



Klubowe Mistrzostwa Polski

Podkarpacie
8-10.09.2023

BIULETYN 2

ORGANIZATOR:

Uczniowski Klub Sportowy „AZYMUT” Dębów

Dębów 47, Przeworsk 37 – 200

bizonharper@wp.pl

tel. 888-173-124

WSPÓŁORGANIZATOR:

Polski Związek Orientacji Sportowej

Podkarpacki Okręgowy Związek Orientacji Sportowej

PARTNERZY:

Gmina Miejska Przemyśl

Nadleśnictwo Krasiczyn

Wójt Gminy Żurawica

Przemyskie Stowarzyszenie Przyjaciół Dobrego Wojaka Szwejka

ZESPÓŁ ORGANIZATORÓW:

Kierownik zawodów

Stanisław Leśnicki

Sędzia Główny

Hubert Kamecki

Kierownik startu

Agnieszka Mądra

Kierownik mety

Maria Ziętek-Leśnicka

Kartografowie	Rafał Podziński Wojciech Dwojak Jacek Morawski
Budowniczy tras	Rafał Podziński Wojciech Dwojak Jacek Morawski
Obsługa SPORTident	HarperSOFT
Biuro zawodów	Justyna Kruk
Obsługa medyczna	Mirosław Motyka
Komisja odwoławcza	Piotr Paszyński Tomasz Muller Anna Górnicka-Antonowicz

FORMA ZAWODÓW:

Klubowe Mistrzostwa Polski w biegu na orientację, zawody rankingowe współczynnik 1,3 (biegi indywidualne).

Zawody rozegrane zostaną w formie trzech biegów: dwa biegi indywidualne: bieg nocny sprinterski i średniodystansowy (oddzielna klasyfikacja) oraz 7-zmianowa sztafeta leśna.

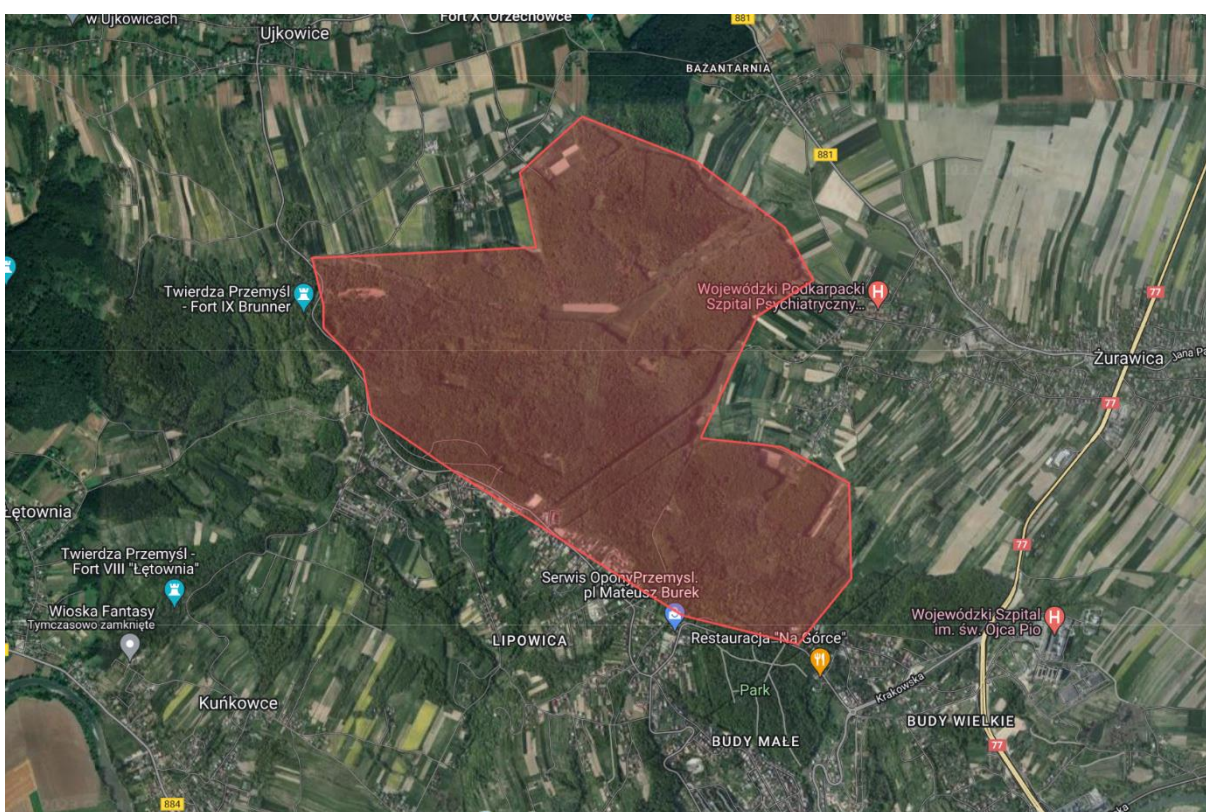
PROGRAM ZAWODÓW:

- 8 września 2023**
- 18:00 – 21:30 praca biura zawodów
 - 19:30 zamknięcie strefy startu
 - 20:00 start biegu nocnego sprinterskiego
 - 21:15 – 21:45 start kategorii popularyzacyjnych
- 9 września 2023**
- 10:00 – 13:00 praca biura zawodów
 - 11:00 bieg średniodystansowy
 - 12:00 zamknięcie formularza imiennych składów sztafet
 - 12:30 – 13:00 start kategorii popularyzacyjnych
 - 14:00 dekoracja zwycięzców
 - 19:30 prezentacja procedury zmian
 - 20:00 start masowy I zmiany sztafety klubowej
- 10 września 2023**
- 9:30 otwarcie biura zawodów
 - 10:00 start III zmiany sztafety klubowej
 - 12:30 start „Puchar Twierdzy Przemysł”
 - 14:00 dekoracja zwycięzców:
 - „Puchar Twierdzy Przemysł”
 - sztafeta klubowa
 - klasyfikacja generalna KMP

WARUNKI ZAMKNIĘCIA TERENU:

BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY

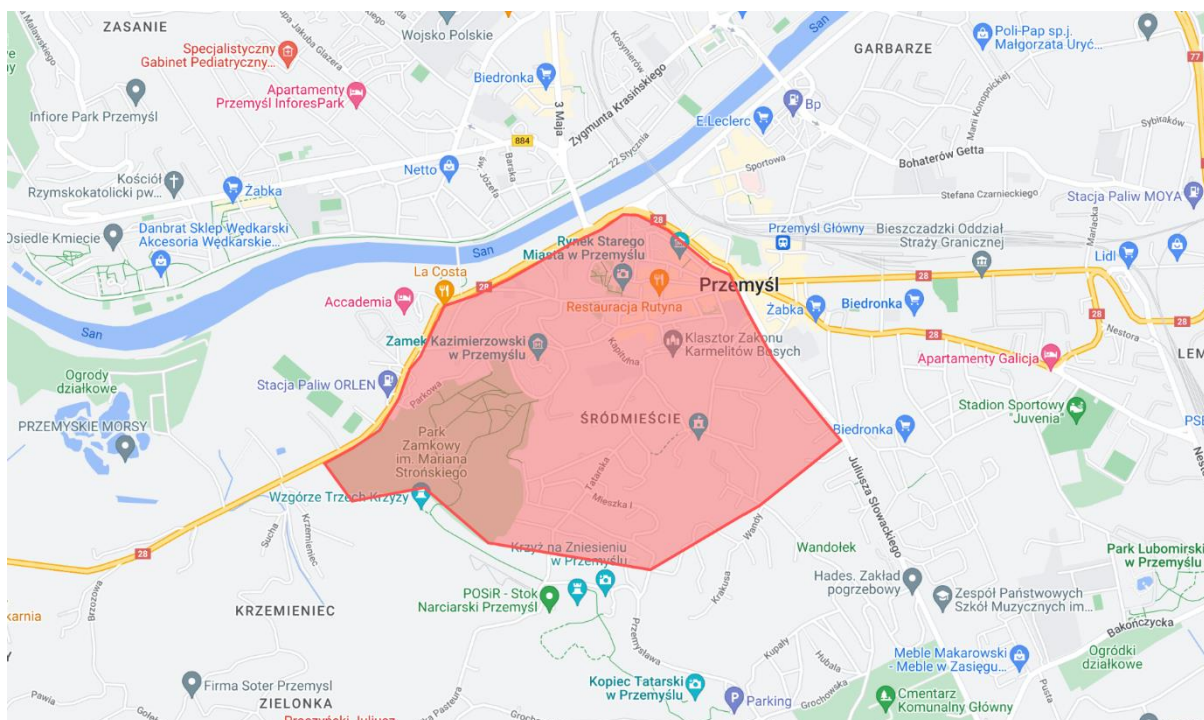
„Zakazane jest przebywanie na obydwu terenach zamkniętych – dotyczy to zarówno chodzenia, biegania, jazdy na rowerze lub na nartach itp. Zabrania się organizacji zawodów w Orientacji Sportowej.”



