

# VIII Przelajowe Mistrzostwa Dolnego Śląska w Nordic Walking - Oleśnica 2018

## REGULAMIN

### ORGANIZATORZY:

Stowarzyszenie „Oleśnicka Strefa Nordic Walking”

Komitet organizacyjny:

Dyrektor Zawodów: Mirosława Psujek (kom.500579177, e – mail: [mirosława.psujek@wp.pl](mailto:mirosława.psujek@wp.pl))

Organizator: Magdalena Stojko (kom. 501646967, e – mail: [magda.stojko@wp.pl](mailto:magda.stojko@wp.pl))

Sędzia Główny: Piotr Wieja

### 1. CEL ZAWODÓW

Celem zawodów jest popularyzacja Nordic Walking jako prozdrowotnej aktywności fizycznej i sportu wśród ludzi w różnym wieku z różnych środowisk społecznych oraz promocja Oleśnicy i Powiatu Oleśnickiego

### 2. TERMIN ZAWODÓW

**16 września 2018 r.**

### 3. MIEJSCE ZAWODÓW

Oleśnica, Park nad Stawami, ul. Spacerowa (od strony ul. Brzozowej, obok Kompleksu Rekreacyjno- Sportowego ATOL i stadionu miejskiego)

Proszę kierować się z trasy S – 8 (ul. Wojska Polskiego) na ul. Brzozową i następnie ul. Spacerową.

### 4. UCZESTNICTWO

Zawody otwarte.

#### **Dystans rekreacyjny:**

godz. 10.00 - dorośli - 5,6 km (2 pętle),

#### **Start szkolny:**

godz. 10.10 - dzieci i młodzież – 2,8 km (1 pętla)

#### **Start główny:**

godz. 11.00 - 11.2 km (4 pętle)

Uwagi dotyczące startu szkolnego:

- Wszyscy uczniowie muszą być zgłoszeni poprzez formularz zgłoszeniowy (biuro zawodów nie przyjmuje zbiorowych list uczniów)
- uczniowie reprezentujący szkołę startują pod opieką nauczyciela, który posiada zgody rodziców.

### 5. BIURO ZAWODÓW

#### **Czynne od 8.00**

Miejsce - Park nad Stawami, ul Spacerowa (obok Amfiteatru)

Rejestracja dzieci i młodzieży szkolnej - do godz. 9.45

Rejestracja – dystans rekreacyjny – do godz. 9.45

Rejestracja – start główny – do godz. 10.45

Każdy z zawodników powinien posiadać dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość oraz potwierdzenie przelewu opłaty startowej.

**W biurze zawodów będzie możliwość wypożyczenia kijków.**

### 6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia należy dokonać drogą internetową poprzez wypełnienie i wysłanie FORMULARZA na stronie [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)

Zapisy przyjmowane są do momentu zamknięcia list startowych po uzyskaniu limitu zawodników: 200 osób

## 7. OPŁATA STARTOWA

- Dzieci i młodzież szkolna - 15 zł.
- Dystans Rekreacyjny – 35 zł. W dniu zawodów: 50 zł.
- Start Główny – 35 zł. W dniu zawodów: 50 zł.

Wpłaty: BGŻ BNP Paribas Bank Gospodarki Żywnościowej SA Oddział w Oleśnicy ul. 3-go maja 55 nr konta: 23 2030 0045 1110 0000 0279 5910

Oleśnicka Strefa Nordic Walking, 56-400 Oleśnica,, Boguszyce 125 a

**Z dopiskiem: imię i nazwisko startującego – opłata startowa -zawody NW**

**Wpłatę należy dokonać do 12 września 2018 r. - w tym dniu zamknięta zostaje lista startowa zawodników. Po tym terminie obowiązuje kwota jak w dniu zawodów.**

## 8. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

Start masowy na dystansach rekreacyjnych i głównym z podziałem na kategorie wiekowe oraz grupowe. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z ustalonymi przepisami (w załączniku).

