

## Regulamin

### II MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE GÓRSKIM NORDIC WALKING

#### II RAJD GÓRSKI O PUCHAR BURMISTRZA PRUDNIKA – 5 km

Prudnik – Las 21 marzec 2020 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 21.03.2020r.**
- III. Miejsce : Prudnik – Las (**Sanktuarium św. Józefa** ul. Józefa Poniatowskiego 5, 48-200 Prudnik)
- IV. Dystanse:
  - 21,0975 km wszystkie kategorie wiekowe od lat 18.
  - 5 km , rajd bez podziału na kategorie wiekowe, niepełnosprawni, dzieci oraz młodzież – **KLASYFIKACJA RAJDU TYLKO OPEN**Dystans dla najmłodszych 200 m
- V. Limit czasowy na dystansie 21,0975 km – 4 godziny
- VI. Limit czasowy na dystansie 5 km – 2 godziny
- VII. Organizator zawodów:
  1. Gmina Prudnik
  2. Stowarzyszenie Wesoły Borsuk Team
- VIII. Program Minutowy :
  1. 7:30 – 9:30 Biuro Zawodów,
  2. 9.30 – 9.45 Wspólna rozgrzewka,
  3. 9.45 - uroczyste otwarcie zawodów,
  4. 10.00 – start na dystansie 21,0975 km,
  5. 10.05- start na dystansie 5 km.
  6. 14.45 – dekoracja miejsc: open ,1-3 w kategoriach wiekowych, losowanie nagród,
  - 7.15.30 - gry i zabawy rekreacyjne,
  - 8.16.00- zakończenie imprezy.

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

#### IX. Zgłoszenia

**Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej [timekeeper.pl](http://timekeeper.pl) oraz bezpośrednio w Biurze Zawodów.**

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

REJESTRACJA TRAKTOWANA JEST JAKO PRZYJĘCIE WARUNKÓW REGULAMINU.

X. Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne na wszystkich dystansach.

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

### **II MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE GÓRSKIM**

#### **NORDIC WALKING**

#### **UWAGA LIMIT!!!**

#### **Półmaraton - 250 OSÓB**

<b>Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 31.12.2019 do godz. 23:59</b>	
ulgowy	30 zł,
normalny	40 zł,

<b>Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 29.02.2020 do godz. 23:59</b>	
ulgowy	40 zł,
normalny	50 zł,

<b>Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 19.03.2020 do godz. 23:59</b>	
ulgowy	50 zł,
normalny	60 zł,

**UWAGA !!!**

**Dla osób które zapiszą się i opłacą uczestnictwo w zawodach na dystansie półmaratonu do dnia 29.02.2020 r. w pakiecie startowym zagwarantowana koszulka.**

**Po upływie w/w terminu organizator nie gwarantuje koszulki.**

**II RAJD GÓRSKI O PUCHAR BURMISTRZA PRUDNIKA**

**UWAGA LIMIT!!!**

**Rajd - 150 OSÓB**

<b>Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 19.03.2020 do godz. 23:59</b>	
Dzieci do lat 10	bezpłatnie
ulgowy	15 zł,
normalny	25 zł,

**ulgowy – dla emerytów, rencistów, studentów, młodzieży do lat 17-tu, osób niepełnosprawnych za okazaniem orzeczenia.**

**Opłaty za zgłoszenie w dniu zawodów 21.03.2020 (rejestracja osobista w Biurze Zawodów od 7.30 do 09.30) wynosi:**

**- rajd 40zł**

**- półmaraton 80 zł.**

**(po przekroczeniu limitu 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 19.03.2020 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 Wesoły 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.

Opłata nie przechodzi na kolejne zawody, których organizatorem będzie Stowarzyszenie Wesoły Borsuk Team.

XI. 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 imprezy i nie będzie z tego tytułu rościł prawa do wynagrodzenia.

