

Regulamin biegów na 6 km oraz marszu Nordic Walking na 5 km III Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś” 29 wrzesień 2019 r.

1. CELE IMPREZY :

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

2. ORGANIZATORZY :

Stowarzyszenie „Lecymy Durś”
ul. Janusza Kusocińskiego 4, 41-946 Piekary Śląskie
KRS 0000680539
Regon 367407467

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Piekarach Śląskich
ul. Przyjaźni 48 41-948 Piekary Śląskie
KRS 0000346154 Regon
241534031

3. TERMIN I MIEJSCE :

Start odbędzie się o godzinie 13:00 dnia 29.09.2019 r. /Nordic Walking 13:05 Start oraz Meta usytuowane będą na stadionie KS Orkan Dąbrówka Wielka przy ulicy Szymanowskiego 2B w Piekarach Śląskich.

4. TRASA I DYSTANS :

Trasa: Pętla 6 km o łagodnym profilu wiedzie przez dzielnicę Piekar Śląskich Dąbrówkę Wielką w 80 % drogą asfaltową oraz 20 % drogą szutrową. Będzie ona oznaczona co 1 km , w newralgicznych punktach rozstawieni będą wolontariusze wskazujący drogę. Trasa nie posiada atestu PZLA.

5 km trasa Nordic Walking będzie wiodła w 90 % drogą szutrową oraz ścieżkami miękkimi a w 10 % drogą asfaltową.

Podczas imprezy przewidywane są również biegi dla dzieci.

5. BIURO ZAWODÓW :

Czynne będzie od godziny 10:00 do 12:30 w dniu imprezy przy ulicy Szymanowskiego 2B. W okolicy biura zawodów usytuowane będą również szatnia, depozyt oraz WC.

6. ZGŁOSZENIA :

Na stronie www.elektronicznezapisy.pl do dnia 20.09.2019 r. lub bezpośrednio w biurze zawodów 29.09.2019.

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 90 minut. Przekroczenie limitu jednoznaczne jest z dyskwalifikacją zawodnika.

Limit uczestników III Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś” łącznie wynosi 500 osób opłaconych (decyduje kolejność wpłat).

7. OPŁATA STARTOWA :

Wynosi 35 zł i jest płatna do dnia 20.09.2019 r. na konto :

Numer rachunku : 22 1020 2368 0000 2502 0535 7811 PKO Bank Polski

Odbiorca: Stowarzyszenie Lecymy Durś, ul. Janusza Kusocińskiego 4, 41-946 Piekary Śląskie

Tytuł : Opłata za III Bieg Charytatywny (imię i nazwisko uczestnika)

Istnieje możliwość zapisów oraz opłaty w dniu zawodów, jednak w takim wypadku opłata wyniesie 50 zł. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

Z opłaty startowej zwolnione są osoby z orzeczoną niepełnosprawnością. Aby skorzystać z darmowego startu, należy zapisać się na bieg poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie www.elektronicznezapisy.pl oraz skontaktować się z organizatorem poprzez maila: lecymydurs@gmail.com

Do dnia 20.09.2019 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
- 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 6 km.
2. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn Marsz Nordic Walking 5 km.
3. Kategoria OPEN niepełnosprawnych kobiet i mężczyzn na dystansie 6 km.
4. Kategoria OPEN niepełnosprawnych kobiet i mężczyzn Marsz Nordic Walking 5 km.
5. Kategoria najlepszy mieszkaniec Piekar Śląskich kobiet i mężczyzn na dystansie 6 km.
6. Kategoria najlepszy mieszkaniec Piekar Śląskich kobiet i mężczyzn Marsz Nordic Walking 5 km.
7. Kategoria najlepszy niepełnosprawny mieszkaniec Piekar Śląskich kobiet i mężczyzn na dystansie 6 km.
8. Kategoria najlepszy niepełnosprawny mieszkaniec Piekar Śląskich kobiet i mężczyzn Marsz Nordic Walking 5 km.

Wszystkie klasyfikacje biegowe będą przeprowadzone na podstawie czasów brutto.

Wszystkie klasyfikacje Nordic Walking będą przeprowadzone na podstawie czasów netto. Pierwsze 3 osoby w każdej kategorii otrzymają pamiątkowe statuetki oraz dyplomy.

9. WARUNKI UCZESTNICTWA :

W biegu mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 29.09.2019 zapoznały się z regulaminem III Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś” 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.

Warunkiem dopuszczenia zawodników niepełnosprawnych do startu jest posiadanie: kserokopii aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności zawodników – możliwość przekazania na odprawie technicznej lub przesłanie na adres e-mail lecymydurs@gmail.com.

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. PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

1. Zgłoszenie uczestnictwa w III Charytatywnym Biegu „Pomagamy Durś” oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie przez Stowarzyszenie „Lecymy Durś” oraz Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Piekarach Śląskich, 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” ul. Janusza Kusocińskiego 441-946
Piekary Śląskie
KRS 0000680539 Regon
367407467

b) Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Piekarach Śląskich
ul. Przyjaźni 48 41-948 Piekary Śląskie

KRS 0000346154 Regon

241534031

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: lecymydurs@gmail.com

4. Dane osobowe uczestników III Charytatywnym Biegu „Pomagamy Durś” 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:

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.

Katarzyna Malinowska
Prezes Stowarzyszenia Lecymy Durś
lecymydurs@gmail.com

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. 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 odbywa się w wyniku naprzemiennej pracy ramion i rąk, wahadłowo przód – tył, a nie na boki, ręce są blisko bioder i pracują do nich równolegle
- wyraźne wbicie kijów i wyraźne aktywne odepchnięcie się
- 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 góry, wzniesienia)
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)
- wbijanie kijów na boki, nierównolegle
- brak aktywnej pracy ramion
- praca z łokcia
- 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** . Brak numeru lub niewłaściwe miejsce numeru skutkuje zatrzymaniem zawodnika z wezwaniem do prawidłowego oznakowania , z możliwością niedopuszczenia do zawodów .
- b) 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.
- 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 ,które nie zasłaniają numeru

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 zawodnika.
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 informacje kolejnemu sędziemu o nałożeniu przyznanej 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 stacjonarnych i mobilnych 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
 - pokazanie żółtej kartki przy wykroczeniu jest standardowym zachowaniem sędziego ,jednak nie jest wymagane m.in ze względu na charakter pracy sędziego mobilnego i stacjonarnego przy wielkiej ilości zawodników lub z innych przyczyn
 - otrzymując żółtą kartkę zawodnik musi być poinformowany o rodzaju wykroczeniu

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

9. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do żółtej kartki :

- brak minięcia linii bioder przez całą dłoń łącznie z kciukiem
- brak otwarcia /rozluźnienia na kiju dłoni mijającej biodro lub za biodrem
- brak obszernej pracy ramion w czasie marszu
- brak wbicia kija
- brak odepchnięcia kija, markowanie odbicia
- nierównoległe odbijanie /odpychanie się kijami
- praca z łokcia
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- nadmierne pochylenie ciała w przód
- chód sportowy, technika pracy stawami biodrowymi
- obniżenie środka ciężkości
- ciągnięcie kijów po podłożu
- utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,
- używanie słuchawek podczas marszu
- 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 wezwanie sędziego
- agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów
- alkohol
- inne

11. Zasada postępowania podczas udzielenia 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 zawodów dzielą się na **wstępne** oraz **oficjalne** . Po 30 minutach od ogłoszenia wyników wstępnych w przypadku braku protestów , wyniki uznaje się na 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 złożyć z podaniem przyczyny ,czytelnym podpisem zawodnika wraz z kaucją w wysokości **200 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 i nie podlega odwołaniu.

14. Inne warunki zawodów :

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

15 .Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.