**W zawodach na wszystkich dystansach startują zawodnicy tylko z prawidłowymi kijkami do Nordic Walking.**

## 8. USTALENIE WYNIKÓW

We wszystkich kategoriach zostanie ustalona kolejność miejsc według rzeczywistego czasu pokonania dystansu. Czas marszu jest określony na podstawie elektronicznego pomiaru czasu z użyciem elektronicznych chipów.

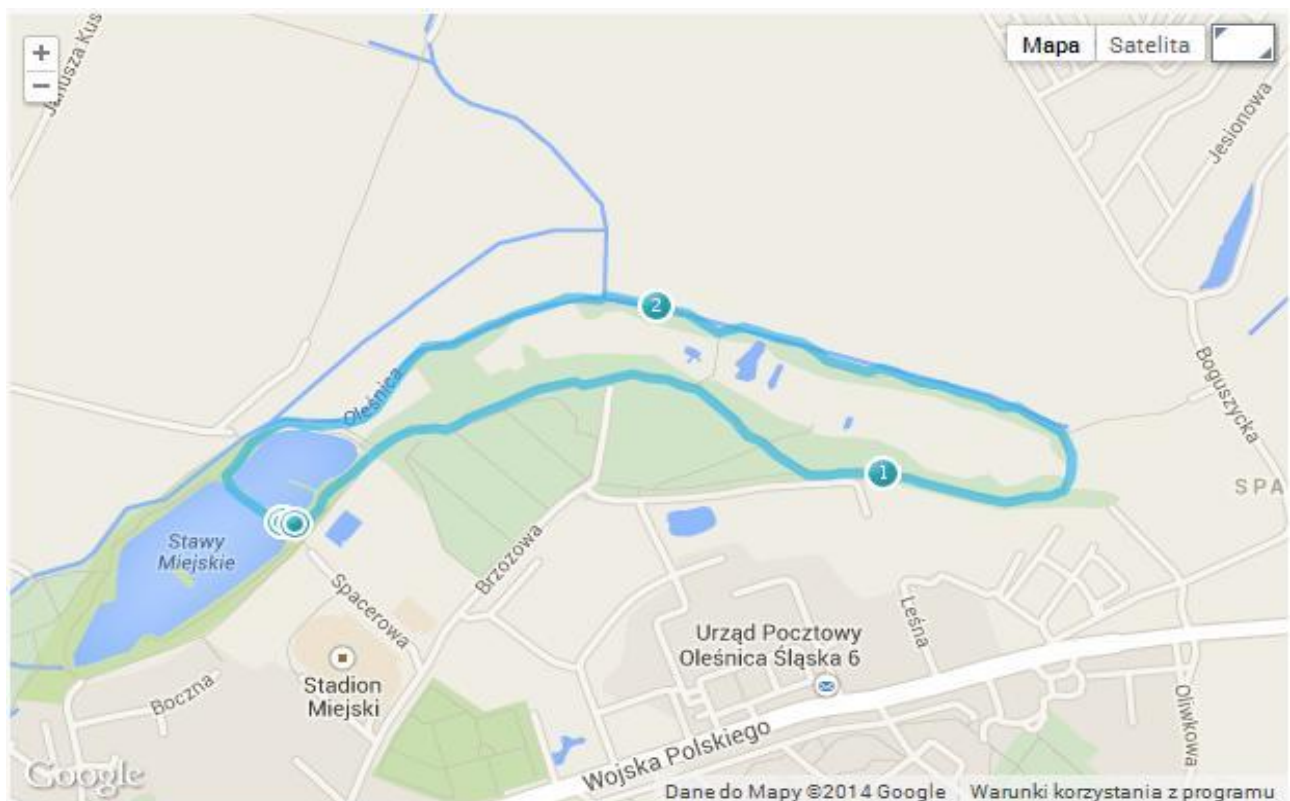
Po opublikowaniu wyników nieoficjalnych zawodnicy mają czas 30 minut na zgłaszanie protestu do Sędziego Głównego Zawodów. W przypadku braku protestów opublikowane wyniki są oficjalnymi, ostatecznymi wynikami zawodów.

