

# **Regulamin I Ogólnopolskich Zawodów Nordic Walking o PUCHAR BURMISTRZA miasta Świdnik 2012**

## **IMPREZA REKREACYJNO-SPORTOWA**

### **I. Definicja marszu Nordic Walking**

Marsz NW jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem (zakaz podbiegania). Podczas marszu używa się specjalnych kijków do Nordic Walking . Zaleca się stosowanie techniki fitness (dłoń przechodzi linię bioder).

### **II. Organizator**

1. Organizatorem imprezy jest MIEJSKI OŚRODEK KULTURY w Świdniku. Koordynatorem zawodów jest świdnicki „zNORDIC”- Instruktor N.W.
2. Honorowymi Patronatami zawody objęli:
  - BURMISTRZ MIASTA ŚWIDNIK
  - MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO KRZYSZTOF HETMAN
  - POLSKA FEDERACJA NORDIC WALKING
3. Patronat medialny [www.chodzezkijkami.pl](http://www.chodzezkijkami.pl), Głos Świdnika, „Świdnik – Wysokich Lotów”[www.swidnik.pl](http://www.swidnik.pl), Telewizja Kablowa Świdnik

### **III. Cele**

1. Głównymi celami Zawodów są:
  - Promocja aktywnego stylu życia wśród mieszkańców Świdnika i regionu
  - Integracja dynamicznie rozwijającego się regionalnego i ogólnopolskiego środowiska Nordic Walking
  - Promocja miasta Świdnik jako miejsca przyjaznego dla rozwoju Nordic Walking

### **IV. Termin zawodów**

1. Zawody odbędą się w dniu **9 czerwca 2012 w ramach corocznie organizowanych DNI ŚWIDNIKA i mają formułę otwartą**
2. **Start i meta zlokalizowane na stadionie sportowym Avii Świdnik przy ul. Sportowej 2 w Świdniku**
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny i miejsca startu Zawodów przy czym Uczestnik zostanie o tym fakcie zawiadomiony poprzez zamieszczenie odpowiedniej informacji na stronie internetowej [www.mok.swidnik.pl](http://www.mok.swidnik.pl)
4. Dokonanie zmian w powyższym zakresie nie skutkuje powstaniem ze strony Organizatora żadnych dodatkowych zobowiązań w stosunku do Uczestnika

#### **V. Program minutowy zawodów:**

- ❖ 8.00 – 10.00 – osobista rejestracja uczestników
- ❖ 10.00 - 10.30 - oficjalne otwarcie imprezy
- ❖ 10.30 – 10.45 – rozgrzewka
- ❖ 11.00 – start na dystansach 20, 10, 5 km
- ❖ 14.00 – marsz VIPÓW i marsz rekreacyjny dla wszystkich chętnych
- ❖ 15.00 – oficjalne ogłoszenie wyników i wręczenie pucharów oraz losowanie nagród wśród wszystkich uczestników zawodów

Uczestnicy stawiają się na starcie 15 minut przed startem danego dystansu

#### **VI. DYSTANSE:** uczestnicy zawodów startują na dystansach 5km, 10km, 20km

1. Limit czasu na pokonanie trasy wynosi 3 godziny 30 min.

#### **VII. REJESTRACJA UCZESTNIKÓW DO ZWODÓW I OPŁATA STARTOWA**

1. Rejestracja uczestników na stronie [www.mok.swidnik.pl](http://www.mok.swidnik.pl) i możliwa jest do dnia 7 czerwca do godz.18.00
2. Rejestracja osobista w dniu zawodów od 8.00 – 10.00, dla wszystkich dystansów: 5, 10, 20 km
3. **Uczestnicy zawodów dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność**
4. **Rejestracja jest akceptacją niniejszego regulaminu**
5. Uczestnictwo w zawodach jest płatne i wynosi:
  - ❖ 10,00zł – rejestracja internetowa dla wszystkich
  - ❖ 10,00 zł - dla emerytów, rencistów dzieci i młodzieży szkolnej za okazaniem legitymacji
  - ❖ 20,00 zł - pozostali uczestnicy w dniu zawodów
  - ❖ osoby niepełnosprawne uczestniczą w zawodach bezpłatnie za okazaniem orzeczenia o niepełnosprawności

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi i nie ma możliwości przenoszenia jej na innego zawodnika
7. Opłatę należy wpłacać na konto bankowe organizatora zawodów lub uiścić w dniu zawodów w biurze zawodów

**Miejski Ośrodek Kultury**

**ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego 14**

**21-040 Świdnik**

**PKO BP 21 1020 3176 0000 5602 0083 3350**

Potwierdzenie przelewu należy okazać przy odbiorze numeru startowego

**8. W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:**

- **numer startowy**
- **medal i koszulkę okolicznościową imprezy**
- **posiłek regeneracyjny**
- **wodę w punktach nawadniania i na mecie**

