie wydarzenia - w przypadku odwołania wydarzenia spowodowanego decyzjami odgórnymi, zawodnik otrzyma zwrot poniesionych kosztów opłaty startowej pomniejszony o koszty transakcyjne poniesione na rzecz obsługi płatniczej (max. do 5% opłaty startowej) .
16. Pakiet startowy zawiera:
 - opiekę medyczną na trasie biegu
 - medal za ukończenie biegu
 - chip pomiaru czasu (zwrotny)
 - napój w strefie mety
 - koszulkę finisher (dla dystansów SHORT, STANDARD)

XII. WYNIKI I DEKORACJA

1. Ceremonia dekoracji i wręczenia nagród odbędzie się w dniach 27.09 – 28.09 2025 roku z zależności od kategorii biegu.
2. Organizator zastrzega, że nagrody nie będą wysyłane drogą pocztową. Nieodebraną podczas ceremonii nagroda będzie można odebrać na umówionych warunkach w innym terminie.
3. Wyniki po weryfikacji zostaną zamieszczone na stronie <https://pzsp.pl/rywalizacje>
4. Organizator przewiduje pamiątkowe medale dla wszystkich sklasyfikowanych Zawodników.

5. Organizator przewiduje nagrody za zajęcie I, II, III miejsca w serii Elite w Mistrzostwach Polski Biegów Przeszkodowych.

XIII. UWAGI KOŃCOWE

1. Numer startowy na opasce papierowej powinien być widoczny. Opaska powinna być umieszczona w widocznym miejscu.
2. Organizator przestrzega przed zaśmiecaniem trasy biegu – opakowania po odżywkach, butelki oraz wszelkie śmieci zabieramy za sobą i zostawiamy na mecie pod rygorem dyskwalifikacji.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych.
4. Z ostateczną wersją Regulaminu będzie można się zapoznać przed startem w Biurze Zawodów.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do bezpłatnego wykorzystania wizerunku i wypowiedzi uczestników biorących udział w imprezie w środkach masowego przekazu w celach promocyjnych. Uczestnicy przekazują Organizatorowi prawo do wykorzystywania ich wizerunku w ww. zakresie.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do publikowania w trakcie trwania zapisów oficjalnych komunikatów, które po pojawieniu się będą dołączane do regulaminu jako załączniki. Komunikaty będą dotyczyły wielu aspektów tj. doprecyzowanie sposobu pokonywania przeszkód, działanie systemu opaskowego, systemu pomiaru czasu, oznakowania trasy, prawa i obowiązki sędziów zawodów i inne.
7. Każdy Zawodnik zobowiązany jest podpisać deklarację uczestnictwa – wzór deklaracji dorosłego/małoletniego w załączniku Regulaminu.

Opublikowano:
28.05.2025r.

Załącznik 1 REGULAMINU MISTRZOSTW POLSKI BIEGÓW PRZESZKODOWYCH
CENY PAKIETÓW STARTOWYCH w zł w zależności od czasu zakupu pakietu
Ceny obowiązują do końca ostatniego dnia danego miesiąca .

Pakiet	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień
Short	300	310	320	330	350
Standard	390	420	440	460	480
Team	350	370	390	430	450
OCR400	160	170	180	190	220

Aktualizacja 11.09.2025

Załącznik 2 REGULAMINU MISTRZOSTW POLSKI BIEGÓW PRZESZKODOWYCH

DEKLARACJA UCZESTNIKA MISTRZOSTW POLSKI OCR

Ja,

(imię nazwisko, PESEL)

niniejszym oświadczam, że:

1. Jestem osobą pełnoletnią i mam pełną zdolność do czynności prawnych. Nie znajduję się w stanie po spożyciu alkoholu lub innych środków (np. leków, środków psychotropowych, stymulujących), które mogą w jakikolwiek sposób wyłączać lub ograniczać moją sprawność psychomotoryczną i zdolność do podejmowania decyzji.
2. Stan mojego zdrowia w pełni pozwala na wzięcie udziału w biegu z przeszkodami Mistrzostwa Polski Biegów Przeszkodowych (wpisz bieg w którym bierzesz udział: krótki/długi/sztafeta drużynowa)
..... w dniu (data biegu).
3. Podczas biegu Mistrzostwa Polski OCR zobowiązuje się stosować do wszelkich poleceń oraz instrukcji otrzymanych od organizatorów i ich przedstawicieli, w tym sędziów i wolontariuszy, a także służb medycznych i ratowniczych.
4. Uczestniczę w biegu Mistrzostwa Polski OCR na własne życzenie i ryzyko. Mam świadomość, że biegi przeszkodowe z serii Mistrzostwa Polski OCR to wydarzenia podwyższonego ryzyka, w trakcie których mogę doświadczyć skaleczeń, kontuzji, w tym m.in. otarć, skręceń, zwichnięć, obić i złamań, a także ukąszeń, wyziębień oraz wszelkiego rodzaju niedogodności związanych z charakterem biegu i oświadczam, że ponoszę osobiście wyłączną odpowiedzialność za ich zaistnienie.
5. W przypadku jakiegokolwiek szkody poniesionej przeze mnie lub powstałej z moim udziałem nie będę wnosić jakichkolwiek roszczeń z tego tytułu wobec organizatorów, ich współpracowników i wolontariuszy pracujących na biegu Mistrzostwa Polski OCR i zwalniam ich z wszelkiej odpowiedzialności za doznane przeze mnie szkody, które związane są z moim uczestnictwem w biegu.
6. Ponoszę pełną i wyłączną odpowiedzialność za wszelkie ewentualne szkody wyrządzone przeze mnie komukolwiek podczas, w wyniku lub w związku z moim uczestnictwem w biegu Mistrzostwa Polski OCR .
7. Podane przeze mnie dane i oświadczenia są w pełni zgodne z prawdą. Żadna informacja na temat mojego stanu zdrowia, istotna z punktu widzenia mojego bezpieczeństwa podczas biegu Mistrzostwa Polski OCR , nie została przeze mnie pominięta ani zatajona.
8. Wszelkie ewentualne spory wynikłe na tle niniejszego oświadczenia, w wyniku lub w związku z moim uczestnictwem w biegu Mistrzostwa Polski OCR będą rozwiązywane przez sąd powszechny właściwości miejscowej.
9. Zapoznałem/am się i akceptuję regulamin cyklu biegów Mistrzostwa Polski OCR
10. Oświadczam, że wiem, iż udział w biegu Mistrzostwa Polski OCR wiąże się z utwaleniem na zdjęciach i filmach, a następnie ewentualną publikacją relacji z biegu. Wyrażam zezwolenie na utwalenie i przetwarzanie mojego wizerunku zgodnie z informacją poniżej, którą pełni rozumiem i akceptuję.
11. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby organizacji biegu Mistrzostwa Polski OCR przez Stowarzyszenie Biegów Przeszkodowych OCR POLSKA z siedzibą w Skwierzynie zgodnie z przepisami powszechnie obowiązującego prawa. Wyrażam zgodę na publikację mojego imienia i nazwiska w relacjach z biegu. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Partnerów i Sponsorów biegu Mistrzostwa Polski OCR.
12. Jestem świadomy/a, że zmagania uczestników biegu Mistrzostwa Polski OCR mogą być filmowane z użyciem drona. Pilot drona posiada wiedzę i środki techniczne, żeby przeprowadzać takie loty bezpiecznie. W związku z możliwością popełnienia błędu przez pilota lub awarię drona zachowam szczególną ostrożność i nie będę dotykać ani zbliżać się do drona. W razie upadku drona będę chronić głowę. Zrzekam się wszelkich roszczeń związanych z użyciem drona.

WIZERUNEK – informacja:

Podczas biegu są wykonywane zdjęcia i filmy, na których możesz być ujęty/a przy zmaganiach sportowych. Publikacja wizerunku uczestników zmagających się w konkurencjach służy popularyzacji sportu oraz zachęcenia innych do brania udziału w kolejnych wydarzeniach sportowych. Zdjęcia i filmy wykonywane są w sposób spontaniczny przez zaangażowanych fotografów/kamerzystów, którzy nie mają możliwości wybiórczego dokumentowania, skupiają się bowiem na ciekawych ujęciach niezależnie od osoby.

Rozpowszechnianie wizerunku odbywa się w oparciu o zezwolenie osoby sfotografowanej lub sfilmowanej, o którym mowa w art. 81 ust. 1 zd. 1 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Zezwolenie na rozpowszechnianie wizerunku jest oświadczeniem woli wyrażonym w rozumieniu art. 60 Kodeksu Cywilnego. Oświadczenie woli – zezwolenie na rozpowszechnianie wizerunku nie może być swobodnie cofnięte po wyrażeniu i zrealizowaniu Wydarzenia, gdyż zgodnie z art. 61 § 1 zd. 2 Kodeksu Cywilnego odwołanie oświadczenia jest skuteczne, jeżeli doszło jednocześnie z tym oświadczeniem lub wcześniej.

RODO: Przetwarzanie danych osobowych (wizerunku Uczestnika) odbywa się na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a) RODO, zgodnie z wyrażoną poniżej zgodą, która może być w każdej chwili cofnięta.

