



## Regulamin II PKO Piekarskiego Półmaratonu oraz II Nocnej ZaDyszki

### 1. CELE IMPREZY :

- Promocja zdrowego stylu życia
- Promocja Piekar Śląskich oraz okolic

### 2. ORGANIZATOR:

- Stowarzyszenie „Lecymy Durś”

### 3. TERMIN I MIEJSCE :

Wspólny start Piekarskiego Półmaratonu oraz Nocnej ZaDyszki odbędzie się o godzinie 21:00 dnia 18.07.2020 r. / Nordic Walking 21:10

Start oraz Meta usytuowane będą na stadionie MOSiR przy ul. Olimpijskiej 3 w Piekarach Śląskich

### 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 : 21,0975 km ( atest PZLA )

Dystans Nocnej ZaDyszki : 10 km ( atest PZLA )

Dystans zawodów Nordic Walking : ok 8 km

Podczas imprezy przewidywane są również biegi dla dzieci.

### 5. BIURO ZAWODÓW :

Czynne będzie od godziny 12:00 do 20:00 w dniu imprezy przy ulicy Olimpijskiej 3. W okolicy biura zawodów usytuowane będą również szatnia , depozyt oraz WC.

### 6. ZGŁOSZENIA :

Na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) do dnia 05.07.2020 r.

Zapisy w dniu zawodów , wiążą się z wyższą opłatą startową oraz ograniczoną liczbą dostępnych pakietów startowych.

Na trasie biegu wyznaczony jest limit czasu na pokonanie biegu i wynosi on 2 godziny 45 minut. Przekroczenie limitu czasu jednoznacznie jest z dyskwalifikacją zawodnika oraz jego zejściem z trasy.

Limit uczestników II PKO Piekarskiego Półmaratonu , II Nocnej ZaDyszki oraz zawodów NW wynosi 1500 opłaconych osób.

## 7. OPŁATA STARTOWA :

60 zł płatne do dnia 30.04.2020 r.

70 zł płatne do dnia 31.05.2020 r.

80 zł płatne do dnia 05.07.2020 r.

100 zł płatne w dniu zawodów tj. 18.07.2020 r. ( w tym przypadku brak jest gwarantowanej koszulki w pakiecie startowym )

Osoby niepełnosprawne mogą wystartować w zawodach w obniżonej kwocie wpisowego, po wcześniejszym kontakcie z organizatorem.

na konto :

Numer rachunku : 22 1020 2368 0000 2502 0535 7811

PKO Bank Polski , odbiorca Stowarzyszenie Lecymy Durś , ul. Kusocińskiego 4,  
41-946 Piekary Śl.

Tytuł : Opłata za zawody ( imię i nazwisko uczestnika + dystans)

Istnieje możliwość zapisów oraz opłaty w dniu zawodów , jednak w takim wypadku opłata wyniesie 100 zł.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Do dnia 05.07.2020 istnieje możliwość przekazania swojego wpisowego na rzecz innej osoby startującej po wcześniejszym skutecznym dostarczeniu danych tej osoby.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje :

- Pamiątkowy medal z zawodów wręczony na mecie biegu
- Posiłek regeneracyjny
- Wodę
- Pakiet startowy zawierający oficjalną koszulkę zawodów
- Udział w losowaniu nagród
- Profesjonalny pomiar czasu : firma Timing4u ( chip startowy zwrotny po biegu )
- Obsługę medyczną
- Zdjęcia w trakcie biegu oraz na ścianie po biegu

## 8. KLASYFIKACJA :

1. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn na dystansie 21,095 km

2. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn na dystansie 10 km

3. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn Marsz Nordic Walking 8 km

4. Kategoria najlepszy mieszkaniec/mieszkanica Piekar Śląskich

5. Kategorie wiekowe :

- K16 oraz M16 ( 16 – 34 lat )

- K35 oraz M35 ( 35 – 49 lat )

- K50 oraz M50 ( 50 lat i więcej )

Wszystkie klasyfikacje biegowe będą przeprowadzone na podstawie czasów brutto.

Wszystkie klasyfikacje Nordic Walking będą przeprowadzone na podstawie czasów netto.

W kategoriach OPEN pierwsze 3 miejsca zostaną nagrodzone finansowo.

Piekarski Półmaraton : 1 miejsce – 800 zł , 2 miejsce – 500 zł , 3 miejsce – 250 zł

Nocna ZaDyszka : 1 miejsce – 400 zł , 2 miejsce – 200 zł , 3 miejsce – 100 zł

Nordic Walking : 1 miejsce – 400 zł , 2 miejsce – 200 zł , 3 miejsce – 100 zł

Pierwsze 3 osoby w każdej kategorii wiekowej oraz najlepszy mieszkaniec oraz mieszkanica Piekar Śląskich otrzymają pamiątkowe statuetki oraz dyplomy.

## 9. WARUNKI UCZESTNICTWA :

W biegu mogą uczestniczyć osoby , które do dnia 18.07.2020 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 wydaniem numeru startowego i akceptacją niniejszego regulaminu.

Za osoby niepełnoletnie, dodatkowo 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 Nordic Walking proszeni są o stosowanie w trakcie marszu techniki Nordic Walking. Na trasie rozstawieni będą sędziowie. W przypadku rażących naruszeń zasad marszu , w szczególności podbiegania , grozi dyskwalifikacja uczestnika łamiącego zasady marszu. Decyzja Organizatora odnośnie dyskwalifikacji jest ostateczna i nie podlega odwołaniu.

Zasady obowiązujące w zawodach Nordic Walking zostały przedstawione w załączniku poniżej. Uczestnicy będący pod wpływem alkoholu , bądź innych środków odurzających zostaną niezwłocznie zdyskwalifikowani.

Wszyscy zawodnicy klasyfikowani są na podstawie pomiaru czasu mierzonego z czipa przymocowanego do obuwia. O kolejności na mecie decyduje odczyt z systemu pomiaru czasu.

Do 10 min po zakończeniu zawodów jest możliwość wniesienia protestu do organizatora.

Kaucja w przypadku odwołania wynosi 100 zł. W przypadku bezzasadnego protestu opłata przepada na rzecz organizatora.

## 10. PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

1. Zgłoszenie uczestnictwa w II PKO Piekarskim Półmaratonie i II Nocnej zaDyszce oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie przez Stowarzyszenie „Lecymy Durś”, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piekarach Śląskich oraz, danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym, w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzców i przyznania, wydania, odbioru oraz rozliczenia nagród. Ponadto Uczestnik zgadza się również na ujawnienie swojego imienia, nazwiska, nazwy miejscowości zamieszkania , klubu oraz wizerunku bez ograniczenia czasowego - w każdy sposób, w jaki publikowana lub rozpowszechniana będzie impreza.

2. Administratorami danych osobowych przetwarzanych w związku z uczestnictwem w ww. wydarzeniach są:

a) Stowarzyszenie „Lecymy Durś” w Piekarach Śląskich , z siedzibą przy ul. Kusocińskiego 4, 41-946 Piekary Śląskie, REGON : 367407467, NIP: 4980266825

b) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piekarach Śląskich, z siedzibą przy ul. Olimpijskiej 31, 41-943 Piekary Śląskie, REGON: 272100096, NIP: 6530012149.

3. Wyznaczeni zostali inspektorzy ochrony danych, z którymi można się skontaktować w sprawach ochrony swoich danych osobowych pod adresem:

a) Inspektor ochrony danych Stowarzyszenia „Lecymy Durś” – email: [lecymydurś@gmail.com](mailto:lecymydurś@gmail.com)

b) Inspektor ochrony danych Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Piekarach Śląskich, email: [sportpiekary@mosir.piekary.pl](mailto:sportpiekary@mosir.piekary.pl), telefon:32 768 11 00.

4. Dane osobowe uczestników Piekarskiego Półmaratonu i Nocnej zaDyszki będą przetwarzane na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej RODO).

5. Dane osobowe uczestników będą ujawniane podmiotom i osobom upoważnionym na podstawie przepisów prawa, kurierowi lub operatorowi pocztowemu w przypadku kontaktu pocztą tradycyjną oraz podmiotom przetwarzającym, z którymi zawarto w tej sprawie stosowne umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, w tym w szczególności podmiotowi prowadzącemu stronę [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) - Krzysztof Walczak The North Event ,NIP 9581469044 , nr REGON 220782162, ul. Wiceadmirała Kazimierza Porębskiego 7B/6, 81-185 Gdynia. Ponadto imię, nazwisko i nazwa miejscowości zamieszkania Uczestnika zostanie ujawnione wszystkim zainteresowanym, ze względu na ich upublicznienie.

6. Dane osobowe będą przetwarzane bez ograniczenia czasowego lub do momentu wycofania zgody na przetwarzanie.

7. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres jednego z administratorów. Wycofanie zgody pozostaje bez wpływu na przetwarzanie, którego dokonano wcześniej.

8. Uczestnikowi przysługuje również prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo żądania ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania.

9. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w wydarzeniach.

10. Uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego właściwego ds. ochrony danych osobowych – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeśli uzna, iż przepisy RODO zostały naruszone.

11. Dane osobowe nie będą wykorzystywane do zautomatyzowanego podejmowania decyzji ani profilowania, o którym mowa w art. 22 RODO. Wzór oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych stanowi Załącznik do niniejszego Regulaminu.

#### 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 Organizator informuje , że nie sprzedaje i nie udostępnia osobom i podmiotom trzecim danych osobowych podawanych podczas procesu rejestracji.
- 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 , możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych ( w tym śmierci ) , a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- Nieprawidłowe zamocowanie chipa, jego utrata lub zniszczenie może skutkować dyskwalifikacją zawodnika i nie stanowi podstawy do złożenia protestu
- Problemy , uwagi, wątpliwości prosimy przedstawiać bezpośrednio organizatorom w dniu imprezy. Komisja rewizyjna w przypadku zaistnienia niejasności , postara się rozwiązać każdy problem natychmiastowo.
- Skracanie trasy równa się z automatyczną dyskwalifikacją , zawodnicy pilnują się sami , a o nieprawidłowościach proszę informować 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. Zawodnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
- Żaden zawodnik nie będzie zwolniony z opłaty startowej
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.

Organizator

# PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

(opracowanie PZSNW)

## 1. Definicja 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. Skoki, przeskoki, brak kontaktu obu nóg z podłożem, faza "lotu" są zabronione.

## 2. Dodatkowo warunki techniki marszu NW:

- obszerna równoległa praca ramion z barku z wyraźnym minięciem biodra przez całą dłoń. Wyraźne minięcie linii bioder oznacza, że cała dłoń łącznie z kciukiem znajduje się za biodrem
- odpychanie się kijami następuje w wyniku naprzemiennej pracy ramion, wahadłowo przód – tył, a nie na boki,
- aktywne wbicie kijów i wyraźne odepchnięcie się kijami
- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu, a dłoń na kiju mijając biodro lub za biodrem, rozluźnia się łącznie z otwarciem i wyprostowaniem palców

## 3. W czasie marszu NW nie dozwolone jest :

- bieg, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu ( brak kontaktu obu nóg z podłożem)
- używanie wulgaryzmów
- nadmierne pochylanie ciała w przód (za wyjątkiem podejść pod górki, wzniesienia)
- 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 innych zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie

## 4. Sprzęt używany przez zawodników, oznakowanie zawodnika

a) zawodnik musi posiadać numer startowy niczym nie zasłonięty umocowany z przodu na piersiach lub brzuchu zawodnika. Brak numeru lub niewłaściwe miejsce może być powodem zatrzymania i niedopuszczenia do zawodów.

b) zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób, że trzymając kij za rękkojeść, można oprzeć go pionowo o podłoże i ustawić się tak, by kąt między ramieniem, a przedramieniem wynosił 90 stopni z tolerancją +/- 10 stopni.

c) sprzęt elektroniczny : dozwolone jest używanie takich urządzeń pomiarowych -elektronicznych, które nie przeszkadzają w marszu innym zawodnikom.

c) **zakazuje się** używania słuchawek na trasie ze względów bezpieczeństwa i organizację zawodów

d) pojemniki na wodę – można korzystać z własnych pojemników na wodę dostarczyć własne napoje na punkty odświeżania

## 5.Trasa zawodów

1. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości 30 metrów, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie nie jest oceniana praca ramion i rąk zawodników.
2. Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, czy utrudniać ruchu zawodnikowi, którego wyprzedza. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu.
3. Zaleca się, aby organizator oznakował każdy rozpoczynający się kilometr trasy.
4. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.
5. Za przygotowanie i zabezpieczenie trasy zawodów odpowiada Organizator zawodów.

## 6. Sędziowie

1. Sędziowie działają i podejmują decyzje samodzielnie, niezależnie od siebie. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go minął i oddalił się.

W takiej sytuacji może przekazać telefonicznie lub elektronicznie swoją informację kolejnemu sędziemu o nałożeniu kary idącemu zawodnikowi.

2. Powodem do udzielenia kary może być materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
3. W zawodach NW powinna być taka ilość sędziów łącznie z sędzią głównym, by zapewnić racjonalne i skuteczne kontrolowanie trasy zawodów, które może odbywać się przez:
  - pracę sędziów mobilnych i stacjonarnych z wielokrotną rotacją stanowisk
  - zapis kamer, dronów, telefonów, w tym także od osób postronnych

## 7.Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

O wykroczeniach zawodnik może być poinformowany werbalnie lub graficznie, gdy narusza warunki marszu nordic walking określone w Regulaminie Zawodów.

## 8.Rodzaje ostrzeżeń i kar :

1. Upomnienie ustne – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach, bez konieczności zatrzymania zawodnika.

2. Ostrzeżenie **ŻÓŁTĄ** kartką :

- nie wymaga zatrzymania zawodnika
- wymaga okazania żółtej kartki zawodnikowi za wyjątkiem sędziego mobilnego w ruchu, który może udzielić żółtej kartki bez konieczności jej okazywania
- ostrzeżenie żółtą kartką wymaga poinformowania zawodnika o rodzaju wykroczenia.

Dopuszcza się, by do udzielenia żółtej kartki sędzia zatrzymał zawodnika i przekazał mu werbalnie przyczynę udzielenia kartki, o ile nie zakłóci w ten sposób marszu i kontroli innych zawodników na trasie zawodów. Kartka zostaje odnotowana w protokole sędziowskim razem z numerem zawodnika i rodzajem wykroczenia.

a) żółta kartka skutkuje naliczeniem kary czasowej w wysokości :

- 1 minuty doliczanej do czasu netto na dystansie do 10 km
- 2 minut doliczanych do czasu netto na dystansie od 11 do 21 km
- 3 minut doliczanych do czasu netto na dystansie od 21 km wzwyż

### **9. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do żółtej kartki :**

- brak minięcia linii bioder całej dłoni łącznie z kciukiem
- brak obszernej pracy ramion w czasie marszu
- brak wbicia kija, brak odepchnięcia kija
- markowanie odbicia
- nierównoległe odpychanie się kijami
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- wbijanie kijów poza nogę zakroczną
- chód sportowy ,technika pracy stawami biodrowymi
- obniżenie środka ciężkości ,nadmierne pochylenie ciała w przód
- ciągnięcie kijów po podłożu
- utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,
- używanie słuchawek podczas marszu
- brak otwarcia /rozluźnienia dłoni za biodrem
- inne wskazane przez sędziego

### **10. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do czerwonej kartki (dyskwalifikacja)**

- podbieganie, bieg , skoki ,faza lotu
- wulgaryzmy
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na wezwanie sędziego
- agresja, przemoc ,nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów
- alkohol
- inne

### **11. Zasada postępowania podczas udzielenie czerwonej kartki**

- zatrzymanie zawodnika, pokazanie czerwonej kartki
- podanie przyczyny udzielenia kartki (dyskwalifikacji)
- odnotowanie w protokole sędziowskim.

Po okazaniu czerwonej kartki zawodnik musi zejść z trasy zawodów. Jeżeli sędzia uzna ,że nie zagraża to organizacji i bezpieczeństwu zawodów , może dopuścić ukaranego zawodnika do kontynuacji zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej .

#### **11.1**

W przypadku ,gdy sędzia nie miał możliwości zatrzymania zawodnika do udzielenia kary w postaci czerwonej kartki ,może przekazać ją elektronicznie /telefonicznie kolejnemu sędziemu ,by w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę .

## **12. Wyniki**

Wyniki dzielą się na **wstępne** oraz **oficjalne**. Po 30 minutach od ogłoszenia wyników wstępnych w przypadku braku protestów, wyniki uznaje się za oficjalne i ostateczne. Czas ogłoszenia wyników oficjalnych wydłuża się o czas konieczny na rozpatrzenie ewentualnych protestów.

## **13. Protesty i odwołania**

Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na danych zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia wstępnych wyników. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do sędziego głównego zawodów przez samego zawodnika. Od decyzji podjętej przez sędziego głównego przysługuje prawo odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone pisemnie w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Odwołanie pisemne należy składać z podaniem przyczyny, czytelnym podpisem zawodnika wraz z kaucją w wysokości **100 zł**. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada i nie podlega zwrotowi.

Komisja odwoławcza składa się z 3 sędziów: sędziego głównego oraz 2 sędziów pomocniczych. Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna. Nie istnieje dalsza możliwość składania odwołania do innych ciał.

## **14. Inne warunki zawodów :**

Sędzia Główny lub Organizator zawodów może nie dopuścić zawodnika do startu bez podania przyczyny.

## **15 .Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.**