

III OPOLSKI MARSZ NORDIC WALKING - GMINA CHRZĄSTOWICE WSPIERA NORDIC WALKING

CEL: Popularyzacja *Nordic Walking* – nowoczesnych form ruchu, promocja aktywności fizycznej i sportu dla ludzi w różnym wieku z różnych środowisk społecznych, a także promocja województwa opolskiego i Gminy Chrzęstowice.

TERMIN: 15 września 2018r.

1. rywalizacja sportowa indywidualna na dystansie ok. 8 km godz. **11:00**
2. marsz amatorów na dystansie ok. 5 km (osoby dorosłe indywidualnie) **godz. 11.20**
3. marsz amatorów na dystansie ok. 5 km (rodziny z dziećmi) godz. **11.40**

BIURO ZAWODÓW:

Boisko sportowe w Suchym Borze przy ul. Szkolnej 2, otwarte w dniu zawodów od godz. 9.00

(wydawanie numerów startowych, opłaty startowe, wypożyczalnia kijów Nordic Walking)

ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Wsi Suchy Bór

WSPÓŁORGANIZATORZY:

Gmina Chrzęstowice, Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego, sołectwo Falmirowice

GOŚĆ SPECJALNY

Marco Kantaneva

UWAGA

Dodatkowe informacje dotyczące regulaminu i zapisów można uzyskać pod nr tel.:

669 349 440, 607741221 oraz wysyłając e-mail na adres: nordicwalking.zapisy@gmail.com

1. Rywalizacja sportowa

ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU:

- a) Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking w oparciu o *International Association of Athletics Federations - Competition Rules 2006-2007*
- b) Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym Ultima Sport.

- c) Uczestnicy startują na dystansie ok. **8 km** w 4 kategoriach wiekowych (osobno dla kobiet i mężczyzn):

Mężczyźni:

M20: do 29 LAT

M30: 30 - 45 lat

M50: 45 - 60 lat

M60: powyżej 61 lat

Kobiety:

K20: do 29 LAT

K30: 30 - 45 lat

K50: 45 - 60 lat

K60: powyżej 61 lat

Kategoria: najstarszy i najmłodszy zawodnik

Kategoria: najlepsza technika chodu

BARDZO WAŻNE informacje startowe:

- a) O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje **rok urodzenia**.
- b) Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija
- c) Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
- d) Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczącego.
- e) Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansu 8 km - 2 godziny
- f) Z PRZYCZYN ORGANIZACYJNYCH JEST USTALONY LIMIT 150 OSÓB

ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA, START

- a) Zgłoszenia należy dokonywać poprzez wypełnienie i wysłanie FORMULARZA na stronie: <https://zapisy.ultimasport.pl/lista/408> w zakładce ZAPISY. Organizator zapewnia sobie możliwość przedłużenia rekrutacji w przypadku wystąpienia wolnych miejsc.
- b) Zgłoszenie osobiste w dniu zawodów - 45 zł (pod warunkiem wolnych miejsc)

- c) Opłata startowa wynosi rywalizacja indywidualna - **30 zł, *w dniu zawodów = 45 zł**
- d) Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika
- e) Opłatę należy wpłacać na konto bankowe:
Stowarzyszenia Na Rzecz Rozwoju Wsi Suchy BÓR
ul. Szkolna 2/2 46-053 Suchy Bór
NR KONTA: 19 1090 2138 0000 0001 3056 7660

START: dystans ok. 8 km indywidualnie

- g) start odbywać się będzie ze startu wspólnego. Każdy uczestnik zobowiązany jest wypełnić oświadczenie o następującej treści: *„Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem i otrzymałem regulamin imprezy sportowo – rekreacyjnej i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Jednocześnie oświadczam, że jestem zdolna/y/ do udziału w imprezie sportowo – rekreacyjnej i startuję na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095). Oświadczam, że wraz z zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby organizacji imprezy sportowo – rekreacyjnej. Zgadzam się na filmowanie mnie, na fotografowanie mnie, na wykorzystywanie moich danych obecnie i w przyszłości przez organizatorów zawodów dla potrzeb klasyfikacji i promocji”*.

NAGRODY

- a) Ogłoszenie wyników oraz przyznanie nagród odbędzie się 15 września 2018 r. ok. 15:00 na boisku sportowym w Suchym Borze
- b) Zdobywcy miejsc I - III w poszczególnych kategoriach wiekowych z podziałem na K i M otrzymają statuetki okolicznościowe.
- c) nagrody nie dublują się (osoby z kat. Generalnej nie będą nagradzani w kat wiekowej)
- d) najstarszy(a) i najmłodszy(a) zawodnik (kategoria Generalna) otrzyma nagrodę specjalną i/lub statuetkę okolicznościową
- e) pozostali uczestnicy wezmą udział w losowaniu nagród, które odbędzie się ok. godz. 15.30

TRASA

- a) Trasa przebiega po pobliskich lasach ok. 85% trasy miękkie, leśne
- b) Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej (okolice startu - mety)
- c) Punkty odświeżania i odżywiania znajdują się w punktach start - meta
- d) Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy (według Przepisów Zawodów Nordic Walking Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking)

- e) Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej oraz punktem odświeżania znajduje się w biurze zawodów
- f) Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami trasy oraz ostrzeżeniami
- g) Trasa będzie przebiegać po drogach leśnych i gminnych
- h) Limit zawodników 150

PAKIET STARTOWY

- ciepły posiłek
- napój zimny, kawa, herbata
- batonik
- naklejka
- ubezpieczenie NNW

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- a) Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów
- b) Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek na terenie, na którym odbywają się zawody.
- c) Organizator zapewnia zawodnikom możliwość korzystania z sanitariatów w świetlicy wiejskiej oraz zewnętrznych toalet.
- d) Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
- e) Organizator nie odpowiada za szkody spowodowane przez zawodników.
- f) Przed rywalizacją zostanie przeprowadzona rozgrzewka przez instruktora Nordic Walking oraz krótkie szkolenie z zakresu NW.

PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

na podstawie

International Association of Athletics Federations

Competition Rules 2006-2007

Definicja marszu Nordic Walking: marsz to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu)- dyskwalifikuje zawodnika bez ostrzeżeń.

1. Definicja marszu Nordic Walking

a) Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem utrata kontaktu z podłożem. Podczas marszu używa się specjalnych kijów do Nordic Walking.

2. Sędziowanie

- a) Wyznaczeni sędziowie NW powinni wybrać spośród siebie sędziego głównego chodu, jeżeli nie został on wcześniej nominowany
- b) Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, osąd powinien odbywać się na podstawie tylko własnych obserwacji dokonywanych ludzkim okiem
- c) W zawodach na trasie normalnie powinno być sześciu sędziów i maksimum dziewięciu sędziów, łącznie z sędzią głównym. W wyjątkowych przypadkach może być więcej sędziów - jeżeli trasa tego wymaga.

3. Sędzia główny zawodów NW

- a) Sędzia główny jest odpowiedzialny za prawidłowe przeprowadzenie zawodów (jego obowiązki to: sprawdzenie, czy wszystkie osoby pełniące funkcje na zawodach zgłosiły się do swoich obowiązków, jeśli to konieczne, wyznacza ich zastępców, ma prawo do zwolnienia z obowiązków każdą osobę przeprowadzającą zawody, która nie przestrzega przepisów)
- b) Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika, jeżeli narusza on przepisy, niezależnie od liczby wniosków, jakie może otrzymać zawodnik
- c) Sędzia główny działa jako nadzorujący zawody, a jako sędzia oceniający upoważniony jest do działania tylko w sytuacjach specjalnych

4. Ostrzeżenia

- a) Zawodnicy muszą być ostrzeżeni, jeśli ich sposób poruszania się stwarza niebezpieczeństwo niespełnienia warunków w punkcie 1, poprzez pokazanie im żółtego znacznika. Zawodnicy nie mogą otrzymać ponownego ostrzeżenia od tego samego sędziego za tę samą nieprawidłowość (wtedy otrzymują czerwoną kartkę). O udzieleniu ostrzeżenia sędzia powinien poinformować sędziego głównego po zakończeniu zawodów

5. Czerwone kartki

- a) Jeśli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z punktem 1 (brak kontaktu z podłożem, brak kijów) to powinien przesłać do sędziego głównego **czerwoną kartkę** (z informacją o powyższym)

