



Regulamin II PKO Piekarskiego Półmaratonu, II Nocnej ZaDyszki oraz Marszu Nordic Walking

1. CELE IMPREZY :

- Promocja zdrowego stylu życia
- Promocja Piekar Śląskich oraz okolic
- Pomoc oraz integracja z osobami potrzebującymi wsparcia

2. ORGANIZATORZY :

- MOSiR Piekary Śląskie
- Stowarzyszenie „Lecymy Durś”
- Urząd Miasta Piekary Śląskie

3. TERMIN I MIEJSCE :

24 Lipca 2021 r.

Start PKO Piekarskiego Półmaratonu odbędzie się o godz. 21 00

Start Nocnej ZaDyszki odbędzie się o godzinie 21:10

Start Nordic Walking odbędzie się o godz. 21 20

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

Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne. Skrócenie trasy powoduje dyskwalifikację.

Podczas imprezy przewidywane są również biegi dla dzieci.

Na trasie biegu wyznaczony jest limit czasu na pokonanie biegu i wynosi on 2 godziny 45 minut.

Przekroczenie limitu jednoznacznie jest z dyskwalifikacją zawodnika.

Na trasie znajdować się będą punkty odżywiania i odświeżania.

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 do dnia 14.07.2021 r.

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

Limit uczestników II PKO Piekarskiego Półmaratonu, II Nocnej ZaDyszki oraz Nordic Walking wynosi 750 opłaconych osób.

7. OPLATA STARTOWA :

- 60 zł płatne do dnia 14.07.2021 r.

- 100 zł płatne w dniu zawodów tj. 24.07.2021 r. (w tym przypadku pakiet startowy nie jest gwarantowany)

na konto :

Numer rachunku : 22 1020 2368 0000 2502 0535 7811

PKO Bank Polski , odbiorca Stowarzyszenie Lecymy Durś , ul. Roździeńskiego 3/II/1 , 41-946 Piekary Śl.

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

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

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

Do dnia 12.07.2021 istnieje możliwość przekazania swojego wpisowego na rzecz innej osoby startującej po wcześniejszym skutecznym dostarczeniu danych tej osoby. W razie odwołania imprezy gwarantujemy zwrot opłat startowych.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje :

- Pamiątkowy medal z zawodów wręczony na mecie biegu
- Posiłek regeneracyjny
- Wodę
- Pakiet startowy zawierający gadżety z zawodów
- Profesjonalny pomiar czasu : firma Timing4u (chip startowy zwrotny po biegu)
- Obsługę medyczną
- Zdjęcia w trakcie biegu oraz na ściance po biegu
- Udział w losowaniu głównej nagrody w postaci wycieczki do Włoch dla 2 osób w roku 2022.

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 ok 8 km

4. Kategoria najlepszy mieszkaniec/mieszkanca Piekar Śląskich

5. Kategorie wiekowe :

- K16 oraz M16 (16 – 34 lat)
- K30 oraz M30 (35 – 49 lat)
- K50 oraz M50 (50 lat i więcej)

Wszystkie klasyfikacje biegowe będą przeprowadzone na podstawie czasów netto.

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 mieszkanka Piekar Śląskich otrzymają pamiątkowe statuetki oraz dyplomy.

9. WARUNKI UCZESTNICTWA :

W biegu mogą uczestniczyć osoby , które do dnia 24.07.2021 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 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.

10. 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.

Bieg zostanie przeprowadzony z uwzględnieniem zasad i aktualnie obowiązujących przepisów związanych z sytuacją epidemiologiczną w kraju. O szczegółach organizator będzie informował w miarę zbliżającego się terminu.

Organizatorzy

PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

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. Faza „lotu”, przeskoki są zabronione.

2. Dodatkowo warunki 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 nie dozwolone jest :

- bieg, podbieganie, skoki, faza lotu

- używanie wulgaryzmów

- nadmierne pochylanie ciała w przód ponad 15 % (za wyjątkiem podejść pod górkę , 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 innych zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie

4. Sprzęt używany przez zawodników :kije, sprzęt elektroniczny, pojemniki na płyny

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

b) sprzęt elektroniczny : dozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń pomiarowych - elektronicznych, jeśli nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom.

c) - Zakazuje się używania słuchawek nagłownych na trasie. Dopuszcza się używania wyłącznie JEDNEJ słuchawki dousznej w czasie zawodów. Słuchawki (pełne) nagłowne są zakazane .

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 ok. 50m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie sędziowie nie oceniają pracy ramion zawodników.
2. 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.
3. Zaleca się, by każdy kilometr trasy był oznakowany.
4. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.
5. Zawodnik może opuścić trasę za zgodą sędziego, pod warunkiem, że zejście z trasy nie spowoduje skrócenia dystansu, który zawodnik musi przejść.
 - a) 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

1. 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 walkie talkie swoją „karę” kolejnemu sędziemu na swoje konto.
2. Powodem do udzielenia kary może być materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
3. W zawodach NW powinno być minimum 6 sędziów oceniających, łącznie 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 :

1. UPOMNIENIE USTNE – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez konieczności zatrzymania zawodnika.
2. 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.
 - a) trzy żółte kartki (łącznie) od wszystkich sędziów i wpisy w protokołach sędziowskich skutkują wnioskiem do sędziego głównego zawodów o dyskwalifikację zawodnika.
 - b) 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 (wypechnięcia) kijami w płaszczyźnie strzałkowej

- nierównoległe odpychanie się kijami
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- nadmierne pochylenie ciała w przód