

# **REGULAMIN 2023r**

## **XIII JURAJSKI PUCHAR W NORDIC WALKING**

### **1. CELE IMPREZY:**

Popularyzacja Nordic Walking jako aktywności sportowej, pomagającej zachować witalność i zdrowie.

Promocja walorów rekreacyjnych i turystycznych gmin: Janów, Opatów, Przyrów, Poczesna.

### **2. ORGANIZATOR:**

Kabex LKS Podkowa w Janowie

### **3. WŁADZE PUCHARU:** Zarząd Klubu Podkowa Janów

### **4. INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE:**

- Starostwo Powiatowe w Częstochowie.
- Gmina Janów
- Gmina Przyrów
- Gmina Opatów
- Gmina Poczesna
- Stowarzyszenie Miłośników Sportu EFEKT Częstochowa

### **5. TERMINY I MIEJSCA ROZGRYWANIA ZAWODÓW:**

1. **Pabianice 07.05,2023 r.** ( Gmina Janów )
2. **Przyrów, 27.05.2023 r.** ( Gmina Przyrów )
3. **Iwanowice Duże, 03.06,2023 r.** ( Gmina Opatów )
4. **Złoty Potok, 16.09,2023 r.** ( Gmina Janów )
5. **Zawodzie, 08.10,2023 r.** ( Gmina Poczesna )

### **6. TRASA I DYSTANS:**

Dystans rozgrywania zawodów od 3 do 6 km – w zależności od miejsca rozgrywania.

## **7. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

Warunkiem udziału w zawodach jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach lub złożenie własnoręcznego podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w/w zawodach oraz przyjęciu pełnego ryzyka i konsekwencji udziału, na własną odpowiedzialność.

Podpisanie zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z akceptacją regulaminu. W przypadku osób poniżej **18 roku życia**, na start muszą wyrazić zgodę rodzice lub opiekunowie prawni, poprzez złożenie stosownego oświadczenia podpisanego w obecności obsługi biura zawodów.

Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, legitymację szkolną, paszport lub prawo jazdy) celem kontroli daty urodzenia i obywatelstwa. Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów. **Biuro zawodów Nordic Walking będzie czynne w okolicach startu zawodów na 1 godzinę przed zawodami i zamknięte 15 min. przed startem.**

## **8. ZGŁOSZENIA:**

Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej: [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) Lista opłaconych uczestników będzie aktualizowana co **7 dni**.

W dniu zawodów zgłoszenia przyjmowane są po uiszczeniu opłaty startowej w wysokości 50zł.

### ***Opłata startowa:***

Organizator pobiera opłatę startową w wysokości 40 zł, którą trzeba uiścić najpóźniej **4 dni** przed zawodami. Po tym terminie opłata startowa wynosi 50zł. Młodzież do lat 18 - 20 zł. Lista osób, które opłaciły swój udział będzie aktualizowana co **7 dni**.

Opłatę należy przelać na numer rachunku: 42 85910007 5330 0925 4777 0001, z dopiskiem opłata JPNW i miejscowość danego etapu oraz data, Imię Nazwisko. Osoby zapisane powyżej limitu zawodników ustalonego przez organizatorów nie otrzyma pakietu startowego i wyżywienia po zawodach.

## 9. KLASYFIKACJA:

W zawodach Nordic Walking prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- 1). Kategoria szkoły podstawowe roczniki 2010r - 2012r.
- 2). Kategoria wiekowa roczniki 2007r - 2009r
- 3). Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn roczniki 1993r – 2006r
- 4). Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn roczniki 1983r – 1992r
- 5). Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn roczniki 1973r – 1982r.
- 6). Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn roczniki 1963r – 1972r
- 7). Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn roczniki 1962 i starsi.
- 8). Open kobiet i mężczyzn.

**10. PUNKTACJA**– osobno kobiety i mężczyźni Do klasyfikacji liczą się wszystkie 4 imprez!!!!

L.P	Punktacja
1	50
2	48
3	46
4	43
5	41
6	39
7	37
8	35
9	33
10	32
11	31
12	30
13	29
14	28

15	27
16	26
17	25
18	24

19	23
20	22
21	21

22	20
----	----

23	19
24	18
25	17
26	16
27	15
28	14
29	13
30	12
31	11
32	10
33	9
34	8
35	7
36	6
37	5
38	4
39	3
40	2
za udział w zawodach i ukończenie ich na niższej pozycji niż 40	1

#### 11.NAGRODY:

Najlepsza trójka zawodników w każdej kategorii wiekowej oraz kategoria OPEN otrzyma dyplomy a zwycięzcy puchary. W zależności od hojności sponsorów przewiduje się nagrody dla najlepszych trójek lub losowanie wśród wszystkich uczestników. Każdy zawodnik na mecie otrzyma pakiet startowy (woda, wafelek).

#### 12.POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- 1). Na stronie Internetowej <https://podkowa-janow.pl/> oraz **Fb LKS Podkowa Janów** będą dostępne dokładne informacje co do zgłoszeń do zawodów oraz miejsc i dystansów rozgrywania zawodów.
- 2). Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
- 3.) Podczas zawodów, zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu na wysokości piersi.
- 4). Każdego zawodnika obowiązuje estetyczny ubiór sportowy.
- 5). Uczestnicy zawodów pokonują trasę **marszem z kijkami**.
- 6). 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.

- 7). Prawidłowość marszu zawodników będzie oceniana przez sędziów.
- 8). Drobne błędy w marszu, powodują ukaranie żółtą kartą – 3 żółte kartki = dyskwalifikacja.
- 9). 1 żółta kartka = 60 sekund do czasu końcowego.
- 10). Rażąco błędy w marszu powodują ukaranie czerwoną kartką i automatyczną dyskwalifikację.
- 11). Skracanie trasy = automatyczna dyskwalifikacja.
- 12). Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów (na starcie, trasie i mecie).
- 13). Należy przestrzegać zasad ochrony przyrody i przepisów przeciwpożarowych oraz dbać o porządek w miejscu zawodów.
- 14). Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy uczestników zawodów zgubione, uszkodzone czy zniszczone.
- 15). Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- 16). Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- 17). Dyrektor Zawodów i sędzia główny mogą wykluczyć z zawodów osoby nie przestrzegające regulaminu i ładu sportowego.
- 18). Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga jury zawodów.

***Podpisanie zgłoszenia jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu i wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku uczestnika, a także przetwarzanie ich w przekazach radiowych, telewizyjnych, internetowych i drukowanych (imię, nazwisko, data urodzenia, adres, klub, pesel) w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia zawodów.***

**Przypominamy również o zachowaniu wszelkich środków ostrożności jakie są zalecane przez Polskie Instytucje Medyczne. Na miejscu zawodów zostaną umieszczone pojemniki z płynem dezynfekującym do rąk.**

**Wszelkie informacje można uzyskać telefonicznie: 600 659 678,  
694 897 423 lub poprzez pocztę elektroniczną:  
patrykkol1502@gmail.com**