

KOMUNIKAT TECHNICZNY

Puchar Warszawy i Mazowsza w RjNo (Runda I)

Grand Prix Dzielnic Wawer M. St. Warszawy w RjNo (Runda I)

ŚWIATOWY DZIEŃ ŻABY 19-20 MARZEC 2022

Organizator: Urząd Dzielnic Wawer M. St. Warszawy, UKS Falenica, Stowarzyszenie Team 360°.

Centrum zawodów:
19.03.2022 Warszawa Falenica SP 124, ul. Bartoszycka 45/47 GPS:52.16407; 21.22498
20.03.2022 Warszawa Falenica, Hotel Jazz Pol, ul. Wolna 51, wjazd od ul. Wolnej
GPS: 52.16910, 21.21648. Biuro czynne od 12:00 sobota oraz 10:45 niedziela.

Program:
19.03.2022 (sobota) – dystans klasyczny (start od 12:00 do 12:40 ostatni start)
20.03.2022 (niedziela) – sprint start od 10:50 -11:30 ostatni start dystans sprint, dystans średni start od 11:30 do 12:30 ostatni start dystans średni

Trasy:
ZIELONA – krótka i łatwa
NIEBIESKA – średnio długa i średnio trudna
CZERWONA – dość długa i dość trudna
CZARNA – bardzo długa i bardzo trudna

Zalecane trasy:	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2012 i później	K10	M10	1973–1977	K45	M45
	2010-2011	K12	M12	1968–1972	K50	M50
	2008–2009	K14	M14	1963–1967	K55	M65
	2005–2007	K17	M17	1958–1962	K60	M60
	2002–2004	K20	M20	1953–1957	K65	M65
	1983–2001	K21	M21	1948–1952	K70	M70
	1978–1982	K40	M40	1947 i wcześniej	K75	M75



Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteering.waw.pl

Zgłoszenia: Do 17.03.2022 (czwartek) do godziny 22:00 za pomocą formularza na stronie www.orienteing.waw.pl lub na adres jcmtbo@gmail.com (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

Wpisowe: **Mieszkańcy Dzielnicy Wawer zgłoszeni w terminie start bezpłatny.**
Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteing.waw.pl 15 zł/za 1 start
Osoby poniżej 18 roku życia 10 zł/za 1 start
Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail jcmtbo@gmail.com 20 zł/za 1 start
Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/ 20 zł/za 1 start

Parametry tras

SOBOTA	ZIELONA –	4500 m	11 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
19.03.2022	NIEBIESKA –	9100 m	14 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	13500 m	15 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
KLASYCZNY	CZARNA –	17300 m	16 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
NIEDZIELA	ZIELONA –	3100 m	6 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
20.03.2022	NIEBIESKA –	4200 m	9 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	5400 m	10 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
SPRINT	CZARNA –	7100 m	12 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
NIEDZIELA	ZIELONA –	6200 m	10 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
20.03.2022	NIEBIESKA –	9200 m	14 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	11700 m	17 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
ŚREDNI	CZARNA –	13100 m	20 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4

Mapy i teren: Specjalistyczne mapy do RJo skala od 1:7 500 do 1:12 500, e-2,5 m. Mapa na zawody aktualizowana zima 2022 roku.

Świadczenia Pamiątkowa naklejka, napój na mecie, batonik Pawełek tylko w niedzielę.

Numer startowy: Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonanie numeru startowego na którym jest imię i nazwisko osoby zgłoszonej. Numer obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Osoby nie zgłoszone oraz zgłoszone po terminie nie otrzymają numeru startowego. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

Obowiązki uczestników: Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 12 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych. Podczas pokonywania tras należy przestrzegać zasad ruchu drogowego.

Podczas trwania zawodów będzie obowiązywać wszystkich uczestników przestrzeganie aktualnych zasad i przepisów dotyczących pandemii Covid 19.

Potwierdzenie punktów: Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.

