Regulamin 3 PKO Piekarskiego Nocnego Półmaratonu, Nocnej ZaDyszki oraz Marszu Nordic Walking

1. CELE IMPREZY:

- Promocja zdrowego stylu życia.
- Promocja miasta Piekary Śląskie oraz okolic.
- Pomoc oraz integracja z osobami potrzebującymi wsparcia.
- Przeciwdziałanie uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży, w tym popularyzacja wiedzy na temat „życia bez używek" oraz uświadamianie zagrożeń wynikających z eksperymentowania z różnego rodzaju substancjami psychoaktywnymi.

2. ORGANIZATORZY:

- Stowarzyszenie APN Olimpia Piekary Śląskie
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piekarach Śląskich
- Miasto Piekary Śląskie
- Stowarzyszenie Lecymy Durś - współorganizator

Wydarzenie przeprowadzone zostanie pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Piekary Śląskie Sławy Umińskiej - Duraj.

3. TERMIN I MIEJSCE:

- Impreza odbędzie się dnia **23 lipca 2022 r.**
- Start Piekarskiego Półmaratonu zaplanowany jest na godz. 21.00,
- Start Nocnej ZaDyszki zaplanowany jest na godz. 21.10,
- Start Nordic Walking zaplanowany jest na godz. 21.20,
- Start oraz meta usytuowane będą na stadionie MOSiR przy ul. Olimpijskiej 3 w Piekarach Śl.

4. TRASA I DYSTANS:

- Trasa zawodów będzie wiodła w 100% po drodze asfaltowej oraz zostanie poprowadzona po piekarskich ulicach przy wyłączonym ruchu samochodowym.
- Dystans Piekarskiego Półmaratonu wynosi 21,0975 km (atest PZLA).
- Dystans Nocnej ZaDyszki wynosi 10 km (atest PZLA).
- Dystans zawodów Nordic Walking wynosi ok. 8 km.
- Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne. Skrócenie trasy powoduje dyskwalifikację.
- Podczas imprezy przewidziane są również biegi dla dzieci.
- Na trasie biegu wyznaczony jest limit czasu na pokonanie biegu i wynosi on 2 godz. 30 min.
- Przekroczenie limitu jest jednoznaczne z dyskwalifikacją zawodnika.
- Na trasie znajdować się będą punkty odżywiania i odświeżania.

5. BIURO ZAWODÓW:

Biuro zawodów czynne będzie przy ulicy Olimpijskiej 3:

- w piątek 22 lipca 2022 r. w godzinach od 16.00 do 20.00,
- w dniu zawodów 23 lipca 2022 r. od godz. 12.00 do godz. 20.00.

- W okolicy biura zawodów usytuowane będą również szatnia, depozyt oraz WC.
- W przypadku braku możliwości odebrania pakietu osobiście, pakiet może zostać odebrany przez osobę upoważnioną (przez osobę startującą) na piśmie.
- Nie będzie możliwości odbioru pakietu startowego po zakończeniu imprezy.

6. ZGŁOSZENIA:

- Zgłoszenie na imprezę będzie możliwe do dnia 17.07.2022 r. na stronie: https://elektronicznezapisy.pl/event/s5s9o5i110w0d166w4o9o835n734a6u2.html
- Chęć dokonania zgłoszenia w dniu zawodów wiąże się z brakiem gwarancji startu w zawodach (ze względu ograniczoną liczbę dostępnych pakietów startowych) oraz **wyższą opłatą startową**.
- Limit uczestników 3 PKO Piekarskiego Nocnego Półmaratonu, 3 Nocnej ZaDyszki oraz Nordic Walking wynosi łącznie 900 opłaconych osób.

7. OPŁATA STARTOWA:

Opłata startowa zależy od terminu dokonania wpłaty oraz wybranego przez uczestnika pakietu startowego. Startujący ma prawo wyboru pomiędzy pakietami podstawowym oraz pakietem z koszulką.