Protesty w formie wyłącznie pisemnej mogą być zgłaszane do Sędziego Głównego Zawodów po wniesieniu przez zawodnika wadium w wysokości 200,-

## 9. OPIS TRASY

Trasa przebiega w Parku nad Stawami, pokryta nawierzchnią szutrową (ok. 2,5 km) i asfaltowo/trawiastą (ok. 300 m), szerokość: od 2 m do 5 m, oznakowana kolorowymi taśmami. Pętla wynosi ok. 2,8 km. Przy trasie w okolicach start/meta znajdować się będzie punkt z wodą pitną. Plan trasy znajduje się w biurze zawodów.

Wydawanie ciepłego posiłku znajduje się obok biura zawodów.



## **9. KATEGORIE WIEKOWE ZAWODNIKÓW**

**O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.**

**Uczestnicy marszu zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach:**

### DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNA

- do 13 lat
- od 14 do 17 lat

### Dystans Rekreacyjny:

#### **KOBIETY I MĘŻCZYŹNI (osobno)**

- 18-29 lat
- 30-39 lat
- 40-49 lat
- 50-59 lat
- 60 – 69 lat
- 70 – 79 lat
- 80+
- niepełnosprawni z orzeczeniem lekarskim

### Start Główny:

#### **KOBIETY I MĘŻCZYŹNI (osobno)**

- od 18 - 29 lat
- od 30- 39 lat
- od 40 - 49 lat
- od 50 - 59 lat
- od 60 – 69 lat
- od 70 – 79
- 80 +
- niepełnosprawni z orzeczeniem lekarskim

## **10. RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW**

**od 8:00** rejestracja zawodników w biurze zawodów

**9.55** - otwarcie imprezy w miejscu startu

**10:00** – start na dystansie 5,6 km

**10.10** – start dzieci i młodzieży szkolnej

**11:00** - start na dystansie 11,2 km

**13:00** - losowanie nagród wśród wszystkich uczestników

**13:30**- ogłoszenie wyników, rozdanie pucharów i nagród zwycięzcom

## **11. NAGRODY**

- Puchary za miejsca I, II i III w każdej kategorii wiekowej z podziałem na kobiety i mężczyzn
- Wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowy medal, talon na posiłek, wodę mineralną.
- Losowanie nagród.

\* Organizator zastrzega sobie prawo do ustalenia innych/dodatkowych kryteriów nagradzania zawodników.

## **12. RYZYKO STARTU**

Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własne ryzyko i odpowiedzialność, co potwierdza w momencie zapisania się na listę startową.

## **13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

Wszelkie kwestie sporne związane z rywalizacją sportową rozstrzyga Sędzia Główny Zawodów.

Organizator posiada ubezpieczenie OC dotyczące imprez sportowych.

Wszelkie zmiany oraz uzupełniające informacje dotyczące zawodów będą publikowane na stronie

[www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)

# Zasady przeprowadzenia Przełajowych Mistrzostw Dolnego Śląska w Nordic Walking – Oleśnica 2018

## 1. Definicja marszu Nordic Walking

- a) Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem utrata kontaktu z podłożem. Podczas marszu używa się specjalnych kijów do Nordic Walking.

## 2. Sędziowanie

- a) Sędzia Główny dobiera zespół sędziowski do pracy podczas zawodów na trasie.
- b) Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie na podstawie własnych obserwacji.
- c) Na trasie zawodów znajdować się będzie sześciu sędziów.

## 3. Zadania sędziego głównego zawodów NW

- a) Sędzia główny odpowiada za prawidłowe przeprowadzenie zawodów, nadzoruje ich przebieg
- b) Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika, jeżeli narusza on przepisy, może oceniać zawodników w sytuacjach wyjątkowych.

## 4. Upomnienia, ostrzeżenia, żółte i czerwone kartki

- a) Zawodnicy mogą otrzymywać upomnienia ustne.
- b) Zawodnicy zostają ostrzeżeni, jeśli ich sposób poruszania się stwarza niebezpieczeństwo niespełnienia warunków w punkcie 1 (okazanie żółtej kartki i ustne uzasadnienie).
- c) Zawodnicy nie mogą otrzymać ponownego ostrzeżenia od tego samego sędziego za tę samą nieprawidłowość. O udzieleniu ostrzeżenia sędzia powinien poinformować sędziego głównego po zakończeniu zawodów.
- d) W przypadku zaobserwowania, że sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z punktem 1 (brak kontaktu z podłożem, brak kijów) to powinien przesłać do sędziego głównego czerwoną kartkę (z informacją o powyższym).
- e) Każda żółta kartka skutkuje doliczeniem 30 sekund do czasu pokonania trasy.
- f) Brak zachowania zasad fair play (stwarzanie zagrożenia dla innych zawodników, zachowanie wulgarnie również wobec sędziów) może skutkować otrzymaniem kartki czerwonej.

## 5. Start

- a) Sygnałem startu jest wystrzał z pistoletu.

## 8. Bezpieczeństwo i opieka medyczna.

- a) Organizatorzy zapewniają bezpieczeństwo zawodnikom i sędziom, zawody zabezpieczają ratownicy medyczni.
- b) Zawodnik musi niezwłocznie wycofać się z zawodów, jeżeli otrzyma takie polecenie od przedstawiciela wyznaczonej przez organizatorów zawodów ekipy medycznej

## **6. Punkt z wodą.**

- a) Punkt z wodą zostanie umiejscowiony w pobliżu START-META.

## **7. Trasa**

- a) Nawierzchnia szutrowa (ok. 2,5 km)
- b) Nawierzchnia asfaltowo/trawiasta (ok. 300 m),
- c) Szerokość: od 2 m do 5 m, oznakowana kolorowymi taśmami.
- d) Pętla wynosi ok. 2,8 km.

## **8. Prowadzenie zawodów**

- a) Trasa oznakowana kolorowymi taśmami –jeżeli sędzia otrzyma informację, że zawodnik zszedł z tak oznakowanej trasy i skrócił dystans, powinien podjąć decyzję o dyskwalifikacji tego zawodnika.

## **9. Pomiar czasu**

- a) Elektroniczny pomiar czasu – zawodnicy otrzymują chipy z numerem.

## **10. Ubiór i numery startowe**

- a) Zawodnicy startują w strojach dostosowanych do warunków pogodowych.
- b) Podczas zawodów każdy zawodnik musi być wyposażony numer startowy, noszony w sposób widoczny na piersiach. Numer noszony przez zawodnika musi odpowiadać jego numerowi podanemu na liście startowej.

## **11. Kategorie wiekowe (o kategorii decydują ukończone lata na dzień zawodów)**

**O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.**

**Uczestnicy marszu zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach:**

### **DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNA**

- do 13 lat
- od 14 do 17 lat

### **Dystans Rekreacyjny:**

#### **KOBIETY I MĘŻCZYŹNI (osobno)**

- 18-29 lat
- 30-39 lat
- 40-49 lat
- 50-59 lat
- 60 – 69 lat
- 70 – 79 lat
- 80+
- niepełnosprawni z orzeczeniem lekarskim

### **Start Główny:**

#### **KOBIETY I MĘŻCZYŹNI (osobno)**

- od 18 - 29 lat
- od 30- 39 lat
- od 40 - 49 lat
- od 50 - 59 lat
- od 60 – 69 lat
- od 70 – 79
- 80 +
- niepełnosprawni z orzeczeniem lekarskim

**Stowarzyszenia Oleśnicka Strefa Nordic Walking**

Prezes: Mirosława Psujek

Sekretarz: Magdalena Stojko

Oleśnica, 12 marca 2018 r.