



Regulamin

IV Mistrzostw Tarnowa w Nordic Walking

20.05.2017

CEL

- Popularyzacja nordic walking, jako najprostszej formy ruchu wśród mieszkańców Tarnowa, gminy i powiatu.
- Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu,
- Promocja rekreacyjnych walorów Tarnowa,
- Promocja zdrowia i zdrowego stylu życia.

ORGANIZATOR

- Polskie Towarzystwo Gimnastyczne Sokół-Świat Pracy w Tarnowie

PARTNERZY

- Zespół Szkół Ekonomiczno-Ogrodniczych w Tarnowie
- Urząd Miasta Tarnowa
- Rada Osiedla Gumniska - Zabłocie

TERMIN I MIEJSCE

- Data: 20.05.2017 (sobota), godzina 11:00
- Start i meta zawodów znajduje się na terenie Parku Sanguszków w Tarnowie.
- Biuro zawodów zlokalizowane będzie w budynku Zespołu Szkół Ekonomiczno-Ogrodniczych, ul. Sanguszków 28 w Tarnowie

DYSTANS – 5 km

PROGRAM ZAWODÓW

09:00 – Otwarcie biura zawodów/zapisy

10:00 – Biegi dzieci i młodzieży

11:00 – IV Mistrzostwa Tarnowa w Nordic Walking /kobiet i mężczyzn/

11:10 – Dekoracja dzieci i młodzieży /biegi/

12:00 – Bieg główny OPEN

13:15 – Dekoracja zwycięzców / Nordic Walking, Bieg OPEN/

KLASYFIKACJA i NAGRODY:

Medale otrzymują wszyscy uczestnicy zawodów, nagrody rzeczowe za miejsca: **1 - 3** w następujących kategoriach wiekowych:

Mężczyźni:

M 20 „juniorzy” (16 – 20 lat), rok urodzenia: 1997 – 2001

M 35 „seniorzy” (21 – 35 lat), rok urodzenia: 1982 – 1996

M 50 „seniorzy starsi” (36-50 lat), rok urodzenia: 1967 – 1981

M 50+ „weterani” (51 i więcej), rok urodzenia: 1966 i starsi

Kobiety:

K 20 „juniorki” (16 - 20 lat), rok urodzenia: 1997 – 2001

K 35 „seniorki” (21 – 35 lat), rok urodzenia: 1982 - 1996

K 50 „seniorki starsze” (36-50 lat), rok urodzenia: 1967 - 1981

K 50+ „weteranki” (51 i więcej), rok urodzenia: 1966 i starsze

- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów.

- **Nagroda specjalna** dla najstarszego uczestnika i uczestniczki zawodów NW

POMIAR CZASU:

- W zawodach zostanie zastosowany elektroniczny pomiar czasu wykonany przez firmę **KĘPA SPORT**.
- Posiadanie numeru startowego oraz **zwrotnego chipa** jest warunkiem wystartowania w marszu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.
- Niewłaściwe zamocowanie numeru startowego może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.

ZGŁOSZENIA /REJESTRACJA/ I OPŁATA STARTOWA:

- Udział w zawodach w kategorii „**Juniorzy i juniorki**” jest **bezpłatny!!!**
- W pozostałych kategoriach wiekowych obowiązuje opłata startowa w wysokości **10,-** płatna przelewem lub w biurze zawodów.
- Zgłoszenia do marszu nordic walking w biurze na miejscu w dniu zawodów od godz 9:00
- Lub zapisy i zgłoszenia **on-line** do zawodów na stronie internetowej: **www.kepsport.pl**
- W zawodach nordic walking obowiązuje limit: max. **100 uczestników**

ZASADY UCZESTNICTWA

- W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście.
- Do startu w zawodach dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli 16 rok życia i zweryfikowali swoje dane w biurze zawodów.
- Każdy uczestnik biegu będzie podpisywał w biurze zawodów oświadczenie o udziale na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia w zawodach. Za osoby nieletnie oświadczenie podpisać musi prawny opiekun w obecności sędziego zawodów.
- Każdy zawodnik zgłaszając się do zawodów wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym.
- Każdy zawodnik zobowiązany jest stosować się do poleceń organizatora oraz osób kierujących ruchem i wolontariuszy. Zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem zawodów i jest zobowiązany do jego przestrzegania.
- Uczestnik zawodów wyraża zgodę na publikowanie swojego wizerunku w celach relacji z imprezy i jego promocji na wszelkich nośnikach multimedialnych w Internecie, prasie, telewizji oraz na nośnikach reklamowych innego typu.
- Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wyniki zawodów dostępne będą dla wszystkich po zakończeniu imprezy na tablicy ogłoszeń oraz na stronie: www.kepasport.pl oraz www.sokol-swiat-pracy.pl, a także na: www.facebook.com/szkola-biegania-i-nordic-walking-w-tarnowie/
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Dla zawodników będą dostępne przebieralnie oraz WC w budynku ZSEO
- Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione lub pozostawione.
- Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń Policji, Straży Miejskiej oraz osób zabezpieczających trasę biegu.
- Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

NORDIC WALKING – PRZEPISY:

- **Opis techniki nordic walking (NW):** jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, marsz z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Podczas wykonywania prawidłowego marszu Nordic Walking ma miejsce moment, gdy zawsze jedna noga (stopa) dotyka podłoża. W marszu NW brak fazy lotu — zawsze ma miejsce faza jednonożnego podparcia. Dodatkowo należy zachować naprzemianstronne odpychanie się kijami następuje w rytm marszu.
- **Zakazane jest:** nadmierne pochylanie ciała w przód, wbijanie kijów pod kątem prostym, brak wbicia i odepchnięcia kijkiem, obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan), używanie techniki chodu sportowego oraz podbiegania.
- **Ostrzeżenia i dyskwalifikacje:** Zawodnik jest informowany, gdy sposób jego poruszania się nie spełnia warunków dotyczących techniki marszu NW, a ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami przez sędziów na trasie przez sygnalizowanie żółtą kartką. **Pierwsze ostrzeżenie** bez konsekwencji (kary czasowej), **Drugie i każde następne ostrzeżenie skutkuje karą czasową (jedno ostrzeżenie = 1 minuta dodana do czasu końcowego zawodnika popełniającego błąd)**. Jeżeli zawodnik drastycznie łamie zasady techniki NW (np.: biega, podbiega) podlega natychmiastowej dyskwalifikacji: **czerwona kartka**.
- **Wyniki na mecie:** są wynikami wstępnymi i nieoficjalnymi. Za wyniki oficjalne w komunikacie końcowym uważa się wyniki zweryfikowane po uwzględnieniu ewentualnych kar.

KONTAKT:

- Koordynator zawodów: Maciej Pokorny Tel. +48 605 151 730 /**telefon nieczynny w dniu zawodów!!!**/
- e-mail: szkolabiegania@gmail.com
- www.facebook.com/Szkoła-Biegania-i-Nordic-Walking-w-Tarnowie



Tarnów, dn. 15.02.2017