Pakiet podstawowy zawiera: numer startowy, elektroniczny pomiar czasu, medal, opiekę medyczną, posiłek po biegu, dodatkowe niespodzianki od Organizatorów i Partnerów, możliwość skorzystania z depozytu, punktu odżywczego oraz 2 punktów z wodą na trasie biegu.

Pakiet z koszulką zawiera: całą zawartość ujętą w pakiecie podstawowym wraz z pamiątkową koszulką.

- Opłata startowa uiszczona do dnia **23.05.2022 r. (*płatność online*):**
  - **Pakiet podstawowy:**
    a) Mieszkańcy Piekar Śląskich – **55 zł/os.**
    b) Pozostałe osoby – **70 zł/os.**
  - **Pakiet z koszulką:**
    a) Mieszkańcy Piekar Śląskich – **84 zł/os.**
    b) Pozostałe osoby – **99 zł/os.**
- Opłata startowa uiszczana **od 24.05.2022 r. do 23.06.2022 r. (*płatność online)***
  - **Pakiet podstawowy:**
    a) Mieszkańcy Piekar Śląskich – **70 zł/os.**
    b) Pozostałe osoby – **85 zł/os.**
  - **Pakiet z koszulką:**
    a) Mieszkańcy Piekar Śląskich – **99 zł/os.**
    b) Pozostałe osoby – **114 zł/os.**
- Opłata startowa uiszczana **od 24.06.2022 r. do 13.07.2022 r. (*płatność online*)**
  - Pakiet podstawowy dla wszystkich **– 90 zł/os.**
  - Pakiet z koszulką **- niedostępny**
- Opłata startowa uiszczana **w dniach 22-23.07.2022 r. (*płatność gotówką w biurze zawodów*)**
  - Pakiet podstawowy dla wszystkich **– 110 zł/os.**
  - Pakiet z koszulką **- niedostępny**

W przypadku decyzji o uiszczaniu opłaty w biurze zawodów, startujący nie ma gwarancji na otrzymanie pakietu startowego.

- Opłaty startowe należy uiszczać przelewem na konto APN Olimpia Piekary Śląskie: 19 1020 2368 0000 2002 0653 2586
- Przelew należy zatytułować wg wzoru:
  Opłata za zawody (imię i nazwisko uczestnika; nazwa dystansu)
  Przykład: Opłata za zawody (Jan Nowak; Zawody Nordic Walking)
- Osoby niepełnosprawne mogą wystartować w zawodach w obniżonej kwocie wpisowego, po wcześniejszym kontakcie z organizatorem.
- W razie odwołania imprezy gwarantujemy zwrot opłat startowych.
- Zwycięzcy wszystkich kategorii z roku 2021 oraz ambasadorowie biegu mają prawo do bezpłatnego startu.

W ramach opłaty startowej każdemu uczestnikowi zapewnia się:

- pamiątkowy medal z zawodów wręczony na mecie biegu,
- pamiątkową koszulkę techniczną *(jeśli opłata dokonana będzie do dnia **23.06.2022 r.**)*
- posiłek regeneracyjny,
- wodę,
- pakiet startowy zawierający gadżety z zawodów,
- profesjonalny pomiar czasu przez firmę ***Timing4u*** *(uczestnik otrzyma chip startowy zwrotny po biegu)*,
- obsługę medyczną,
- udział w losowaniu głównej nagrody w postaci wycieczki do Włoch dla 2 osób w roku 2023,
- udział w losowaniu samochodów na weekend ufundowanych przez Skoda Auto Śliwka.