**VIII. Trasa**

1. Pętla trasy będzie wynosiła 5 km
2. Szczegółowa trasa zawodów będzie dostępna na stronie internetowej [www.mok.swidnik.pl](http://www.mok.swidnik.pl), najpóźniej 7 dni przed datą Zawodów
3. Plan trasy będzie znajdował się w biurze zawodów
4. Na całej trasie będą znajdowali się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu Nordic Walking oraz będą udzielali kar za łamanie regulaminu zawodów – trzy upomnienia spowodują dyskwalifikację zawodnika
5. Na trasie będzie funkcjonował mobilny punkt medyczny
6. W wyznaczonych punktach nawadniania nie będzie oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika

**IX. Zasady uczestnictwa i technika marszu podczas zawodów**

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest poprawna rejestracja oraz dokonanie opłaty startowej na konto organizatora /potwierdzenie przelewu lub opłata w dniu zawodów
2. Wszyscy zawodnicy muszą być zweryfikowani z dowodem tożsamości a osoby niepełnosprawne z orzeczeniem o niepełnosprawności w Biurze Zawodów
3. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego
4. Zawody będą prowadzone w formie profesjonalnej z klasyfikacją uczestników w kategoriach wiekowych i pomiarem czasu

5. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będą dokonywane elektronicznym systemem chipowym
6. W zawodach zostaną sklasyfikowane następujące kategorie wiekowe:

❖ **DYSTANS 5km**

<u>Kategoria wiekowa</u>	<u>Lat</u>
Dziewczęta i chłopcy	<13
Juniorki i Juniorzy	14-17
Seniorki i Seniorzy	18-29
K30/M30	30-39
K40/M40	40-49
K50/M50	50-59
K60/M60	60-69
K70/M70	>70

❖ **DYSTANS 10 i 20 km**

<u>Kategoria wiekowa</u>	<u>Lat</u>
Seniorki i seniorzy	18-29
K30/M30	30-39
K40/M40	40-49
K50/M50	50-59
K60/M60	60-69
K70/M70	>70

❖ **DYSTANS 5KM /OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE**

Osoby niepełnosprawne w kategorii kobiet i mężczyzn bez podziału na kategorie wiekowe

7. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na **kategorie kobiet i mężczyzn** wg kategorii wiekowych
8. Osoby NIEPEŁNOSPRAWNE, które chcą być klasyfikowane w tej kategorii startują na dystansie 5 km z podziałem na kobiety i mężczyzn, bez podziału na kategorie wiekowe. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach będą klasyfikowane z innymi kategoriami
9. Uczestnicy , którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów na udział w imprezie/ załącznik do regulaminu
10. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych . Zaleca się posiadanie własnych kijków do N.W.
11. Podczas zawodów wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych
12. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą Zawodów zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego
13. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania zasad bezpieczeństwa podczas rozgrzewki i zawodów aby nie narazić innych uczestników na niebezpieczeństwo
14. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które

- mają zastosowanie do uczestnictwa w Zawodach a, w szczególności zasad fair play
15. W dniu zawodów będzie istniała możliwość wypożyczenia kijków w Biurze Zawodów (ilość kijków ograniczona- około 50 par/decyduje kolejność zgłoszeń : [info@znordic.pl](mailto:info@znordic.pl) oraz 515 244 747 ). Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijków wynosi 100zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Opłata za wypożyczenie kijków na czas zawodów wynosi 5zł. Osoby wypożyczające kije powinny zastosować się do zaleceń wypożyczającego

## **X. NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników oraz dekorowanie zwycięzców odbędzie się w dniu zawodów
2. Zwycięzcy we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Kobiet i Mężczyzn za I Miejsca otrzymują Puchary i nagrody rzeczowe, zdobywcy II i III miejsc nagrody rzeczowe
3. Nagrodzeni pucharami zostaną również:
  - osoby uzyskujące najlepszy wynik na dystansach 5, 10, 20 km w kategorii - OPEN
  - najstarszy i najmłodszy uczestnik zawodów
  - najlepsza Świdniczanka i najlepszy Świdniczanin
4. Dodatkowo wśród wszystkich uczestników zawodów zostaną rozlosowane atrakcyjne upominki rzeczowe /odbiór za okazaniem numeru startowego

## **XI. Szatnie i depozyty**

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy wartościowe. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego , organizator nie ponosi odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie
3. Za rzeczy pozostawione bez opieki organizator nie ponosi odpowiedzialności
4. Przed i po zawodach uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni

## **XII. UBEZPIECZENIE**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków

## **XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika
3. Protesty należy składać w dniu zawodów do sędziego głównego do zakończenia zawodów
4. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora

5. W zawodach uczestnicy stosują się do regulaminu organizatora oraz regulaminu Polskiej Federacji Nordic Walking