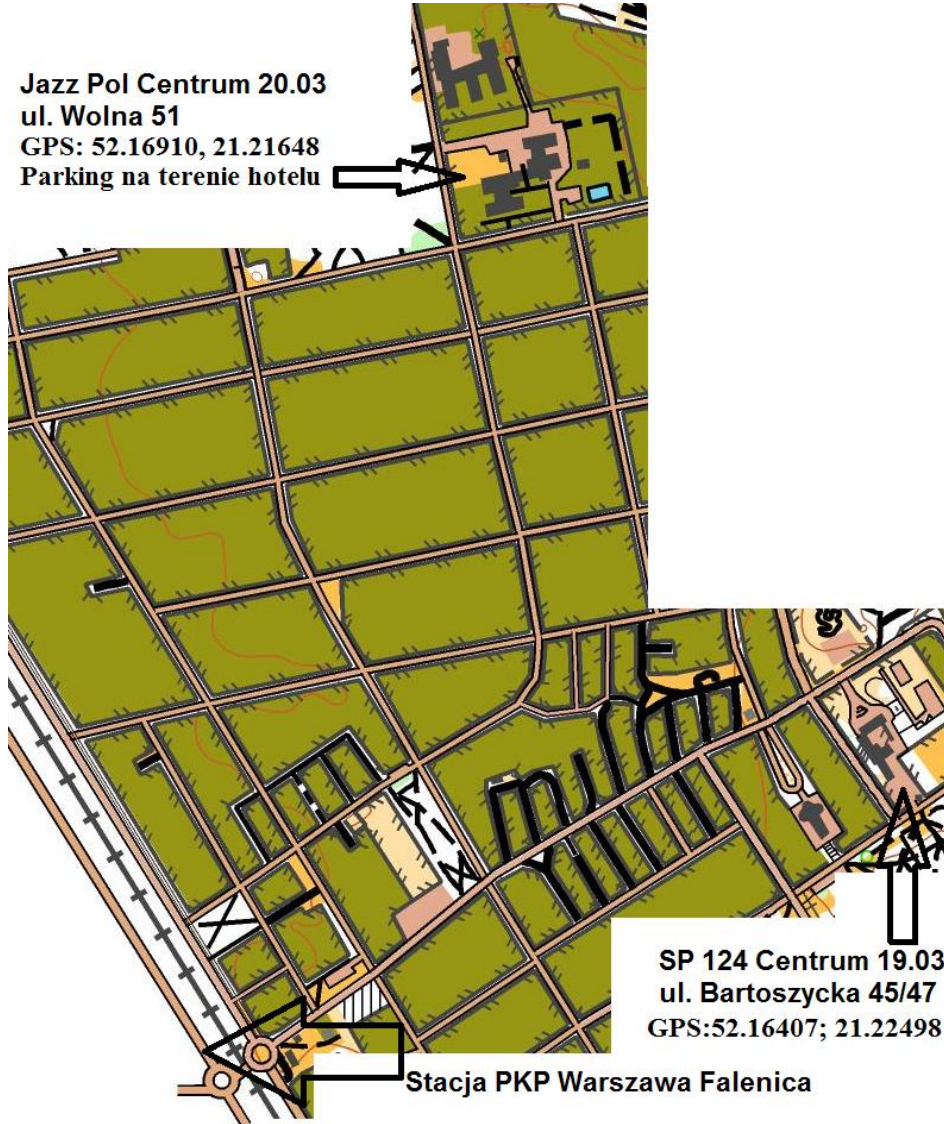
Klasyfikacja: Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminami Pucharu Warszawy i Mazowsza i Grand Prix Dzielnicy Wawer M. St. Warszawy zamieszczonym na stronie www.orienteing.waw.pl

Nagrody: Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 05.11.2022 r. Losowanie roweru, tradycyjnie jak w poprzednich latach oraz dyplomy, medale i nagrody.

Więcej informacji na: www.orienteing.waw.pl, oraz www.team360.pl

Mapa Sytuacyjna Centrum Zawodów 19.03.2022 oraz 20.03.2022

Jazz Pol Centrum 20.03
ul. Wolna 51
GPS: 52.16910, 21.21648
Parking na terenie hotelu



SP 124 Centrum 19.03
ul. Bartoszycka 45/47
GPS:52.16407; 21.22498

Stacja PKP Warszawa Falenica

Budowa żaby.

Ciało żaby zbudowane jest z **głowy**, **tułowia** oraz **parzystych kończyn** przednich i tylnich .
Kończyny żaby , cztero i pięciopalczaste , przystosowane są do skakania i pływania.
Kończyny tylne są dłuższe , a ich palce spina błona , umożliwiającą pływanie .
Na głowie znajdują się duże , wypukłe oczy osłonięte powieką górną i dolną , a także otwory nosowe.