8. KLASYFIKACJA:

Uczestnicy będą klasyfikowani w poniższych kategoriach OPEN oraz w ramach „Mistrzostw Piekar Śląskich” *(rywalizacji przeznaczonej tylko dla mieszkańców miasta Piekary Śląskie).*

- **Kategorie OPEN:**
  - Kategoria OPEN ***kobiet*** na dystansie 21,095 km,
  - Kategoria OPEN ***kobiet*** na dystansie 10 km,
  - Kategoria OPEN ***kobiet*** Marsz Nordic Walking ok. 8 km,
  - Kategoria OPEN ***mężczyzn*** na dystansie 21,095 km,
  - Kategoria OPEN ***mężczyzn*** na dystansie 10 km,
  - Kategoria OPEN ***mężczyzn*** Marsz Nordic Walking ok. 8 km,

- **Mistrzostwa Piekar Śląskich – najlepsi mieszkańcy miasta Piekary Śląskie wśród:**
  - ***kobiet*** na dystansie 21,095 km,
  - ***kobiet*** na dystansie 10 km,
  - ***kobiet*** Marsz Nordic Walking ok. 8 km,
  - ***mężczyzn*** na dystansie 21,095 km,
  - ***mężczyzn*** na dystansie 10 km,
  - ***mężczyzn*** Marsz Nordic Walking ok. 8 km,

9. KATEGORIE WIEKOWE:

- **Kobiet:**
  - **K 16** *(od 16 do 30 lat)*
  - **K 30** *(od 31 do 40 lat)*
  - **K 40** *(od 41 do 50 lat)*
  - **K 50** *(od 51 do 60 lat)*
  - **K 60** *(od 60 lat wzwyż)*
- **Mężczyzn:**
  - **M 16** *(od 16 do 30 lat)*
  - **M 30** *(od 31 do 40 lat)*
  - **M 40** *(od 41 do 50 lat)*
  - **M 50** *(od 51 do 60 lat)*
  - **M 60** *(od 60 lat wzwyż)*

10. SPOSÓB PRZEPROWADZANIA KLASYFIKACJI:

- Klasyfikacja we wszystkich kategoriach wiekowych prowadzona będzie z uwzględnieniem podziału na płeć.
- Klasyfikacja w ramach rywalizacji biegowych będzie przeprowadzona na podstawie czasów netto.
- Klasyfikacja w ramach rywalizacji Nordic Walking będzie przeprowadzona na podstawie czasów netto.

11. NAGRODY:

Dla miejsc od I do III *(na poszczególnych dystansach i z podziałem na płeć)* w kategoriach OPEN, przewidziane są nagrody finansowe w przedstawionym poniżej wymiarze:

- **Piekarski Półmaraton:**
  - I miejsce – 1000 zł
  - II miejsce – 500 zł
  - III miejsce – 300 zł
- **Nocna ZaDyszka:**
  - I miejsce – 600 zł
  - II miejsce – 300 zł
  - III miejsce – 200 zł
- **Nordic Walking:**
  - I miejsce – 500 zł
  - II miejsce – 300 zł
  - III miejsce – 200 zł

Dla miejsc od I do III *(na poszczególnych dystansach i z podziałem na płeć)* w ramach Mistrzostw Piekar Śląskich*, przewidziane są nagrody finansowe w przedstawionym poniżej wymiarze:

- **Piekarski Półmaraton:**
  - I miejsce – 300 zł oraz pamiątkowa statuetka
  - II miejsce – pamiątkowa statuetka
  - III miejsce – pamiątkowa statuetka
- **Nocna ZaDyszka:**
  - I miejsce – 300 zł oraz pamiątkowa statuetka
  - II miejsce – pamiątkowa statuetka
  - III miejsce – pamiątkowa statuetka
- **Nordic Walking:**
  - I miejsce – 300 zł oraz pamiątkowa statuetka
  - II miejsce – pamiątkowa statuetka
  - III miejsce – pamiątkowa statuetka

**rywalizacja przeznaczona tylko dla mieszkańców miasta Piekary Śląskie.*

Przewidziana została także nagroda dodatkowa dla najstarszego uczestnika i najstarszej uczestniczki *(wśród wszystkich startujących – niezależnie od dystansu i rodzaju rywalizacji)* w postaci pamiątkowej statuetki.

10. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- W biegu mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 23.07.2022 zapoznały się z regulaminem zawodów i akceptują warunki w nim zawarte, ukończyły 16 lat i podpiszą oświadczenie potwierdzające zdolność do udziału w biegu. Podpisanie zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z otrzymaniem numeru startowego i akceptacją niniejszego regulaminu.
- Za osoby niepełnoletnie oświadczenie podpisuje rodzic lub opiekun prawny.
- Wszystkie objawy złego samopoczucia należy zgłosić organizatorom.
- Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, a zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości ze zdjęciem.
- Podczas zawodów, zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu.
- Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów.
- Zawodnicy startujący w rywalizacji Nordic Walking w trakcie marszu proszeni są o stosowanie techniki Nordic Walking. Na trasie rozstawieni będą sędziowie. W przypadku rażących naruszeń zasad marszu przez uczestnika (w szczególności podbiegania), grozi mu dyskwalifikacja z dalszej rywalizacji. Decyzja Organizatora odnośnie dyskwalifikacji jest ostateczna i nie podlega odwołaniu. Zasady obowiązujące w zawodach Nordic Walking zostały przedstawione w załączniku nr 1 znajdującego się na końcu niniejszego regulaminu.

- Zawodnicy biorący udział w rywalizacji nie mogą znajdować się pod wpływem alkoholu ani innych środków odurzających. Złamanie tego zakazu wiąże się z natychmiastową dyskwalifikacją uczestnika.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
- Uczestnik imprezy wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (DZ.U.2002r. Nr 101 poz. 926 ze zm.). Jednocześnie Organizatorzy informują, że dane osobowe podawane podczas procesu rejestracji nie są sprzedawane ani udostępniane osobom i podmiotom trzecim.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.
- Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwością odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- Nieprawidłowe zamocowanie chipa (niezbędnego do pomiaru czasu), jego utrata lub zniszczenie może skutkować dyskwalifikacją zawodnika i nie stanowi podstawy do złożenia protestu.
- Problemy, uwagi oraz wątpliwości prosimy przedstawiać bezpośrednio organizatorom w dniu imprezy. Komisja rewizyjna w przypadku zaistnienia niejasności, postara się rozwiązać niezwłocznie każdy problem.
- Skracanie trasy wiąże się z automatyczną dyskwalifikacją, zawodnicy kontrolują się nawzajem, a o zauważonych nieprawidłowościach powinni niezwłocznie poinformować organizatorów lub najbliższego wolontariusza na trasie.
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy uczestników zawodów zgubione, uszkodzone czy zniszczone.
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i ponoszą pełną odpowiedzialność za własne czyny i zachowanie.
- Żaden zawodnik nie może być zwolniony z opłaty startowej *(z wyjątkiem przypadku uwzględnionego w pkt.7 niniejszego regulaminu)*.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.
- W kwestiach nieujętych w niniejszym regulaminie decyzje podejmują Organizatorzy.
- **Bieg zostanie przeprowadzony z uwzględnieniem zasad i aktualnie obowiązujących przepisów związanych z sytuacją epidemiologiczną w kraju. O szczegółach organizatorzy będą informowali w miarę zbliżającego się terminu.**

12. KONTAKT:

- **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piekarach Śląskich:**
  - adres: ul. Olimpijska 3, 41-943 Piekary Śląskie
  - e-mail: sportpiekary@mosir.piekary.pl
  - telefon: 32 768 10 10, 603 137 290
- **Stowarzyszenie APN Olimpia Piekary Śląskie:**
  - adres: ul. Olimpijska 3, 41-943 Piekary Śląskie
- **Urząd Miasta Piekary Śląskie:**
  - adres: ul. Bytomska 84, 41-940 Piekary Śląskie

Załącznik nr 1

PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

1. DEFNICJA MARSZU NORDIC WALKING:

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza „lotu", przeskoki są zabronione.

2. DODATKOWE TECHNIKI MARSZU NW:

- obszerna praca ramion z wyraźnym minięciem całej dłoni biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%). Wyraźne minięcie linii bioder oznacza, że cała dłoń łącznie z kciukiem znajduje się za biodrem i została przemieszczona w pozycji strzałkowej.
- odpychanie się kijami następuje w wyniku naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej, wahadłowo przód - tył, a nie na boki,
- aktywne wbicie kijów i wyraźne odepchnięcie się kijami,
- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu, niedozwolone jest ciągnięcie po podłożu.

3. W CZASIE MARSZU NW NIEDOZWOLONE JEST:

- bieganie, podbieganie, skoki, faza lotu,
- używanie wulgaryzmów,
- nadmierne pochylanie ciała w przód - ponad 15% (za wyjątkiem podejść pod górki - wzniesienia wyższe niż 7%),
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
- wbijanie kijów na boki,
- obniżanie środka ciężkości,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- ciągnięcie (wleczenie) za sobą kijów,
- utrudnianie wyprzedzania innym zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie.

4. SPRZĘT UŻYWANY PRZEZ ZAWODNIKÓW (kije, sprzęt elektroniczny, pojemniki na płyny):

- zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób, że trzymając kij za rękojeść, można oprzeć go pionowo o podłoże i ustawić się tak, by kąt między ramieniem, a przedramieniem wynosił 90 stopni z tolerancją +/- 10 stopni,
- dozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń pomiarowych - elektronicznych, jeśli nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom.
- **zakazane jest** używanie słuchawek nagłownych na trasie. Dopuszcza się używania **WYŁĄCZNIE JEDNEJ** słuchawki dousznej w czasie zawodów. Słuchawki (pełne) nagłowne są zakazane.
- można korzystać z własnych pojemników na wodę dostarczyć własne napoje na punkty odświeżania

5. TRASA ZAWODÓW:

- Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 50 m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie sędziowie nie oceniają pracy ramion zawodników.
- Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, względnie utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu.
- Zaleca się, by każdy kilometr trasy był oznakowany.
- Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.
- Zawodnik może opuścić trasę za zgodą sędziego, pod warunkiem, że zejście z trasy nie spowoduje skrócenia dystansu, który zawodnik musi przejść.
- Jeśli sędzia główny zawodów otrzyma informację od sędziego, że zawodnik opuścił oznakowaną trasę, skracając dystans, jaki powinien pokonać i uzna ją za wystarczająco uzasadnioną wówczas powinien podjąć decyzję o dyskwalifikacji.

6. SĘDZIOWIE:

- Sędziowie działają i podejmują decyzje samodzielnie, niezależnie od siebie. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go już minął i oddalił się. W takiej sytuacji może przekazać telefonicznie lub przez radio (krótkofalówkę) swoją „karę" kolejnemu sędziemu - na swoje konto. Powodem do udzielenia kary może być materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
- W zawodach NW powinno być minimum 6 sędziów oceniających, łączne z sędzią głównym.

7. OSTRZEŻENIA I DYSKWALIFIKACJE:

Zawodnik powinien być poinformowany werbalnie lub graficznie, gdy sposób jego marszu Nordic Walking nie spełnia warunków określonych w Regulaminie Zawodów.

8. RODZAJE OSTRZEŻEŃ I KAR:

- Upomnienie ustne – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez konieczności zatrzymania zawodnika.
- Ostrzeżenie żółtą kartką – wymaga zatrzymania zawodnika, pokazanie żółtej kartki, podanie przyczyny udzielonej kartki, odnotowanie w protokole sędziowskim numeru zawodnika i rodzaju wykroczenia, poinformowanie (wezwanie) zawodnika do kontynuacji zawodów.
- Trzy żółte kartki (łącznie) od wszystkich sędziów i wpisy w protokołach sędziowskich skutkują wnioskiem do sędziego głównego zawodów o dyskwalifikację zawodnika.
- Żółta kartka skutkuje naliczeniem kary czasowej w wysokości 1 minuty doliczanej do czasu netto.

9. RODZAJE WYKROCZEŃ KWALIFIKOWANE DO ŻÓŁTEJ KARTKI:

- brak minięcia dłonią linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej,
- brak obszernej pracy ramion w czasie marszu,
- brak aktywnego odpychania (wypchnięcia) kijami w płaszczyźnie strzałkowej,
- nierównolegle odpychanie się kijami,
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- nadmierne pochylenie ciała w przód.