3. Podczas zawodów obowiązują następujące zasady marszu nordic walking skutkujące żółtą kartką :

- *brak minięcia linii bioder całej dłoni łącznie z kciukiem*
- *brak obszernej pracy ramion w czasie marszu, praca z łokcia*
- *brak wbicia kija, brak odepchnięcia kija, markowanie odbicia*
- *nierównoległe odpychanie się kijami*
- *wbijanie kijów pod kątem prostym,*
- *wbijanie kijów poza nogę zakroczną*
- *chód sportowy ,technika pracy stawami biodrowymi*
- *obniżenie środka ciężkości ,nadmierne pochylenie ciała w przód*
- *utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,*
- *używanie słuchawek podczas marszu*
- *brak otwarcia /rozluźnienia dłoni poza biodrem*
- *inne wskazane przez sędziego*

**4.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 trasie na wezwanie sędziego
- agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec zawodników, sędziów i kibiców na trasie zawodów
- alkohol .

### **5. Rodzaje kar i ostrzeżeń;**

a) Upomnienie ustne – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach, bez konieczności zatrzymania zawodnika.

b) Ostrzeżenie **ŻÓŁTĄ** kartką :

- nie wymaga zatrzymania zawodnika
- wymaga okazania żółtej kartki zawodnikowi za wyjątkiem sędziego mobilnego w ruchu , który może udzielić żółtej kartki bez konieczności jej okazywania
- ostrzeżenie żółtą kartką wymaga poinformowania zawodnika o rodzaju wykroczenia. 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

c) **Czerwona kartka- dyskwalifikacja zawodnika.**

Po okazaniu czerwonej kartki zawodnik musi zejść z trasy zawodów. Jeżeli sędzia uzna, że nie zagraża to organizacji i bezpieczeństwu zawodów , może pozwolić ukaranemu zawodnikowi do kontynuacji zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej .

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 .

### **6. Wyniki**

Wyniki 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.

### **7. Protesty i odwołania**

Protesty należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia wstępnych wyników. Każdy protest w pierwszej kolejności należy zgłaszać ustnie do Sędziego Głównego zawodów osobiście przez samego zawodnika. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo odwołania się .W takim przypadku odwołanie musi być złożone pisemnie w ciągu 30 minut od pierwszej decyzji . Odwołanie pisemne od decyzji Sędziego Głównego należy złożyć z podaniem przyczyny, czytelnym podpisem zawodnika wraz z kaucją w wysokości **200,- zł**. Odwołania bez wpłaconej kaucji nie są rozpatrywane. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada i nie podlega zwrotowi.W przypadku pozytywnego rozpatrzenia odwołania kaucja podlega zwrotowi na rzecz zawodnika.

Komisja odwoławcza składa się z 3 osób : sędziego głównego oraz 2 sędziów pomocniczych lub przedstawiciela organizatora. Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna.

### **8. Inne warunki zawodów :**

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

10. Dystans 21,09 km kary:

Pierwsza żółta kartka – traktowana jest jako ostrzeżenie !!!

Druga, trzecia i czwarta to doliczenie do czasu netto 180 sekund za każdą kartkę. Kolejna żółta kartka -5 jest równoznaczna z dyskwalifikacją zawodnika.

Sędzia nie zatrzymuje zawodnika, nie zaznacza nic na numerze startowym, ale informuje uczestnika zawodów o przewinieniu. Fakt ten odnotowuje w protokole sędziowskim.

11. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie przeprowadzane systemem elektronicznym. Ostateczna klasyfikacja open i w kat wiekowych zostanie ustalona na podstawie czasów netto i dodaniu do czasu ewentualnych kar sekundowych za przewinienia z protokołu sędziowskiego. Protokół – załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.

12. Wszyscy zawodnicy muszą mieć chip przymocowany do obuwia lub będzie umieszczony na odwrocie numeru startowego umieszczenie w innym miejscu grozi dyskwalifikacją.

