

ZGRUPOWANIE KADRY NARODOWEJ JUNIORÓW

Sprawdzian biegowy - cross - 05.03.2022 r.

Trening techniczny - Arturówek południe - 06.03.2022 r.



Data: 05.03.2022 r.

Rozpoczęcie pracy biura zawodów: od 9:30

Start biegu: 11:00 (dla wszystkich kategorii wiekowych)

Centrum zawodów znajdować się będzie w Szkole Podstawowej nr 61 przy ul. Okólnej 183.

Wejście za pętlą autobusową - <https://goo.gl/maps/33XQnUhFLjLQgP7B7>

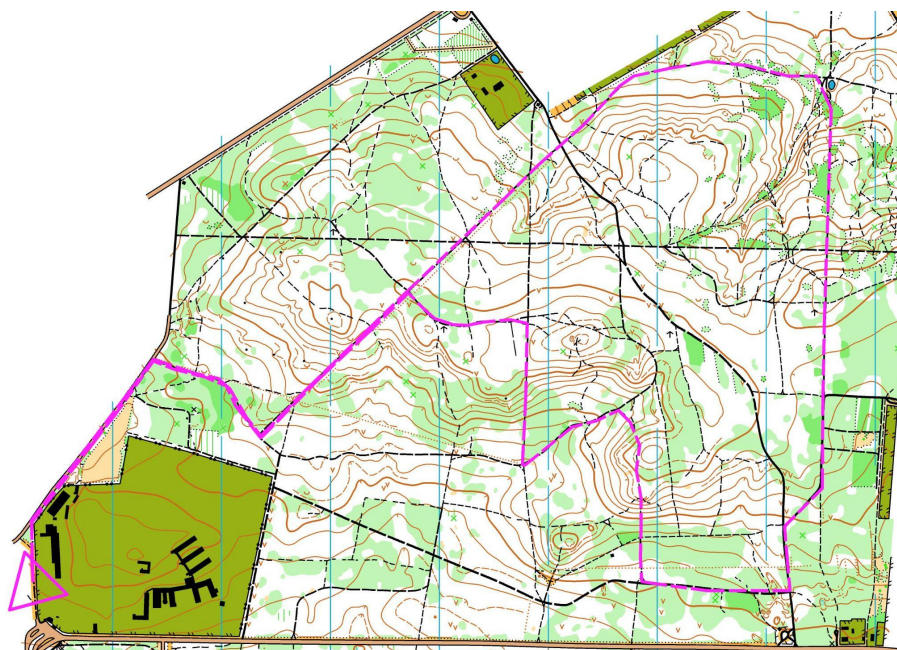
Zgłoszenia:

Poprzez formularz zgłoszeniowy - <https://forms.gle/N6rRBAFte3y6u1m46> do 28.02.2022 r. godzina 12:00.*

Trenerzy klubowi w godzinach pracy biura zawodów odbierają numery startowe dla swoich zawodników. Zawodnicy mają obowiązek umieścić numer startowy z przodu na koszulce.

Kategorie oraz limity:

Kategoria:	Dystans:	Limit czasowy:	Tempo:
K16	6,6 km + 140 up	37'	5:36/km
K18	6,6 km + 140 up	35'	5:18/km
K20	6,6 km + 140 up	33'	5:00/km
M16	6,6 km + 140 up	32'	4:50/km
M18	6,6 km + 140 up	30'	4:32/km
M20	10,5 km + 220 up	45'	4:17/km



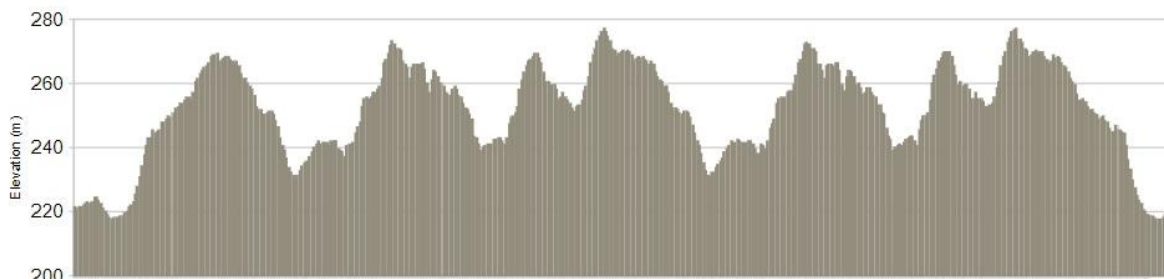
Trasa:

Uwaga! Zawodnicy kategorii M20, którzy rywalizować będą na dystansie 10,5 km dwukrotnie obiegają pętlę w lesie Modrzew.



Profil trasy 10,5 km:

Profil długiej trasy.



Świadczenia:

Każdy startujący zawodnik ma zapewnione: dostęp do szatni (sali gimnastycznej) i toalet, pomiar czasu, numer startowy, herbatę lub wodę. Dla zawodników biorących udział w biegu kwalifikacyjnym brak opłaty startowej.

Wyniki:

Zawodnicy biegają ze zgłoszonymi w formularzu chipami AIR+. Po przebiegnięciu mety dokonują odczytania wyniku w aplikacji SI-Droid Event u Piotra Krempińskiego.

Wyniki opublikowane zostaną w arkuszu dotyczącym zgrupowania.

[📍 Sprawdzian biegowy Cross / TT 05.03. - 06.03.](#)

*w formularzu jest opcja "trener" dotyczy to sytuacji w której trener chciałby zgłosić się na niedzielny trening. Wtedy ma możliwość wyboru trasy. Trenerzy nie biegają crossa i ich forma biegowa nie będzie weryfikowana przez sztab KNJ :)

Data: 06.03.2022 r.

Start biegu: 10:00 "minuta zero"

Miejsce centrum zawodów oraz szczegóły dotyczące startu podamy w późniejszym terminie do wiadomości trenerów, którzy dokonali zgłoszenia.



Parametry tras:

Middle

- Długa ok. 5 km
- Średnia ok. 4 km
- Krótka ok. 3 km

Zgłoszenia:

Przez formularz zgłoszeniowy - <https://forms.gle/1ie9HwKjEqUgrwcQ8> do 28.02.2022 r. godzina 12:00 (ten sam formularz, który jest na cross).

Minuty startowe:

Zakładka TT

[+ Sprawdzian biegowy Cross / TT 05.03. - 06.03.](#)

Wyniki:

Opublikowane zostaną w arkuszu dotyczącym zgrupowania.

[+ Sprawdzian biegowy Cross / TT 05.03. - 06.03.](#)

Trener Kadry Narodowej Juniorów
Adam Gąsiorowski

Prezes PZOS
Łukasz Charuba