Teren zawodów - bieg średniodystansowy i sztafeta pokoleń

BIEG SPINTERSKI

„W terenie zamkniętym dopuszcza się zatrzymanie się jako rezydent, student, w celach biznesowych, turystycznych (np. zwiedzanie, wizyta w restauracji, zakupy, uczestniczenie w halowych imprezach sportowych). W terenie zamkniętym zabrania się: - przebywania z mapą do Orientacji Sportowej, - biegania, - biegania na orientację, - testowania wariantów chodząc lub biegając, - organizacji zawodów w Orientacji Sportowej”



Teren zawodów – bieg sprinterski nocny

Link do mapy google:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1cmmbRMp_sBkyLitr4F9wAHXjgOVCzQc&usp=sharing

KATEGORIE:

Sportowe zgodnie z Regulaminem PZOS

Bieg sprinterski nocny i średni dystansowy: KM10, KM12, KM14, KM16, KM18, KM20, KM21, KM35, KM40, KM45, KM50, KM55, KM60, KM65, KM70, KM75, KM80 +

Popularyzacyjne bieg sprinterski nocny i bieg średni dystansowy: Rodzinna, Krótka, Średnia, Długa

Podczas sztafet rozegrane zostaną zawody towarzyszące „Puchar Twierdzy Przemysł” informacje na stronie <https://podkarpaciebno.pl/index.php/bzmpp/>

WPISOWE:

KM10-KM16	20 zł za bieg,
Pozostałe kategorie	40 zł za bieg
Sztafeta klubowa	200 zł
Popularyzacyjne	15 zł za bieg
Wypożyczenie karty SPORTident	5 zł za bieg
Zgubienie wypożyczonej karty SPORTident	100 - 300 zł

Do końca terminu zgłoszeń istnieje możliwość bezpłatnej modyfikacji swojego zgłoszenia (w tym jego usunięcie). Po tym terminie w przypadku nieobecności wszystkie osoby zgłoszone zostaną obciążone równowartością 50% wartości wpisowego.

Wpisowe można wpłacać na konto lub w biurze zawodów.

UKS Azymut Dębów

Numer konta: 33 9106 0008 2001 0013 8657 0001

Tytuł: opłata startowa KMP 2023, nazwa klubu lub imię i nazwisko (ilość osób za które zostało wpłacone).

Zapotrzebowanie na rachunki prosimy zgłaszać przez formularz na stronie

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUXSikJv9STG4mpew8RiXb1ciUQ30R_REOISL3rhH8fVM8uA/viewform?usp=pp_url

UDZIAŁ:

W zawodach mogą wziąć udział wyłącznie kluby i zawodnicy posiadający aktualną licencję PZOS oraz ważne badania sportowo-lekarskie (zawodnik bez wymienionych badań nie będzie dopuszczony do startu). Dopuszcza się do startu zawodników niezrzeszonych posiadających aktualną licencję PZOS.

Zmiana	Kategorie	Przewidywany czas zwycięzcy
1	K16 i starsze (kobiety)	35'
2	K/M 16 i starsi	45'
3	Bez K 20-35 i M 16-50	25'
4	Bez M 18-40 i K-20-35	30'
5	Do K16 i M14 lub od K55/M 60	20'
6	K16 i starsze (kobiety)	35'
7	K/M 16 i starsi	45'

Kategorie popularyzacyjne skierowane są do wszystkich chętnych (nie potrzeba licencji ani badań, startujesz na własną odpowiedzialność). Trasy są swoją trudnością dopasowane do początkujących. Rodzinna, Krótka, Średnia, Długa

NAGRODY:

- Medale za miejsca 1 - 3
- Dyplomy za miejsca 1 – 6 (KM10 – 16)
- za miejsca 1 – 3 (KM18+, kategorie popularyzacyjne)
- Medale za miejsca 1 – 3 (sztafeta klubowa)

SYSTEM POTWIERDZANIA PUNKTÓW:

Zawody zostaną rozegrane przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzenia punktów kontrolnych SportIdent (system bezdotykowy AIR+)

NOCLEGI:

Organizator nie pośredniczy w rezerwacji noclegów.

WYŻYWIENIE:

W centrum zawodów podczas biegu średniodystansowego i sztafetowego będzie dostępny bufet.

Dla osób które zamówiły obiady będą one wydawane w sobotę od 13:15, w niedzielę od 12:45

POZOSTAŁE INFORMACJE:

Zawody odbędą się bez względu na pogodę

Zawodnicy ubezpieczają się od NW we własnym zakresie

Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej

Zgłoszenie się na zawody jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych przez organizatora oraz na publikacje wizerunku w materiałach i publikacjach związanych z zawodami

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność

Organizator zapewnia opiekę medyczną

Organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii

Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów

Zawody odbywają się zgodnie z wytycznymi i rozporządzeniami Rady Ministrów, Ministra Zdrowia, Ministra Sportu i Turystyki oraz Głównego Inspektora Sanitarnego obowiązującymi w dniu rozegrania zawodów

Informacje o zawodach znajdują się na stronie:

<https://podkarpackiebno.pl/index.php/kmp2023/>

Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Biuletynu

Kontakt bizonharper@wp.pl 888-173-124

Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego Biuletynu.

BIEG SPRINTERSKI NOCNY

Skala: 1:4 000 e=5 (wszystkie kategorie)

Aktualność: lato 2023

Autor mapy, budowniczy tras: Rafał Podziński

Format mapy: A4

Stara mapa: Przemysł – Zamek

Start: Start znajdują się w strefie startu.

Interwał startowy: 1 minuta

Limit czasu: 60 minut

Opisy PK: Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania w 2 boksie startowym.

Charakterystyka terenu: Teren zurbanizowany z dużą ilością brukowanych stromych uliczek Rynku Starego Miasta w Przemysłu połączony z parkiem obok Zamku Kazimierzowskiego.



Link do mapy google:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1cmmbRMp_sBkyLitr4F9wAHXjgOVCzQc&usp=sharing

Parking: Zalecane parkowanie na darmowych parkingach przy ulicy Sanockiej.

Biuro zawodów: 18:00 – 20:00 znajdować będzie się w strefie startu.

20:30 – 21:30 w strefie mety.

Strefa startu: 49°46'45.5"N 22°45'38.7"E

Obszar kwarantanny obejmuje plac zabaw przy ulicy Parkowej, ulicę Parkową i przyległą część parku miejskiego. Wejście na teren kwarantanny możliwy jest od strony ulicy Parkowej dojście wyznaczone od skrzyżowania ulicy Parkowej z ulicą Sanocką.

W strefie startu znajdować będą się 4 kabiny mToilet.

Do godziny **18:30** wszyscy zawodnicy uczestniczący w KMP powinni opuścić teren zawodów zaznaczony na mapie google jako teren zamknięty.

Do godziny 19:30 w strefie startu muszą się znaleźć wszyscy zawodnicy uczestniczący w KMP.

Strefa mety: 49°46'57.6"N 22°46'06.8"E

Rynek w Przemyślu. W strefie mety należy przebywać do czasu otwarcia jej przez sędziego głównego.

W strefie mety znajdować będą się 2 kabiny mToilet.

Meta: Meta znajduje się w CZ. Na linii mety rozciągnięta będzie taśma będąca anteną bezdotykowej stacji SportIdent. Zawodnicy biegający z aktywnymi chipami SIAC przebiegają linię mety co potwierdza im finish. Zawodnicy biegający ze zwykłymi chipami podbijają stację FINISH ustawioną na linii mety w sposób klasyczny.

Procedura startu: Boksy startowe:

- 3' – weryfikacja zawodnika + clear i check
- 2' – pobranie dodatkowych opisów + siac test
- 1' – pobranie mapy

Zawodnicy pobierają mapę w momencie usłyszenia sygnału startu (ostatni sygnał dźwiękowy), a następnie ruszają na trasę.

Dobieg do startu mapowego **50 m** oznakowany taśmą biało-czerwoną. Start mapowy oznaczony w terenie lampionem z odblaskiem.

Wyposażenie PK: Punkty kontrolne w postaci stojaków lub koziółków tylko z odblaskami zabezpieczone linkami.

Numer startowy: Zawodnicy mają obowiązek startu z numerami startowymi otrzymanymi w Biurze Zawodów. Numer startowy musi być umieszczony na klatce piersiowej zawodnika. Zginanie lub jakiegokolwiek zakrywanie jego części jest zakazane.

Ruch drogowy: **Zawody odbywają się na terenie o ograniczonym ruchu samochodowym, natomiast zawodnicy niejednokrotnie będą przebiegać przez małe uliczki, po których sporadycznie jeżdżą samochody i duża ilość rowerów. Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności przy ich przekraczaniu i bezwzględne stosowanie się do przepisów ruchu drogowego. Niektóre przebiegi zabezpieczone będą przez obsługą zawodów.** Prosimy kierowników zespołów o zwrócenie szczególnej uwagi swoim zawodnikom na powyższy zapis biuletynu.

Kategorie popularyzacyjne: Start z puszki między godziną 21:15 – 21:45.

Transport rzeczy: Organizator zapewnia transport rzeczy ze strefy startu do strefy mety.

Obuwie: Zalecamy obuwie bez kolców.

BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY

Skala: KM 10-60 1:10 000 e=5

KM 65+ 1:7 500 e=5

Aktualność: wiosna 2023

Autor mapy, budowniczy tras: Jacek Morawski

Format mapy: A4

Stara mapa: Lipowica

Centrum zawodów: Polana w lesie 49°49'23.0"N 22°45'01.8"E

W CZ znajdować będą się:

karetka z obsługą medyczną

biuro zawodów

bufet

6 kabin mToilet

W CZ będzie wyznaczone miejsce na ustawienie namiotów klubowych, które będzie można pozostawić na noc z soboty na niedzielę.

Start: Dojście do startu z CZ **1100 m** oznakowane żółtymi faworkami.

Na starcie znajdować będą się 3 kabiny mToilet

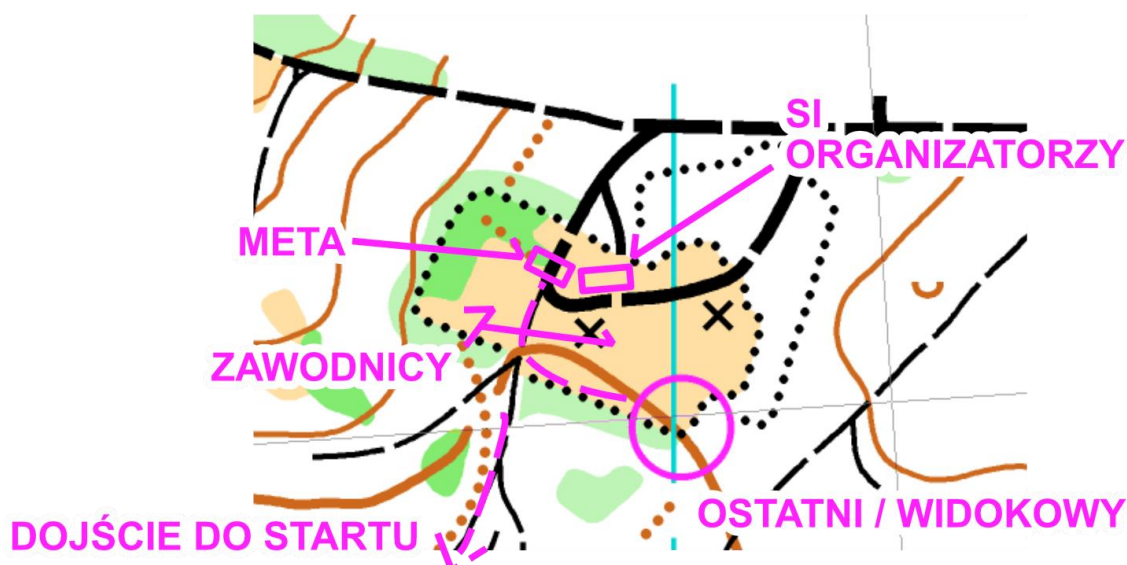
Interwał startowy: 2 minuty

Limit czasu: 120 minut

Opisy PK: Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania w 2 boksie startowym.

Charakterystyka terenu: Teren typowy dla Pogórza Przemyskiego z dużymi przewyższeniami. W terenie występuje duża ilość rowów z okresu I Wojny Światowej oraz duża ilość jarów. Przez teren przechodzą dwie linie wysokiego napięcia. Przebieżność od dobrej do słabej. **Wykroty nie będą zaznaczone na mapie.**

Organizacja CZ:



Procedura startu:

Boksy startowe:

- 3' – weryfikacja zawodnika + clear i check
- 2' – pobranie dodatkowych opisów + siac test
- 1' – pobranie mapy

Zawodnicy pobierają mapę w momencie usłyszenia sygnału startu (ostatni sygnał dźwiękowy), a następnie ruszają na trasę.

Dobieg do startu mapowego **80 m** oznakowany taśmą biało-czerwoną. Start mapowy oznaczony w terenie lampionem.

Parking:

P1 49°49'26.9"N 22°45'33.3"E

Parking dla samochodów osobowych znajdują się przy ulicy Kasztanowej obok parkingu cmentarza. **Zabrania się parkowania aut na parkingu cmentarnym.** Dojście 500 m wyznakowane biało-czerwonymi wstążkami.

P2 49°49'30.7"N 22°46'17.1"E

Parking dla autokarów i dużych busów znajdują się przy ulicy Wysockiego. Możliwość wysadzenia zawodników na skrzyżowaniu ulic Wysockiego z

Kasztanową obok Szpitala Psychiatrycznego. Dojście od tego miejsca do CZ 1000 m.

Wprowadzony będzie ruch jednokierunkowy dla aut osobowych. Prosimy o zapoznanie się z zamieszczoną mapą.



Link do mapy google:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1cmmbRMp_sBkyLitr4F9wAHXjgOVCzQc&usp=sharing

Biuro zawodów: Biuro pracować będzie w CZ od godziny 10:00.

Wyposażenie PK: Punkt kontrolny wyposażony w lampion.

Numer startowy: Zawodnicy mają obowiązek startu z numerami startowymi otrzymanymi w Biurze Zawodów. Numer startowy musi być umieszczony na klatce piersiowej zawodnika. Zginanie lub jakiegokolwiek zakrywanie jego części jest zakazane.

Kategorie popularyzacyjne: Start z puszki między 12:30 – 13:00.

Mycie: W związku z zakażeniami bakterią legionelli na Podkarpaciu dla bezpieczeństwa zawodników nie będzie dostępnej wody do mycia w CZ.

Uwaga! Na terenie CZ znajdują się dwa ogrodzone odwierty gazowe. Zabrania się wchodzenia na ich teren oraz zbliżania się z otwartym ogniem.

Transport rzeczy: Organizator zapewnia transport rzeczy ze strefy startu do strefy mety.

SZTAFETA KLUBOWA

Skala: 1:10 000 e=5

Aktualność: wiosna 2023

Autor mapy, budowniczy tras: Wojciech Dwojak

Format mapy: A4

Stara mapa: Lipowica

Limit czasu: 390 minut

Opisy PK: Opisy punktów kontrolnych tylko na mapie.

Charakterystyka terenu: Teren typowy dla Pogórza Przemyskiego z dużymi przewyższeniami. W terenie występuje duża ilość rowów z okresu I Wojny Światowej oraz duża ilość jarów. Przez teren przechodzą dwie linie wysokiego napięcia. Przebieżność od dobrej do słabej. **Wykroty nie będą zaznaczone na mapie.**

Imienne składy sztafet: Imienne składy sztafet należy podać do **godziny 12:00 w sobotę** przez formularz internetowy.

Sztafeta marzeń: **Najlepszy zawodnik każdej zmiany znajdzie się w składzie „ SZTAFETY MARZEŃ ”** podczas dekoracji zostanie wręczony mu certyfikat.

Start:

PIERWSZE ZMIANY:

O godz. 19:30 odbędzie się pokaz procedury zmian. Start pierwszych zmian odbędzie się na drodze leśnej obok CZ. Start masowy o godz. 20:00.

Na 10 minut przed startem, na sygnał spikera, zawodnicy wchodzą do korytarza startowego, przy wejściu następuje czyszczenie kart SI. Ustawiają się zgodnie z kolejnością numerów startowych. Otrzymują mapę zwiniętą w rulon i zabezpieczoną gumką recepturką. Zawodnicy startują na sygnał sędziego i dopiero wtedy mogą rozwinąć mapę.

POZOSTAŁE ZMIANY: Start pozostałych zmian odbywać się będzie ze strefy zmian w okolicy mety. Start o godz. 10:00.

Limit straty po dwóch zmianach to 45 minut. Sztafety, które zmieszczą się w limicie startują wg czasu straty do najlepszego zespołu.

Sztafety które nie mieściły się w handicapie ruszą w starcie masowym o godzinie 11:15.

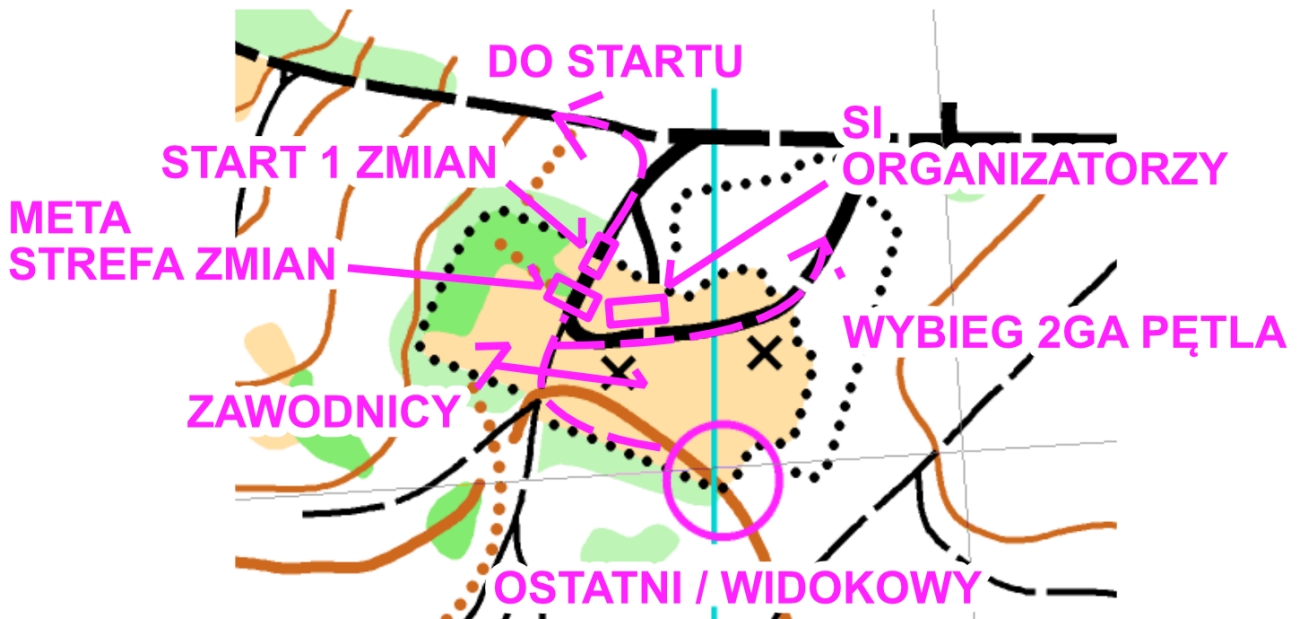
Planowany start masowy IV- VII zmiany 12:30 – 13:00 dokładna godzina będzie ogłoszona przez spikera w CZ.