13. Osoby niepełnosprawne, mogą uczestniczyć TYLKO w Rajdzie.

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

14. Wszyscy uczestnicy zawodów mogą zostać zweryfikowani na podstawie dowodu tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności w Biurze Zawodów.

15. 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.

16. Uczestnicy którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów

prawnych do udziału w zawodach.

17.. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnego stroju sportowego, stosownego

do warunków pogodowych.

18. Zaleca się posiadanie własnych kijów do nordic walking. Organizatorzy nie

zapewniają

możliwości wypożyczenia kijów na miejscu zawodów.

19. 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.

20. W czasie marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do

koszulek sportowych na klatce piersiowej . Zastłanianie numeru w całości

lub części lub jego modyfikacja są zabronione pod karą dyskwalifikacji.

21. W marszu podział na kategorie wiekowe nastąpi wg następujących zasad: o przynależności

do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

22. Uczestnicy Rajdu na 5 km bez podziału na kategorie wiekowe – kobiety oraz mężczyźni miejsca 1-3 OPEN

Uczestnicy Mistrzostw na 21,0975 km

zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

<b>K/M</b>	<b>open</b>
<b>K18-24 / M18-24</b>	<b>18-24 lat</b>
<b>K25-29 / M25-29</b>	<b>25-29 lat</b>
<b>K30-34 / M30-34</b>	<b>30-34 lat</b>
<b>K35-39 / M35-39</b>	<b>35-39 lat</b>
<b>K40-44 / M40-44</b>	<b>40-44 lat</b>
<b>K45-49 / M45-49</b>	<b>45-49 lat</b>
<b>K50-54 / M50-54</b>	<b>50-54 lat</b>
<b>K55-59 / M55-59</b>	<b>55-59 lat</b>
<b>K60-64 / M60-64</b>	<b>60-64 lat</b>
<b>K65-69 / M65-69</b>	<b>65-69 lat</b>

<b>K70-74 / M70-74</b>	<b>70-74 lat</b>
<b>K75-79 / M75-79</b>	<b>75-79 lat</b>
<b>K80+ / M80+</b>	<b>80 + lat</b>

## XII. Wyróżnienia i upominki:

1. Wszyscy uczestnicy zawodów i rajdu, którzy przejdą trasę w regulaminowym czasie otrzymują medale.
2. Zdobywcy miejsc I-III Open na dystansie 21,0975 km i zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymują puchary.
3. Zdobywcy miejsc I-III Open rajdu otrzymują puchary.
4. W kategoriach specjalnych (dla najstarszego uczestnika, dla najliczniejszej rodziny, dla najliczniejszego klubu, najlepszy z powiatu prudnickiego ,najlepszy z województwa opolskiego) otrzymują puchary.
5. Uczestnik nagrodzony w kategorii OPEN NIE jest nagrodzony w kategorii wiekowej.
6. Upominki od sponsorów są losowane wśród wszystkich uczestników startujących.
7. W przypadku braku odbiorcy na miejscu, upominek zostanie rozlosowany ponownie.
8. Numerki który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu.
9. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z numerem startowym. **Każdy zawodnik odbiera nagrodę osobiście.** Po tym terminie nagrody przepadają.

## XIII. Trasa.

1. Zawody odbędą się na pętli o długości 10,548 km o nawierzchni leśnej i szutrowej.
2. Rajd odbędzie się na trasie 5 km.
3. Na mecie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji zawodnika,  
powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
4. Plan trasy znajdować się będzie w biurze zawodów.
5. Trasa będzie wyraźnie oznakowana.
6. Punkt odżywczy będzie wyposażony w wodę w miejscu ok. 2,5 km, oraz meta\start



7. Dodatkowo na trasie Mistrzostw przewidziane są punkty odżywcze (bufety).
8. Na trasie będą sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu nordic walking.

W przypadku naruszania przepisów sędziowskich będą oni udzielali pouczeń i kar.

9. WC.

#### XIV. 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. Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.