6. Dyskwalifikacja

- a) Kiedy **2 czerwone kartki** (dla tego samego zawodnika) zostaną przesłane do **sędziego głównego**, wtedy zawodnik jest zdyskwalifikowany i powinien być o tym poinformowany przez sędziego głównego poprzez pokazanie mu czerwonego znaku najpóźniej 15 minut po przekroczeniu linii mety
- b) Jedną lub więcej tablic informacyjnych należy umieścić na trasie marszu NW w pobliżu mety, celem informowania zawodników o liczbie czerwonych kart dotyczących każdego zawodnika

7. Start

- a) Start do konkurencji marszu NW powinien nastąpić na wystrzał pistoletu

2. Rywalizacja amatorska

BARDZO WAŻNE informacje startowe:

- a) Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów NW (uwaga: liczba kijów jest ograniczona) Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija.
- b) Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
- c) Z PRZYCZYŃ ORGANIZACYJNYCH JEST USTALONY LIMIT 150 OSÓB

ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA, START

- a) Zgłoszenia należy dokonywać poprzez wypełnienie i wysłanie FORMULARZA na stronie: <https://zapisy.ultimasport.pl/lista/408> w zakładce ZAPISY. Organizator zapewnia sobie możliwość przedłużenia rekrutacji w przypadku dostępności wolnych miejsc.
- b) Rekrutacja przebiegać będzie osobno dla dwóch kategorii:
- osoby dorosłe,
 - rodziny z dziećmi (przez rodzinę rozumiana jest co najmniej jedna osoba dorosła z co najmniej jednym dzieckiem).
- c) Opłata startowa wynosi - **15 zł** (zgłoszenie osobiste w dniu zawodów - pod warunkiem dostępności wolnych miejsc).
- d) Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika.
- e) Opłatę należy wpłacać na konto bankowe:
- Stowarzyszenia Na Rzecz Rozwoju Wsi Suchy BÓR
ul. Szkolna 2/2 46-053 Suchy Bór
- NR KONTA: 19 1090 2138 0000 0001 3056 7660**
- h) **START:** dystans ok.5 km w kategoriach: indywidualne osoby dorosłe i rodziny z dziećmi
- i) start odbywać się będzie ze startu wspólnego. Każdy uczestnik zobowiązany jest wypełnić oświadczenie o następującej treści: „*Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem i*

otrzymałem regulamin imprezy sportowo – rekreacyjnej i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Jednocześnie oświadczam, że jestem zdolna/y/ do udziału w imprezie sportowo – rekreacyjnej i startuję na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095). Oświadczam, że wraz z zgodą na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby organizacji imprezy sportowo – rekreacyjnej. Zgadzam się na filmowanie mnie, na fotografowanie mnie, na wykorzystywanie moich danych obecnie i w przyszłości przez organizatorów zawodów dla potrzeb klasyfikacji i promocji”.

NAGRODY

Wszyscy uczestnicy będą mieli możliwość wzięcia udziału w losowanie nagród, które odbędzie się 15 września 2018 r. ok. 15:30 na boisku sportowym w Suchym Borze.

TRASA

- a) Trasa przebiega po pobliskich lasach ok. 85% trasy miękkie, leśne
- b) Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej (okolice startu - mety)
- c) Punkty odświeżania i odżywiania znajdują się w punktach start - meta
- d) Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej oraz punktem odświeżania znajduje się w biurze zawodów
- f) Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami trasy oraz ostrzeżeniami
- g) Trasa będzie przebiegać po drogach leśnych i gminnych
- i) Limit zawodników 150

PAKIET STARTOWY

- ciepły posiłek
- napój zimny, kawa, herbata
- batonik
- naklejka
- ubezpieczenie NNW

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- a) Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek na terenie, na którym odbywają się zawody.
- b) Organizator zapewnia uczestników możliwość korzystania z sanitariatów w świetlicy wiejskiej oraz zewnętrznych toalet.
- c) Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
- d) Organizator nie odpowiada za szkody spowodowane przez zawodników.

- e) Przed rywalizacją zostanie przeprowadzona rozgrzewka przez instruktora Nordic Walking oraz krótkie szkolenie z zakresu NW.