Procedura zmian: Zawodnicy kolejnych zmian udają się do strefy startowej, korytarzem startowym, w którym pobierają mapy. **Zawodnik jest odpowiedzialny za pobranie właściwej mapy.** Zawodnik kończący bieg, przed dobiegnięciem do linii mety wyrzuca mapę i przekracza linię mety, podbija/dotyka puszkę „FINISH” następnie klepie zawodnika kolejnej zmiany który wyrusza na swoją zmianę. Zawodnik wybiegający po otrzymaniu zmiany otwiera swoją mapę w drodze do miejsca startu.

Punkt widokowy: Punkt widokowy znajdować się będzie w CZ. Przewidywany czas pojawienia się zawodnika na linii mety po przebiegu widokowym około **4 - 5 minut.** Punkt o kodzie 100 jest podbijany dwukrotnie po pierwszej i drugiej pętli biegu.

Kolejność na mecie: O kolejności na mecie decyduje przekroczenie linii mety.

Organizacja CZ:



Parking:

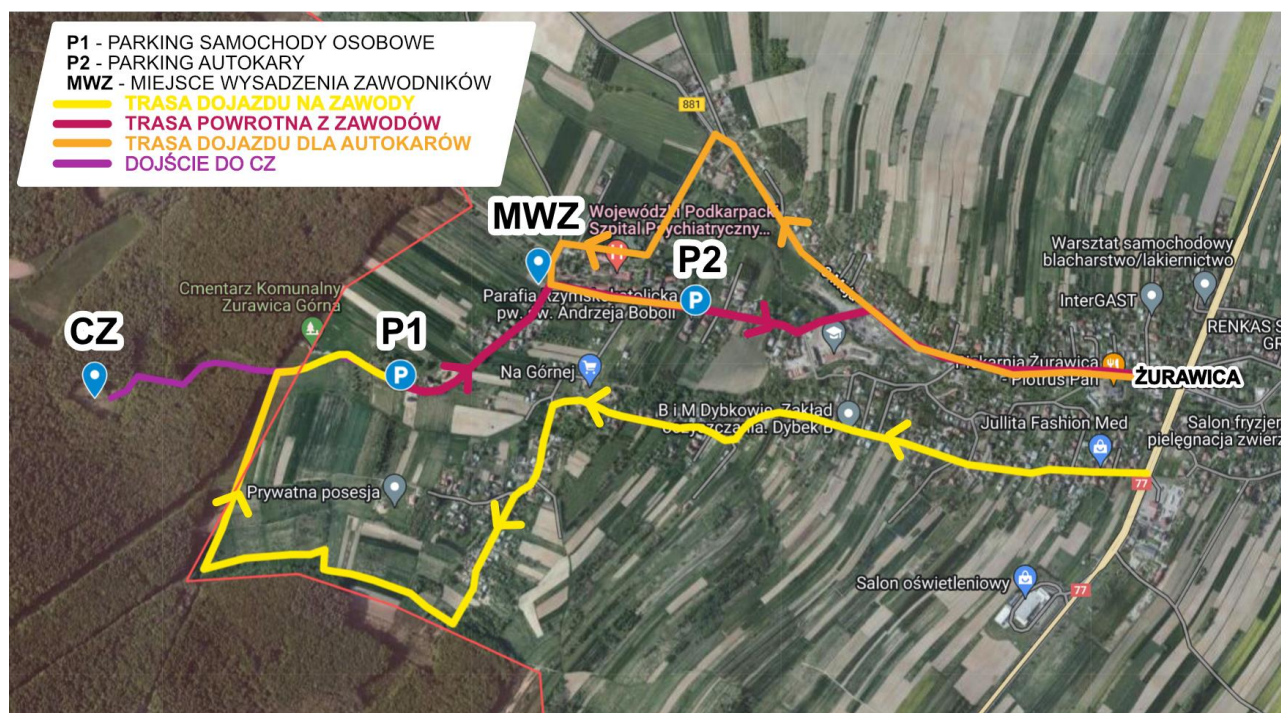
P1 49°49'26.9"N 22°45'33.3"E

Parking dla samochodów osobowych znajdują się przy ulicy Kasztanowej obok parkingu cmentarza. **Zabrania się parkowania aut na parkingu cmentarnym.** Dojście 500 m wyznakowane biało-czerwonymi wstążkami.

P2 49°49'30.7"N 22°46'17.1"E

Parking dla autokarów i dużych busów znajdują się przy ulicy Wysockiego. Możliwość wysadzenia zawodników na skrzyżowaniu ulic Wysockiego z Kasztanową obok Szpitala Psychiatrycznego. Dojście od tego miejsca do CZ 1000 m.

