



REGULAMIN IV PIONY GWIDONA

Zawodów z cyklu „Po Sąsiedzku”

Park w Świerkłańcu 24.08.2019 r. godz. 11:00

1. Organizatorzy

- Urząd Gminy ŚwierkLANIEC z siedzibą w Świerkłańcu przy ulicy Młyńskiej 3.
- Grupa Biegowa UFOKI ŚwierkLANIEC.
- Stowarzyszenie Cidry Lotajom z siedzibą w Radzionkowie przy ul. Św. Wojciecha 15

2. Patronat nad cyklem zawodów „Po sąsiedzku” obieli:

- Przewodniczący Zarządu Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia Kazimierz Karolczak
- Starosta Powiatu Tarnogórskiego Krystyna Kosmala
- Prezydent Miasta Piekary Śląskie Sława Umińska - Duraj
- Burmistrz Miasta Radzionków Gabriel Tobor
- Wójt Gminy ŚwierkLANIEC Marek Cyl

3. Cele

- Popularyzacja zdrowego trybu życia i aktywnych form spędzania wolnego czasu.
- Promocja walorów turystycznych gminy ŚwierkLANIEC, zarówno wypoczynkowych jak i krajoznawczych.
- Integracja lokalnej społeczności.

4. Trasa

- Dystans: 5 km – zarówno dla biegaczy jak i biorących udział w zawodach nordic walking.
- Trasa nie posiada atestu.
- Nawierzchnia: ok. 2 km asfalt, ok. 3 km dukty leśne
- Trasa jest niemal idealnie płaska.

5. Uczestnictwo

- Do startu zostaną dopuszczeni zawodnicy, którzy ukończyli 16-ty rok życia.
- Zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać zgodę prawnych opiekunów na uczestnictwo w biegu.
- Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia OC.
- Każdy zawodnik startuje na własną odpowiedzialność, co potwierdza własnoręcznym podpisem pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu.
- Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w dniu 24.08.2019r. w biurze zawodów, które zorganizowane zostanie przy amfiteatrze w Parku w Świerkłańcu.
- Warunkiem uczestnictwa jest przypięcie numeru startowego w widocznym miejscu.
- Uczestnicy na trasie mają obowiązek stosowania się do poleceń osób zabezpieczających trasę biegu.

6. Zgłoszenia

- Uczestnictwo w zawodach można zgłaszać wyłącznie drogą internetową poprzez rejestrację na stronie internetowej.

- Organizatorzy pobierają opłatę startową w wysokości:

- **25 złotych** przy wpłacie do 30 czerwca 2019 r.
- **30 złotych** przy wpłacie do 31 lipca 2019 r.
- **35 złotych** przy wpłacie do 20 sierpnia 2019 r.

która przeznaczona zostanie na pokrycie kosztów związanych z organizacją zawodów.

Brak wpłaty na wskazane przez organizatorów konto bankowe, oznaczać będzie skreślenie danej osoby z listy zawodników. Wpłaty należy dokonać w momencie dokonania zapisu.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi i nie ma możliwości przeniesienia jej na inną osobę.

- Limit uczestników zawodów wynosi:

- **350 zawodników - łącznie dla uczestników biegu jak i zawodników nordic walking**

Zapisy potrwać do dnia 20 sierpnia 2019 r. W przypadku wcześniejszego wyczerpania limitu zapisy do biegu zostaną zamknięte.

O kolejności przyjmowania zgłoszenia decyduje data dokonania opłaty startowej.

- Zgłoszenie udziału w biegu traktowane jest jako:

- a) przyjęcie warunków regulaminu biegu,
- b) wyrażenie zgody na udział w zawodach,
- c) przyjęcie do wiadomości, że dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu wzięcia udziału w zawodach i przeprowadzenia zawodów,
- d) przyjęcie do wiadomości, że wyniki osiągnięte w trakcie zawodów mogą być publikowane na listach wyników (w zakresie czasu, miejsca, imienia i nazwiska oraz kategorii) lub ogłoszone w trakcie zawodów, w tym w trakcie dekoracji zwycięzców.
- e) przyjęcie do wiadomości, że dane osobowe w postaci wizerunku mogą być zamieszczane w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej przez organizatora oraz partnerów biegu.

