

# Regulamin

## VII Mistrzostw Tarnowa w Nordic Walking

**30.05.2021**

### 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

- Urząd Miasta Tarnowa
- Rada Osiedla Piaskówka
- KĘPA SPORT

### TERMIN I MIEJSCE

- Data: **30.05.2021** (niedziela), godzina **13:30**
- Start i meta zawodów znajdują się na terenie Parku Piaskówka w Tarnowie /w rejonie stawu/
- Biuro zawodów zlokalizowane będzie w Parku Piaskówka w Tarnowie
- Dojazd do parkingu od ul. Romanowicza.

**DYSTANS** – 5 km (5 pętli o długości ok. 1 km)

### PROGRAM ZAWODÓW

9:30 – Otwarcie biura zawodów/odbiór pakietów, weryfikacja i zapisy/

12:00 – „II Bieg Sztafetowy Konstytucji 3 Maja”

**13:30 – Start:** „VII Mistrzostwa Tarnowa w Nordic Walking”

14:45 – Dekoracja zwycięzców Nordic Walking

\* W przypadku dużej ilości uczestników start w 2 grupach (kobiety, mężczyźni)

## **KLASYFIKACJA i NAGRODY:**

Medale otrzymują wszyscy uczestnicy zawodów. Nagrody rzeczowe za miejsca: **1 - 3** w klasyfikacji „**OPEN**” kobiet i mężczyzn oraz **1 - 3** w następujących kategoriach wiekowych:

### **Mężczyźni:**

„**Seniorzy**” (18 – 55 lat), rok urodzenia: 2003 - 1966

„**Weterani**” (56 lat i więcej), rok urodzenia: 1965 i starsi

### **Kobiety:**

„**Seniorki**” (18 – 55 lat), rok urodzenia: 2003 - 1965

„**Weteranki**” (56 lat i więcej), rok urodzenia: 1965 i starsze

- **Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji OPEN nie są nagradzani w kategoriach wiekowych.**
- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów.

## **POMIAR CZASU:**

- W zawodach zostanie zastosowany elektroniczny pomiar czasu wykonany przez firmę **KEPA 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:**

- Zarejestrowanych uczestników obowiązuje opłata startowa płatna przelewem lub w biurze zawodów.
- **Zapisy „on-line” i opłaty odbywają się przy pomocy formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej: <http://kepasport.pl>**
- **40,-** do 31.03.2021 (szybki przelew: on – line)
- **45,-** do 26.05.2021 (szybki przelew: on – line)
- **50,-** Wpłata w biurze zawodów (ilość miejsc ograniczona)
- Lub zgłoszenia do marszu nordic walking w biurze na miejscu w dniu zawodów od godz 10:00 pod warunkiem wolnych pakietów.
- W zawodach nordic walking obowiązuje limit: **max. 100 uczestników opłaconych!!!**

## ZASADY UCZESTNICTWA

- W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście.
- Do startu w zawodach dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli 18 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 uczestnik zawodów wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie przez organizatora wizerunku, utrwalonego w dowolnej formie, w celach związanych z organizacją i promocją imprez organizatora. Niniejsza zgoda dotyczy w szczególności wykorzystania wizerunku poprzez zamieszczanie wykonanych fotografii i filmów w relacji i materiałach promocyjnych organizatora. Zgoda obejmuje także wykorzystanie wykonanych zdjęć w tym do upublicznienia, powielania, zwielokrotniania, emisji, publikacji, nadawania lub transmisji pod warunkiem, że nie zostanie naruszone dobre imię osoby wyrażającej zgodę na publikację wizerunku. Zgoda na wykorzystanie wizerunku nie jest ograniczona czasowo ani terytorialnie. Podczas imprezy masowej organizator będzie utrwał przebieg niektórych elementów programu imprezy w postaci obrazów cyfrowych za pomocą drona, w związku z czym istnieje możliwość utrwalania danych biometrycznych w postaci wizerunku twarzy, osób uczestniczących. Dron wykonywać będzie przeloty nad uczestnikami biegu z zachowaniem szczególnych środków ostrożności.
- 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.
- 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](http://www.kepasport.pl)
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Dla zawodników będą dostępne WC w Parku Pisakówka
- Brak możliwości skorzystania z przebieralni i natrysków.
- 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.
- Organizator jest odpowiedzialny za zabezpieczenie trasy zawodów

#### 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 jednożoznego 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:

- E-mail: [szkolabiegania@gmail.com](mailto:szkolabiegania@gmail.com)
- [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl)



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY  
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA