

REGULAMIN ZAWODÓW „NORDICOWO-BIEGOWA 5”

I. CEL IMPREZY

1. Propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, obcowania z przyrodą.
2. Promocja nordic walking i biegania jako najprostszej formy ruchu.
3. Wsparcie 4-tetniej siedlczanki Julki Jadczuk, która choruje na zespół hemofagocytarny (HLH).
4. Zwiększenie atrakcyjności rekreacyjnej regionu poprzez aktywizację sportową lokalnej społeczności.
5. Propagowanie walorów Lasu Sekulskiego.
6. Promocja Siedlec.

II. ORGANIZATOR

Organizatorem „Nordicowo-biegowej 5” jest Klub Sportowy NoWi Siedlce,
e-mail: nowi.siedlce@gmail.com, tel. 609 673 115; 693373817

III. TERMIN, MIEJSCE I DYSTANS ZAWODÓW

termin - 13 grudnia 2020 roku (niedziela)

miejsce - Siedlce, teren lasu Sekulskiego

Biuro zawodów, start i meta - leśna polana oddalona o 600 metrów od wejścia do lasu od strony ul. Poziomkowej.

limit uczestników - 300

dystans - 5 km

Biuro zawodów będzie czynne od 10:00 do 11:45

IV. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE

1. Zgłoszenia należy dokonać poprzez formularz rejestracyjny umieszczony w zakładce na stronie www.time2go.pl lub bezpośrednio pod linkiem: <https://dostartu.pl/nordicowo-biegowa-5-v5292> do dnia 9.12.2020 r.
2. W przypadku nie wypełnienia limitu startujących będzie możliwość zapisania się w biurze zawodów do 15 min przed zawodami.
3. Rejestracja do dnia 9.12.2020 – opłata startowa 30 zł
4. Bieg dzieci – 10 zł
5. Wpłaty opłaty startowej można będzie dokonywać systemem płatności elektronicznej (preferowane) lub przelewem na rachunek:
Klub Sportowy NoWi Siedlce, nr: 69 1930 1738 2550 0579 9071 0001 Tytuł wpłaty: opłata startowa; imię i nazwisko, rok urodzenia, konkurencja.
Decyduje data złożenia dyspozycji przelewu.
Organizator nie zwraca pieniędzy za wniesioną opłatę startową. Dowodem wniesienia opłaty jest pojawienie się informacji przy nazwisku uczestnika na liście startowej(status opłaty - zapłacone), co następuje do 3 dni po dokonaniu opłaty.
Każdy uczestnik jest zobowiązany do wniesienia opłaty startowej w ciągu 7 dni od momentu dokonania zgłoszenia. W przeciwnym wypadku zgłoszenie zostanie anulowane.
W przypadku zgłoszenia online opłatę startową należy wnieść najpóźniej do dnia 9.12.2020 roku do godziny 23:59:59.
6. Zapisy w biurze zawodów w dniu zawodów – 50 zł (tylko gotówką).
7. Opłata startowa nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia opłaty startowej na innego uczestnika.
8. Odbiór numerów startowych – w dniu zawodów w biurze zawodów.

V. PROGRAM IMPREZY

13 grudnia 2020 r. – niedziela

- 11:00 - bieg dzieci do 10 lat na dystansie 300 m
- 11:00 - bieg integracyjny dzieci do 15 lat na dystansie 300 m
- 11:20 - bieg dzieci 11-15 lat na dystansie 1500 m
- 11.50 - odprawa techniczna
- 12.00 - start biegu na 5 km - limit czasu biegu 50 min,
- 12.05 - start marszu nordic walking na 5 km - limit czasu 1 h 10 min
- 13:30 - dekoracja biegów dzieci
- 14.00 - dekoracja na dystansie 5 km
- 15:00 - oficjalne zakończenie zawodów.

VI. UDZIAŁ W ZAWODACH

1. W marszu nordic walking oraz biegu głównym mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 rok życia. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia przy odbiorze numeru startowego zgody rodzica lub opiekuna na start.
2. W biegu integracyjnym dziecko biegnie pod opieką rodzica lub opiekuna.
3. Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach. Oświadczenie dostępne będzie w biurze zawodów (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

VII. KLASYFIKACJA NORDIC WALKING

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie wiekowe: K/M 16 (16-29lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), K/M60 (60-69lat), M/K 70+
4. Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

VIII. KLASYFIKACJA BIEGU

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet

IX. KLASYFIKACJA BIEGU DZIECI

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt

Kategorie wiekowe:

- do 10 lat (dystans 300 m)
- integracyjny do 15 lat (dystans 300 m - dziecko biegnie pod opieką rodzica lub opiekuna)
- 11-13 lat (dystans 1500 m)
- 14-15 lat (dystans 1500 m)

X. WYNIKI

1. Każdy z zawodników dostanie potwierdzenie wyniku na sms, pod warunkiem podania numeru telefonu przy rejestracji.
2. Wyniki końcowe będą wydrukowane i rozwieszane na tablicy po zakończonym biegu.

XI. ŚWIADCZENIA I NAGRODY

1. Organizator przewiduje nagrody specjalne, które będą ogłaszane na stronie: <https://www.facebook.com/NoWi.Siedlce/>,
2. Każdy uczestnik w ramach opłaty startowej otrzyma numer startowy i medal na mecie.
3. Zwycięzcy kategorii Open oraz zdobywcy miejsc 1-3 w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i ewentualnie upominki.
4. Poczęstunek regeneracyjny na mecie.
5. Udział w losowaniu nagród.

XII. ZASADY SZCZEGÓLNE

1. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do stosowania się do wszystkich zaleceń i wytycznych ustalonych przez odpowiednie organy administracji rządowej i samorządowej w związku z występowaniem stanu epidemii.
2. Na terenie zawodów wszyscy uczestnicy i kibice są zobowiązani do utrzymywania 1,5-metrowego dystansu społecznego.
3. Każdy zawodnik powinien być zaopatrzony w maseczkę przez cały czas trwania zawodów - obowiązkowe jej użycie będzie wymagane w miejscach skupisk ludzi i pomieszczeniach zamkniętych.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu zawodów lub odwołania zawodów z ważnych przyczyn niemożliwych do przewidzenia, w szczególności w przypadku wystąpienia zdarzeń zagrażających bezpieczeństwu, życiu lub zdrowiu Uczestników oraz wydania decyzji organu administracji - niezależnie od formy tej decyzji - skutkującej koniecznością odwołania zawodów.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Każdy uczestnik biegu jest zobowiązany pod groźbą dyskwalifikacji do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej lub pasa.
2. Organizator nie zapewnia opieki medycznej na trasie zawodów.
3. Organizator nie zapewnia Uczestnikom zawodów grupowego ubezpieczenia NNW.
4. Uczestnicy biorą na siebie odpowiedzialność za indywidualne ubezpieczenie NNW i nie będą wnosić wobec Organizatora o żadne zadośćuczynienie za ewentualny uraz lub uszczerbek na zdrowiu podczas zawodów.
5. Organizator nie zapewnia szatni i pryszniców.
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
7. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
8. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
9. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu.
11. Zapisując się do udziału w biegu Uczestnik akceptuje Regulamin oraz wyraża zgodę na nieodpłatne, nieograniczone czasowo i terytorialnie wykorzystanie jego wizerunku na rzecz promocji wydarzeń przygotowywanych przez Organizatora.
12. Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna
13. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
15. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy w oświadczeniach woli i deklaracjach przekazywanych przez uczestnika (dotyczy m.in. przekazywanych danych osobowych uczestnika, deklaracji odnośnie stanu zdrowia, itp).
16. Organizator powołuje sędziego głównego i obsadę sędziowską.

- Dane osobowe uczestników imprezy objętej niniejszym Regulaminem będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru nagrody.
- Dane osobowe uczestników biegów będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2018 poz.1000 z dnia 24 maja 2018 roku). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
- Przetwarzanie danych, o których mowa powyżej obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika, roku urodzenia, nazwy miejscowości, w której zamieszkuje, podanej nazwy klubu/drużyny wraz z uzyskanym wynikiem - w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
- Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
- Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.

PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordic walking o prawidłowo dobranej do siebie długości. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych. Zawodnicy powinni mieć odpowiedni, sportowy strój oraz obuwie.
3. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Zabrania się używania słuchawek na trasie zawodów.
5. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę.
6. Definicja marszu nordic walking, którą zobowiązani są stosować zawodnicy: marsz nordic walking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem.
7. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów:
 - obszerna praca ramion podkreślająca minięcie biodra w płaszczyźnie strzałkowej
 - odpychanie się kijami następuje w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki)
 - płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu
 - aktywne osadzenie kija w podłożu i odepchnięcie oraz przeniesienie kija w powietrzu (a nie ciągnięcie po ziemi)
8. Podczas zawodów niedozwolone jest:
 - podbieganie
 - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)
 - obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach)
 - nadmierne pochylenie ciała w przód
 - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
 - używanie wulgaryzmów
 - marsz inochodem (jednostronny)
 - utrudnianie wyprzedzania
9. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
10. Sędziowie podczas zawodów mogą również udzielać żółtych kartek (OSTRZEŻENIE) i czerwonych kartek (DYSKWALIFIKACJA). W przypadku udzielenia żółtej lub czerwonej kartki

zawodnik zostaje zatrzymany, sędzia okazuje kartkę, podaje przyczynę udzielenia kartki i oznacza odpowiednio numer startowy.

11. Żółtą kartkę (OSTRZEŻENIE) zawodnik może otrzymać za:

- brak obszernej pracy ramion (praca z samego łokcia, bez pracy stawu ramiennego)
- brak aktywnego odepchnięcia kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe)
- wbijanie kijów pod kątem prostym
- brak minięcia ręką linii bioder w płaszczyźnie czołowej
- nadmierne pochylenie ciała w przód
- obniżenie środka ciężkości
- ciągnięcie kijów po podłożu
- utrudnianie manewru wyprzedzania
- używanie słuchawek podczas marszu
- inne, wskazane przez sędziego

TRZY ŻÓLTE KARTKI SKUTKUJĄ UDZIELENIEM CZERWONEJ KARTKI I JEDNOCZEŚNIE DYSKWALIFIKACJĄ.

12. Czerwoną kartkę (DYSKWALIFIKACJA) zawodnik otrzymuje za:

- podbieganie
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
- wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców
- nie zatrzymanie się na polecenie sędziego

13. Protesty i odwołania Protesty dotyczące uzyskanego wyniku należy zgłaszać w ciągu 30 minut od ogłoszenia WSTĘPNYCH wyników, w formie ustnej bezpośrednio do SĘDZIEGO GŁÓWNEGO przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo do odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy je złożyć w formie pisemnej, podpisane przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu. Komisja Odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.

14. Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wydaniu decyzji o sprzeciwie i są nieodwołalne.