Wprowadzony będzie ruch jednokierunkowy dla aut osobowych. Prosimy o zapoznanie się z zamieszczoną mapą.



Link do mapy google:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1cmmbRMp_sBkyLitr4F9wAHXjgOVCzQc&usp=sharing

Wyposażenie PK: Punkt kontrolny wyposażony w odblask i lampion.

Numer startowy: Zawodnicy mają obowiązek startu z numerami startowymi otrzymanymi w Biurze Zawodów. Numer startowy musi być umieszczony na klatce piersiowej zawodnika. Zginanie lub jakiegokolwiek zakrywanie jego części jest zakazane.

Mycie: W związku z zakażeniami bakterią legionelli na Podkarpaciu dla bezpieczeństwa zawodników nie będzie dostępnej wody do mycia w CZ.

Uwaga! Na terenie CZ znajdują się dwa ogrodzone odwierty gazowe. Zabrania się wchodzenia na ich teren oraz zbliżania się z otwartym ogniem.

PARAMETRY TRAS:

	SPRINT NOCNY - 8.09				BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY - 9.09		
	DŁG.	PKT.	PRZEW.		DŁG.	PKT.	PRZEW.
K10	1,5 KM	9	45 M	K10	2,1 KM	8	30 M
K12	2,1 KM	11	45 M	K12	2,3 KM	9	35 M
K14	2,2 KM	10	50 M	K14	2,8 KM	13	110 M
K16	2,5 KM	13	55 M	K16	3,3 KM	15	130 M
K18	2,5 KM	13	55 M	K18	3,3 KM	15	135 M
K20	2,7 KM	15	70 M	K20	4,6 KM	21	180 M
K21	2,7 KM	15	70 M	K21	4,6 KM	21	180 M
K35	2,3 KM	11	55 M	K35	3,3 KM	15	135 M
K40	2,3 KM	11	55 M	K40	3,3 KM	15	130 M
K45	2,1 KM	13	45 M	K45	3,1 KM	14	120 M
K50	2,1 KM	13	45 M	K50	3,1 KM	15	120 M
K55	2,1 KM	13	45 M	K55	2,9 KM	13	110 M
K60	1,6 KM	9	35 M	K60	2,5 KM	11	100 M
K65	1,6 KM	9	35 M	K65	2,2 KM	10	80 M
K70	1,6 KM	9	35 M	K70	1,9 KM	9	70 M
K75	1,6 KM	9	35 M	K75	1,9 KM	9	70 M
M10	1,5 KM	9	45 M	M10	2,1 KM	8	30 M
M12	2,2 KM	10	50 M	M12	2,3 KM	9	35 M
M14	2,4 KM	10	55 M	M14	3,3 KM	13	135 M
M16	2,9 KM	15	75 M	M16	3,7 KM	15	140 M
M18	3 KM	16	75 M	M18	4 KM	17	160 M
M20	3 KM	16	75 M	M20	5,4 KM	24	210 M
M21	3,4 KM	18	80 M	M21	5,4 KM	24	210 M
M35	2,7 KM	15	70 M	M35	4 KM	17	160 M
M40	2,7 KM	15	70 M	M40	3,9 KM	15	150 M
M45	2,6 KM	14	70 M	M45	3,7 KM	15	140 M
M50	2,6 KM	14	70 M	M50	3,7 KM	17	140 M
M55	2,4 KM	13	60 M	M55	3,4 KM	15	135 M
M60	2,1 KM	13	45 M	M60	3,1 KM	14	120 M
M65	2,1 KM	13	45 M	M65	2,9 KM	13	110 M
M70	2 KM	11	45 M	M70	2,7 KM	12	105 M
M75	1,6 KM	9	35 M	M75	2,2 KM	10	80 M
M80	1,6 KM	9	35 M	M80	1,7 KM	8	50 M
Rodzinna	1,1 KM	9	35 M	Rodzinna	2,1 KM	9	30 M
Krótką	1,6 KM	9	40 M	Krótką	2,4 KM	10	40 M
Średnia	2,3 KM	13	55 M	Średnia	3,1 KM	12	60 M
Długa	2,9 KM	16	65 M	Długa	4 KM	15	80 M

ZMIANA	KATEGORIE	PRZEWIDYWANY CZAS ZWYCIĘZCY	DYSTANS	PRZEWYŻSZENIE
1	K16 i starsze (kobiety)	35	4,3 KM	120 M
2	K/M 16 i starsi	45	6,3 KM	220 M
3	Bez K 20-35 i M 16-50	25	3,4 KM	95 M
4	Bez M 18-40 i K-20-35	30	4,3 KM	120 M
5	Do K16 i M14 lub od K55/M 60	20	2,7 KM	75 M
6	K16 i starsze (kobiety)	35	4,9 KM	145 M
7	K/M 16 i starsi	45	6,9 KM	255 M



