

# REGULAMIN

## III PIONY GWIDONA

### Park w Świerkłańcu 25.08.2018 r. godz. 11:00

#### 1. Organizatorzy

- Urząd Gminy Świerklaniec z siedzibą w Świerkłańcu przy ulicy Młyńskiej 3.
- Gminny Ośrodek Kultury w Świerkłańcu z siedzibą w Nakle Śląskim przy ulicy Głównej 52.
- Grupa Biegowa UFOKI Świerklaniec.

#### 2. Cele

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

#### 3. 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.

#### 4. 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 25.08.2018r. 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.

#### 5. Zgłoszenia

- Uczestnictwo w zawodach można zgłaszać wyłącznie drogą internetową poprzez rejestrację na wskazanym przez organizatora portalu.
- Organizatorzy pobierają opłatę startową w wysokości:
  - **20 złotych** przy wpłacie do 30 czerwca 2018 r.,
  - **25 złotych** przy wpłacie do 31 lipca 2018 r.,
  - **30 złotych** przy wpłacie do 20 sierpnia 2018 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 **300 zawodników** (łącznie w obydwu kategoriach), którzy opłacili start.

Zapisy potrwać do dnia 20 sierpnia 2018 r. W przypadku wyczerpania limitu zapisy do biegu zostaną zamknięte, a w dniu startu nie będzie możliwości zgłoszenia się do zawodów.

- Zgłoszenie udziału w biegu traktowane jest jako:

- a) przyjęcie warunków regulaminu biegu,
- b) wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów przeprowadzenia zawodów,
- c) wyrażenie zgody na zamieszczanie danych osobowych oraz wizerunku w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej przez organizatora oraz partnerów biegu.

## **6. Harmonogram imprezy**

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

godz: 11:00 - wspólny start biegaczy i zawodników nordic walking,

godz: 12:15 - koniec zawodów,

godz: 12:30 - dekoracja zawodników.

## **7. Klasyfikacja i nagrody**

Pomiar czasu i opracowanie wyników biegu zlecone zostaną wyspecjalizowanej w tym zakresie firmie. Rezultaty zawodów przedstawione zostaną w Internecie.

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.

## **8. 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. W przypadku stosowania dodatkowej rundy karnej w rejonie rundy należy umieścić tablicę informacyjną z numerami ukaranych zawodników.

## **9. Postanowienia końcowe**

- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Na trasie biegu 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.