Podpisując poniżej niniejsze oświadczenie wyrażam świadomą zgodę na wykonywanie zdjęć lub/i filmów z udziałem Uczestnika oraz ich publikację na stronach Organizatora, jego partnerów oraz sponsorów (aktualna lista na stronie Organizatora) w celu popularyzacji sportu, a tym samym zachęcania innych osób do brania udziału w kolejnych wydarzeniach sportowych. (podstawa prawna: art. 81 zd. 1 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz art. 6 ust. 1 pkt a) RODO).

Jestem świadomy, że zgoda niniejsza może być cofnięta w każdej chwili poprzez wysłanie maila na adres biuro@pzsp.pl z dopiskiem w temacie „cofnięcie zgody + data wydarzenia” i wskazaniem opublikowanych zdjęć, których to dotyczy.

.....

Miejsce, data, podpis czytelny

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych podanych przy rejestracji Wydarzenia sportowego zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. O ochronie danych osobowych (Dz. U. 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z rozporządzeniem (UE) 2016/679 Parlament Europejski i Rada z dnia 27 kwietnia 2016 r. W sprawie ochrony osób fizycznych w zakresie przetwarzania danych osobowych i swobodnego przepływu tych danych oraz uchylające dyrektywę 95/46 / WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) ”.

.....

Miejsce, data, podpis czytelny

DEKLARACJA UCZESTNIKA MISTRZOSTW POLSKI OCR (małoletni)

Ja,

(imię nazwisko, PESEL)

niniejszym oświadczam, że:

1. Jestem Opiekunem Prawnym małoletniego (imię i nazwisko),

nr PESEL

(zwanego/j dalej Uczestnikiem) i mam pełną zdolność do czynności prawnych, w związku z czym wyrażam zgodę na udział Uczestnika w Mistrzostwach Polski OCR. Nie znajduję się w stanie nietrzeźwości, w stanie po spożyciu alkoholu lub innych środków (np. leków, środków psychotropowych, stymulujących), które mogą w jakikolwiek sposób wyłączać lub ograniczać moją sprawność psychomotoryczną i podejmowane decyzje.

2. Stan zdrowia Uczestnika w pełni pozwala na wzięcie udziału w biegu z przeszkodami (wpisz formułę, w której Uczestnik bierze udział: dystans krótki/dystans długi/sztafeta drużynowa).....Mistrzostw Polski OCR w dniu.....(data biegu).

3. Podczas biegu Mistrzostwa Polski OCR Uczestnik zobowiązuje się stosować do wszelkich poleceń oraz instrukcji otrzymanych od organizatorów i ich przedstawicieli, w tym sędziów i wolontariuszy, a także służb medycznych i ratowniczych.

4. Uczestnik bierze udział w biegu Mistrzostwa Polski OCR na własne życzenie i ryzyko. Mam świadomość, że biegi przeszkodowe w serii Mistrzostwa Polski OCR to wydarzenia podwyższonego ryzyka, w trakcie których Uczestnik może doświadczyć skaleczeń, kontuzji, w tym m.in. otarć, skręceń, zwichnięć, obić i złamań, a także ukąszeń, wyziębień oraz wszelkiego rodzaju niedogodności związanych z charakterem biegu i oświadczam, że jako Opiekun ponoszę wyłączną odpowiedzialność za ich zaistnienie.

5. W przypadku jakiegokolwiek szkody poniesionej przez Uczestnika lub przeze mnie lub powstałej z jego udziałem nie będę wnosić jakichkolwiek roszczeń z tego tytułu wobec organizatorów, ich współpracowników i wolontariuszy pracujących na biegu Mistrzostwa Polski OCR i zwalnię ich z wszelkiej odpowiedzialności za doznane przez Uczestnika lub przeze mnie szkody, które związane są z moim uczestnictwem w biegu.

6. Ponoszę pełną i wyłączną odpowiedzialność za wszelkie ewentualne szkody wyrządzone przez Uczestnika komukolwiek w wyniku lub w związku z jego uczestnictwem w biegu Mistrzostwa Polski OCR.

7. Podane przeze mnie dane i oświadczenia są w pełni zgodne z prawdą. Żadna informacja na temat mojego stanu zdrowia lub stanu zdrowia Uczestnika, istotna z punktu widzenia mojego bezpieczeństwa podczas biegu Mistrzostwa Polski OCR, nie została przeze mnie pominięta ani zatajona.

8. Wszelkie ewentualne spory wynikłe na tle niniejszego oświadczenia, w wyniku lub w związku z uczestnictwem moim lub Uczestnika w biegu Mistrzostwa Polski OCR będą rozwiązywane przez sąd powszechny właściwości miejscowej.

9. Zapoznałem/am się i akceptuję regulamin cyklu biegów Mistrzostwa Polski OCR

10. Oświadczam, że wiem, iż udział w biegu Mistrzostwa Polski OCR wiąże się z utrwaleniem na zdjęciach i filmach, a następnie ewentualną publikacją relacji z biegu. Wyrażam zezwolenie na utrwalenie i przetwarzanie mojego wizerunku oraz wizerunku Uczestnika zgodnie z informacją poniżej, którą pełni rozumiem i akceptuję.

11. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz danych osobowych Uczestnika na potrzeby organizacji biegu Mistrzostwa Polski OCR przez Stowarzyszenie Biegów Przeszkodowych OCR POLSKA z siedzibą w Skwierzynie zgodnie z przepisami powszechnie obowiązującego prawa. Wyrażam zgodę na publikację mojego imienia i nazwiska oraz imienia i nazwiska Uczestnika w relacjach z biegu. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz danych osobowych Uczestnika przez Partnerów i Sponsorów biegu Mistrzostwa Polski OCR.

12. Jestem świadomy/a, że zmagania uczestników biegu Mistrzostwa Polski OCR będą filmowane z użyciem drona. Pilot drona posiada wiedzę i środki techniczne, żeby przeprowadzać takie loty bezpiecznie. W związku z możliwością popełnienia błędu

przez pilota lub awarię drona Uczestnik zachowa szczególną ostrożność i nie będzie dotykać ani zbliżać się do drona. W razie upadku drona będzie chronić głowę. Zrzekam się wszelkich roszczeń związanych z użyciem drona.

WIZERUNEK – informacja:

Podczas biegu są wykonywane zdjęcia i filmy, na których Uczestnik może być ujęty przy zmaganiach sportowych. Publikacja wizerunku uczestników zmagających się w konkurencjach służy popularyzacji sportu oraz zachęcenia innych do brania udziału w kolejnych wydarzeniach sportowych. Zdjęcia i filmy wykonywane są w sposób spontaniczny przez zaangażowanych fotografów/kamerzystów, którzy nie mają możliwości wybiórczego dokumentowania, skupiają się bowiem na ciekawych ujęciach niezależnie od osoby.

Rozpowszechnianie wizerunku odbywa się w oparciu o zezwolenie osoby sfotografowanej lub sfilmowanej, o którym mowa w art. 81 ust. 1 zd. 1 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Zezwolenie na rozpowszechnianie wizerunku jest oświadczeniem woli wyrażonym w rozumieniu art. 60 Kodeksu Cywilnego. Oświadczenie woli – zezwolenie na rozpowszechnianie wizerunku nie może być swobodnie cofnięte po wyrażeniu i zrealizowaniu Wydarzenia, gdyż zgodnie z art. 61 § 1 zd. 2 Kodeksu Cywilnego odwołanie oświadczenia jest skuteczne, jeżeli doszło jednocześnie z tym oświadczeniem lub wcześniej.

RODO: Przetwarzanie danych osobowych (wizerunku Uczestnika) odbywa się na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a) RODO, zgodnie z wyrażoną poniżej zgodą, która może być w każdej chwili cofnięta.

Podpisując poniżej niniejsze oświadczenie wyrażam świadomą zgodę na wykonywanie zdjęć lub/i filmów z udziałem Uczestnika oraz ich publikację na stronach Organizatora, jego partnerów oraz sponsorów (aktualna lista na stronie Organizatora) w celu popularyzacji sportu, a tym samym zachęcania innych osób do brania udziału w kolejnych wydarzeniach sportowych. (podstawa prawna: art. 81 zd. 1 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz art. 6 ust. 1 pkt a) RODO).

Jestem świadomy, że zgoda niniejsza może być cofnięta w każdej chwili poprzez wysłanie maila na adres biuro@pzsp.pl z dopiskiem w temacie „cofnięcie zgody + data wydarzenia” i wskazaniem opublikowanych zdjęć, których to dotyczy.

.....
Miejsce, data, podpis czytelny

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych podanych przy rejestracji Uczestnika na Wydarzenie sportowe zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. O ochronie danych osobowych (Dz. U. 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z rozporządzeniem (UE) 2016/679 Parlament Europejski i Rada z dnia 27 kwietnia 2016 r. W sprawie ochrony osób fizycznych w zakresie przetwarzania danych osobowych i swobodnego przepływu tych danych oraz uchylające dyrektywę 95/46 / WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) ”.

.....
Miejsce, data, podpis czytelny