



## **Regulamin II Zawodów Nordic Walking**

### **ORGANIZATOR**

- Gminny Ośrodek Kultury w Tarnowcu
- Gmina Tarnowiec
- Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Tarnowcu
- Uczniowski Klub Sportowy „Arka” w Umieszczu
- Ochotnicze Straże Pożarne z terenu Gminy Tarnowiec
- Jasielskie Stowarzyszenie Nordic Walking „NW - Team Jasło”

### **CELE**

- Popularyzacja Nordic Walking, jako nowej dyscypliny sportowej oraz uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego
- Promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń mieszkańców gminy i okolic
- Promocja Gminy Tarnowiec
- Integracja środowiska lokalnego

### **TERMIN MIEJSCE TRASA**

- **4 czerwca 2017r., godz. 14: 45**
- Start – Stadion Sportowy w Tarnowcu
- Trasa – Tarnowiec – Umieszcz – Wrocanka – Tarnowiec – 8 km.
- Nawierzchnia: asfalt
- Trasa oznaczona znakami poziomymi
- Pomiar czasu będzie prowadzony systemem firmy PIF-SPORT. Brak numeru podczas zawodów będzie skutkowało dyskwalifikacją. Numery startowe będą wydawane w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym w dniu 4 czerwca 2017r. (niedziela) w godz. **11:30 – 14:00**.

### **PROGRAM IMPREZY**

- 11:30 – 14:00 – zapisy, odbiór numerów startowych
- 12:00 – start do biegu – grupy młodsze
- 14:00 – rozdanie nagród (dzieci, młodzież)
- 14:30 – start do biegu głównego – 8km
- 14:45 – start uczestników Zawodów Nordic Walking
- 16:00 – rozdanie nagród Zawodnikom Biegu Ulicznego.
- 17:00 - rozdanie nagród uczestnikom Zawodów Nordic Walking, zakończenie imprezy.

### **ZASADY UCZESTNICTWA, TECHNIKA MARSZU**

- W Zawodach Nordic Walking może wziąć udział osoba, która rocznikowo ukończyła lat 18.
- Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w imprezie tylko za pisemną zgodą opiekuna.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do Zawodów będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które należy dostarczyć do biura zawodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika niepełnoletniego do Zawodów będzie podpisanie przez rodzica/prawnego opiekuna zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w Zawodach
- Organizator **nie zapewnia** uczestnikom ubezpieczenia OC. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
- W ramach opłaty startowej każdy uczestnik Zawodów otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:
  - numer startowy
  - gadżet promocyjny
  - butelka wody mineralnej
  - wodę na trasie zawodów
  - ciepły posiłek na mecie
- **dla pierwszych 100 zarejestrowanych uczestników przewidziano pamiątkowe medale**
- Podczas marszu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.
- Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika będzie równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking. Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza lotu jest zabroniona.

#### **Podczas marszu NW nie dozwolone jest:**

- - nadmierne pochylanie ciała w przód,
- - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
- - obniżanie środka ciężkości,
- - podbieganie,
- - używanie wulgaryzmów

## **KLASYFIKACJA**

Obowiązują następujące kategorie wiekowe:

#### **Kobiety:**

- K1 16 – 29 lat (rocznik 2001-1988)
- K2 30 – 39 lat (rocznik 1987-1976)
- K3 40 lat i starsze (rocznik 1976 i starsze)

#### **Mężczyźni:**

- M1 16 – 19 lat (rocznik 2001-1998)
- M2 20 – 29 lat (rocznik 1997-1988)
- M3 30 – 39 lat (rocznik 1987-1978)
- M4 40 – 49 lat (rocznik 1977-1968)
- M5 50 lat i starsi (rocznik 1967 i starsi)
- Zawodników obowiązuje limit czasu 120 min. Meta zostanie zamknięta dla zawodników o godzinie 16:45. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.
- Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów. Trzykrotne upomnienie zawodnika przez sędziego na trasie zawodów powoduje jego dyskwalifikację.
- Weryfikacja zawodników i wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów w godz. 11:00 – 14:00. Biuro znajdować się będzie na terenie stadionu sportowego w Tarnowcu.
- Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać własne kije oraz strój sportowy stosowny do warunków atmosferycznych (strój niekrępujący i obuwie sportowe)
- Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu oraz udzielali upomnień za naruszenie regulaminu zawodów.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie zawodów.

## **ZGŁOSZENIA , OPLATA STARTOWA**

- Zgłoszenia przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej: <http://www.pifsport.pl/> do dnia **1 czerwca 2017r.** oraz w wyjątkowych sytuacji osobiście w dniu zawodów w biurze zawodów.
- Za zgłoszenie udziału w zawodach rozumie się rejestrację oraz wniesienie opłaty startowej.
- przelewem na konto Gminnego Ośrodka Kultury w Tarnowcu numer **53 8627 1040 2005 7001 6919 0001** w Banku Spółdzielczym w Bieczu O/Tarnowiec (**tytuł przelewu: opłata startowa na zawody Nordic Walking**) – **kwota 10 zł**; do dnia **01.06.2017r.** lub gotówką w biurze zawodów w dniu zawodów – **kwota 20 zł.**
- Lista startowa zawiera wyłącznie uczestników z opłaconym startem.

## **NAGRODY**

- W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn biegu głównego zdobywcy miejsc I – IV otrzymują pamiątkowe statuetki, dyplomy, bon na zakupy w sklepie sportowym.
- W kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn za miejsca I – III przewidziane są pamiątkowe statuetki, dyplomy i nagrody rzeczowe (nie wlicza się zawodników, którzy zajęli miejsca I – IV w klasyfikacji generalnej)
- Organizator przewiduje nagrodę dodatkową w postaci dyplomu i statuetki dla najstarszego i najmłodszego zawodnika zawodów oraz dla zawodnika z najlepszą techniką marszu.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Wszystkich uczestników Zawodów obowiązuje niniejszy regulamin.
- Wszystkich uczestników zawodów obowiązuje sportowe zachowanie w duchu fair play.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.

- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu (NZOZ „Ad-Med” w Tarnowcu, AS- Medical Sp. z o o.
- Zawody Nordic Walking odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- W załączeniu dostępna jest mapa trasy.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- Parking dla samochodów znajduje się przy kościele w Tarnowcu.
- Wyniki oraz relacja z Zawodów opublikowane będą na stronach internetowych: [www.tarnowiec.eu](http://www.tarnowiec.eu) oraz innych lokalnych portalach.
- Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, o których winien poinformować przed rozpoczęciem imprezy.
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.