7. Harmonogram imprezy

godz: 9:00-10:30 - wydawanie numerów startowych, przyjmowanie zgłoszeń w biurze zawodów,

godz: 11:00 - start biegaczy,

godz: 11:05 – start zawodników nordic walking,

godz: 12:15 - koniec zawodów,

godz: 12:30 - dekoracja zawodników.

8. Klasyfikacja i nagrody

Pomiar czasu i opracowanie wyników zawodów zlecone zostaną firmie Timing4U. Rezultaty przedstawione zostaną na stronie internetowej timing4u.pl.

Rywalizacja sportowa będzie odbywała się w następujących kategoriach:

a) bieg na dystansie 5 km:

- open kobiet i open mężczyzn,

- najlepsza zawodniczka i najlepszy zawodnik z terenu gminy Świerklaniec,

- K 16-29 M 16-29

- K 30-39 M 30-39

- K 40-49 M 40-49

- K 50+ M 50+

b) nordic walking na dystansie 5 km:

- open kobiet i open mężczyzn,

- najlepsza zawodniczka i najlepszy zawodnik z terenu gminy Świerklaniec.

Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowy medal.

Zawodnicy którzy zdobędą miejsca 1-3 w przedstawionych powyżej kategoriach zostaną uhonorowani medalami potwierdzającymi zdobycie miejsca na podium w danej kategorii.

Dla zawodników biegu i marszu nordic walking sklasyfikowanych na miejscach 1-3 w kategorii open kobiet i open mężczyzn przewidziane są karty upominkowe wartości:

- 1 miejsce: 150 złotych,
- 2 miejsce: 100 złotych,
- 3 miejsce: 50 złotych.

9. Zasady marszu nordic walking

a) Definicja marszu Nordic Walking:

„Przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu jednej ze stóp z podłożem, wspomagane specjalnie wykonanymi kijami do Nordic Walking”

b) Elementy prawidłowej techniki Nordic Walking:

- kontakt stopy z podłożem przez cały czas trwania marszu,
- naprzemienna do stawianego kroku, obszerna praca ramion co najmniej do linii biodra,
- wyraźne odbicie za pomocą kija NW wbijanego ukośnie do tyłu w podłoże na odcinku pomiędzy stopami towarzyszące poszczególnym krokom.

c) Koordynatorzy zawodów (sędziowie) mogą ukarać zawodników upomnieniami, żółtymi i czerwonymi kartkami.

Czerwona kartka oznaczająca dyskwalifikację zawodnika zostaje przyznawana za:

- niesportowe zachowanie w czasie trwania zawodów (stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu, celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom),
- celowe podbieganie w czasie zawodów,
- poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu.

Żółta kartka - kara czasowa 2 minuty - jest przyznawana za ocenione przez sędziego:

- zauważalnego braku kontaktu jednej ze stóp z podłożem („faza lotu”),
- ograniczonej pracy ramion (zgięcie ręki w stawie łokciowym bez ruchomości stawu ramiennego),
- braku odbicia z kija (markowanie użycia kija).

Ukaranie kartkami odbywa się przez wyraźne pokazanie ich zawodnikowi. Sędzia zapisuje na odwrocie kartki numer startowy zawodnika wraz z ocenionym przewinieniem. Po zakończeniu zawodów wyniki końcowe są weryfikowane o dostarczone przez sędziów kartki.

10. Postanowienia końcowe

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Na trasie ustawione zostaną punkty kontrolne, uczestnicy pokonujący trasę w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
- Uczestnicy mają obowiązek przestrzegania porządku publicznego, poleceń służb porządkowych oraz poszanowania pozostałych uczestników.
- Organizator zapewnia uczestnikom napoje, opiekę medyczną w czasie trwania zawodów oraz pamiątkowe medale.

Po zakończeniu zawodów odbędzie się losowanie ufundowanych przez sponsorów nagród.

- W sprawach nieujętych w regulaminie ostateczna decyzja należy do organizatorów.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie.

11. Przetwarzanie danych osobowych

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych podczas biegu IV Piony Gwidona stanowi załącznik do Regulaminu.