

Regulamin

IV MISTRZOSTWA ZIEMI OPOLSKIEJ W NORDIC WALKING

Prudnik – Las 29 czerwiec 2019 r.

I. Cele imprezy:

1. Prezentacja piękna gminy Prudnik i okolic.
2. Popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia dzięki nordic walking.
3. Aktywizacja osób niepełnosprawnych oraz zachęcenie do rekreacji rodzinnej.
4. Rywalizacja sportowa pasjonatów nordic walking.

II. Termin imprezy: sobota 29.06.2019r.

III. Miejsce : Prudnik – Las (Sanktuarium św. Józefa ul. Józefa Poniatowskiego 5, 48-200 Prudnik)

- #### **IV. Dystanse: 5km ,osoby niepełnosprawne, dzieci i młodzież, wszystkie kategorie wiekowe**
- 10 km wszystkie kategorie wiekowe od lat 18.
Dystans dla najmłodszych 200 m

V. Limit czasowy na dystansie 5,10 km – 2 godziny

VI. Organizator zawodów:

1. Gmina Prudnik
2. Stowarzyszenie Wesoły Borsuk Team

Program Minutowy :

1. 8:30 – 10.30 Biuro Zawodów,
2. 10.30 – 10.45 Wspólna rozgrzewka,
3. 10.45 - uroczyste otwarcie zawodów,
4. 11.00 – start na dystansie 10 km,
5. 11.05- start na dystansie 5km.
6. 13.45 – dekoracja miejsc: open ,1-3 w kategoriach wiekowych, losowanie nagród,
- 7.14.15- gry i zabawy rekreacyjne,
- 8.16.00- zakończenie imprezy.

Zawodnicy proszeni są o ustawianie się na starcie 5 min przed rozpoczęciem konkurencji według kategorii wiekowych.

VII. Zgłoszenia do zawodów:

Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej www.swbt.pl oraz bezpośrednio w Biurze Zawodów.

Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.

REJESTRACJA TRAKTOWANA JEST JAKO PRZYJĘCIE WARUNKÓW REGULAMINU.

VIII. Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne na wszystkich dystansach.

Wysokość Opłaty startowej uzależniona jest od terminu zgłoszenia do Imprezy i określona jest w tabeli poniżej.

| Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 31.04.2019 do godz. 23:59 | |
|---|------------|
| Dzieci do lat 10 | bezpłatnie |
| młodzież do lat 17-tu | 15 zł, |
| ulgowy | 20 zł, |
| normalny | 30 zł, |

| Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 26.06.2019 do godz. 23:59 | |
|---|------------|
| Dzieci do lat 10 | bezpłatnie |
| młodzież do lat 17-tu | 20 zł, |
| ulgowy | 30 zł, |
| normalny | 40 zł, |

ulgowy – dla emerytów, rencistów, studentów, osób niepełnosprawnych za okazaniem orzeczenia.

UWAGA !!!
LIMIT 200 OSÓB

Oplaty za zgłoszenie w dniu zawodów 29.06.2019 (rejestracja osobista w Biurze Zawodów od 8.30 do 10.30) wynosi 40 zł. (po przekroczeniu limitu 200 osób nie gwarantujemy pakietu oraz medalu !!!)

Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawnie wypełnione i przesłane przez uczestnika formularza oraz zaksięgowaną opłatę startową , najpóźniej do czwartku 27.06.2019 r wg wyżej podanych reguł na konto organizatora.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia opłaty na innego zawodnika.

Opłatę należy wpłacać na następujące konto bankowe:

Bank Pekao SA w Prudniku **72 1240 1688 1111 0010 6254 3100**

Stowarzyszenie Wesoly Borsuk Team

ul. Jesionkowa 9

48-200 Prudnik

Z dopiskiem: Opłata Startowa Imię i Nazwisko , dystans

Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego/przelewu bankowego/ z winy poczty lub banku.

IX. Zasady uczestnictwa w imprezie:

1. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych, pakietów startowych będą odbywały się w Biurze Zawodów.
2. Odbierając numer startowy zgłaszający się uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Wyraża jednocześnie zgodę na wykorzystanie jego wizerunku do celów promocyjnych.
3. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.
Każda żółta kartka skutkuje karą czasową w postaci doliczenia:

5 km – 30 sekund

10 km – 60 sekund

do wyniku końcowego zawodnika.

4. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie przeprowadzane systemem elektronicznym.
5. Wszyscy zawodnicy muszą mieć czip przymocowany do obuwia. Umieszczenie czipa w innym miejscu grozi dyskwalifikacją.
6. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują TYLKO na dystansie 5 km.

Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w marszu nordic walking.

Osoby te są sklasyfikowane w osobnej kategorii, bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności.

7. Wszyscy uczestnicy zawodów powinni zostać zweryfikowani /na podstawie dowodu tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności/ Biurze Zawodów.
8. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolne do udziału w rywalizacji nordic walking, oraz że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
W związku z tym w Biurze Zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego.
9. Uczestnicy którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych do udziału w zawodach.
10. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnego stroju sportowego, stosownego do warunków pogodowych.
11. Zaleca się posiadanie własnych kijów do nordic walking. Organizatorzy nie zapewniają możliwości wypożyczenia kijów na miejscu zawodów.
12. Dysponowanie kijami składanymi wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki, zawodów faktu, iż kij składany jest mniej sztywny niż kij jednoczęściowy.
13. W czasie marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru w całości lub części lub jego modyfikacja są zabronione pod karą dyskwalifikacji.
14. W marszu podział na kategorie wiekowe nastąpi wg następujących zasad: o przynależności

do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

15. Uczestnicy marszu na 5 km

zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

| K / M | open |
|----------------------------|--------------------|
| K-Dzieci / M-Dzieci | ≤ 12 lat |
| K-Jun. / M-Jun. | 13 – 17 lat |
| K18-29 / M18-29 | 18 – 29 lat |
| K30-39 / M30-39 | 30 – 39 lat |
| K40-49 / M40-49 | 40 – 49 lat |
| K50-59 / M50-59 | 50 – 59 lat |
| K60-69 / M-60-69 | 60 – 69 lat |
| K70+ / M70+ | 70 + lat |

UWAGA: Niepełnosprawni TYLKO dystans 5 km klasyfikacja OPEN K/M

Uczestnicy marszu na 10 km

zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

| K / M | open |
|-------------------------|--------------------|
| K18-29 / M18-29 | 18 – 29 lat |
| K30-39 / M30-39 | 30 – 39 lat |
| K40-49 / M40-49 | 40 – 49 lat |
| K50-59 / M50-59 | 50 – 59 lat |
| K60-69 / M-60-69 | 60 – 69 lat |
| K70+ / M70+ | 70 + lat |

X. Wyróżnienia i upominki:

9. Wszyscy uczestnicy zawodów którzy przejdą trasę w regulaminowym czasie otrzymują medale.

10. Zdobywcy miejsc I-III Open na dystansie 5 km ,10 km i zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymują puchary oraz w kategoriach specjalnych (dla najstarszego

uczestnika, dla najliczniejszej rodziny, dla najliczniejszego klubu)

11. Uczestnik nagrodzony w kategorii OPEN NIE jest nagrodzony w kategorii wiekowej.
12. Upominki od sponsorów są losowane wśród uczestników startujących w zawodach.
13. W przypadku braku odbiorcy na miejscu, upominek zostanie rozlosowany ponownie.
14. Numer który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu.
15. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z numerem startowym . Po tym terminie nagrody **przepadają**.

XI. Trasa.

1. Zawody odbędą się na pętli o długości 5 km o nawierzchni leśnej i szutrowej.
2. Na mecie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji zawodnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
3. Plan trasy znajdować się będzie w biurze zawodów.
4. Trasa będzie wyraźnie oznakowana.
5. Punkt odżywczy będzie wyposażony w wodę w miejscu ok. 2,5 km oraz meta\start.
6. Na trasie będą sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu nordic walking. W przypadku naruszania przepisów sędziowskich Polskiej Federacji Nordic Walking będą oni udzielali pouczeń i kar.
7. WC (tzw. Toi- Toi).

XII. Szatnie i depozyt.

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy.
3. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
4. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
5. Przed i po zawodach zawodnicy będą mogli skorzystać z przebieralni.
6. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora