

# Regulamin 2022

Żabno, 31.07.2022

## II Bieg Kumaka



**PATRONAT HONOROWY**  
Burmistrz Gminy Żabno – Marta Herduś



## 1. CEL IMPREZY

- popularyzacja i upowszechnianie biegania i nordic walking jako najprostszej formy sportu i rekreacji ruchowej zarówno wśród dzieci jak i dorosłych,
- propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców gminy Żabno i regionu Małopolski

## 2. PATRONAT HONOROWY

Burmistrz Gminy Żabno – Marta Herduś

## 3. ORGANIZATOR

- Kępa Sport
- Gmina Żabno

## 4. TERMIN I MIEJSCE:

- 31 lipca 2022 r. (niedziela) - Żabno
  - Start i Meta (boczny stadion Polan Żabno)
  - Biuro zawodów: 8:30-10:30
  - **Biegi dzieci od 10:00 (na stadionie)**
  - Start Biegu Rodzinnego, dystans 5.8 km: **godz. 11:00** (zamknięcie trasy 12:30)
  - **Start Biegu Głównego**, dystans ok. 12 km: **godz. 11:00** (zamknięcie trasy 12:30)
  - **Start Nordic Walking**, dystans 5.5 km: **godz. 11:05** (zamknięcie trasy 12:30)
  - **Rozdanie nagród** - ok. 13.15
  - Biuro zawodów będzie znajdować się na bocznym stadionie Polanu Żabno)
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony, obowiązuje ruch prawostronny (dokładna trasa dostępna na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl))

## 5. Bieg główny

- **Dystans: 12 km (2 x pętla 5.8 km)**
- Limit czasowy: 90 minut
- Pomiar czasu: elektroniczny

**Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni**

**Prowadzone będą kategorie wiekowe:**

<b>M-1</b> 16 - 29 lat	<b>K-1</b> 16 - 29 lat
<b>M-2</b> 30 - 39 lat	<b>K-2</b> 30 - 39 lat
<b>M-3</b> 40 - 49 lat	<b>K-3</b> 40 - 49 lat
<b>M-4</b> 50 lat +	<b>K-4</b> 50 lat +

## 6. Bieg – dystans rodzinny

- **Dystans: 5.8 km**
- Limit czasowy: 90 minut
- Pomiar czasu: elektroniczny

**Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni**



## 7. WARUNKI UCZESTNICTWA w Biegu Głównym, Biegu Rodzinnym , Nordic Walking

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 2005r.), jeśli mają pisemną zgodę rodziców.

C. **Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które będzie dostępne w biurze zawodów i na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) /Dz.Ustaw nr 101, poz 1095/ lub przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu.**

### D. PAKIET STARTOWY Bieg głównym,

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik biegu głównego otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- artykuły pozyskane od sponsorów
- **koszulka techniczna**
- wodę na trasie i mecie zawodów
- materiały informacyjne i reklamowe
- pamiątkowy odlewany medal na mecie
- posiłek na mecie

W miarę możliwości sponsorskich, organizator przewiduje rozszerzenie pakietu startowego.

E. Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji. Uczestnicy biegu otrzymują CHIPY Startowe , które należy zwrócić na mecie biegu. **Nie zwrócenie chipu startowego, oznacza dla uczestnika poniesienie kary pieniężnej w kwocie 100 zł**

F. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

G. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.

### Biegi dzieci i młodzieży

- dystans 100 m. dla przedszkolaków (od 4 lat - do 6 lat) /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 250 m. dla uczniów I - III klasa /dziewczęta i chłopcy/ (1 okrążenie wokół stadionu)
- dystans 500 m. dla uczniów IV - VI klasa /dziewczęta i chłopcy/ (2 okrążenia wokół stadionu)
- dystans 750-1000 m. dla uczniów VII - VIII klasa /dziewczęta i chłopcy/



## 8. Nordic Walking

- **Dystans: 5.8 km** (70% asfalt, 30% droga szutrowa)
- Limit czasowy: 90 minut
- Pomiar czasu: elektroniczny

- Medale otrzymują wszyscy uczestnicy zawodów Nordic Walking,
- Na trasie będą rozstawieni sędziowie pilnujący techniki i zasad Nordic Walking
- Statuetki Mistrzów za miejsca: 1 msc - w następujących kategoriach wiekowych (K/M).

### Prowadzone będą kategorie wiekowe:

<b>M-1</b> 16 - 29 lat	<b>K-1</b> 16 - 29 lat
<b>M-2</b> 30 - 39 lat	<b>K-2</b> 30 - 39 lat
<b>M-3</b> 40 - 49 lat	<b>K-3</b> 40 - 49 lat
<b>M-4</b> 50 lat +	<b>K-4</b> 50 lat +

**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 jedno노żnego 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.



## 8. ZGŁOSZENIA:

- Biuro zawodów mieści się w miejscu STARTU /METY – Stadion Sportowy w Żabnie
- Zgłoszenia do biegu głównego dostępne są przez Internet na stronie: [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) lub w biurze zawodów od 9.00 do 11.30 w dniu zawodów.

### I. Bieg główny, Bieg rodzinny i Nordic Walking

Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) lub formularza pisemnego i wpłacenie opłaty startowej:

- w wysokości **59 zł przelew – pierwsze 50 osób lub do 30 czerwca 2022**
- w wysokości **69 zł przelew - do 27 lipca 2022**
- w wysokości **100 zł – W BIURZE ZAWODÓW 31 lipca 2022r. (ilość miejsc ograniczona)**

**Wpłaty za pośrednictwem przelewów On-Line na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) (na liście startowej)**

- Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku
- Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, nie ma również możliwości przeniesienia jej na inną osobę.
- OBOWIĄZUJE LIMIT ZGŁOSZEŃ - 200 uczestników opłaconych**  
- po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów biurze zawodów.
- Organizator gwarantuje pierwszym 200 uczestnikom na mecie medale.
- Organizator zastrzega, że może podzielić startujących na mniejsze grupy (w zależności od obowiązujących obostrzeń sanitarnych)

### II. Biegi dla dzieci i młodzieży

- **Udział w biegach dla dzieci i młodzieży - jest DARMOWY.**
- **W biegach dzieci i młodzieży obowiązuje limit 200 zgłoszeń.**

## 9. NAGRODY

### A. Nagrody Bieg Główny

- Kategoria OPEN K / M
  - 1 msc. Nagroda Rzeczowa
  - 2 msc. Nagroda Rzeczowa
  - 3 msc. Nagroda Rzeczowa
- Kategorie wiekowe K / M
  - 1 msc. Nagroda Rzeczowa
  - 2 msc. Nagroda Rzeczowa
  - 3 msc. Nagroda Rzeczowa

Ilość nagród może się zwiększyć – w przypadku pozyskać dodatkowych sponsorów.



## **B. Nordic Walking – 5.8 km**

W ramach marszu Nordic Walking – zostanie wykonany elektroniczny pomiar czasu, w celu przeprowadzenia klasyfikacji wiekowej i open.

### **Nagrody Kategorie wiekowe K / M**

- 1 msc. Statuetka Mistrza + Nagroda Rzeczowa
- 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- 3 msc. Nagroda Rzeczowa

## **C. Bieg 5.8 km**

Kategoria OPEN K / M

- 1 msc. Statuetka Mistrza + Nagroda Rzeczowa
- 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- 3 msc. Nagroda Rzeczowa

## **D. Biegi dla dzieci i młodzieży**

Nagrody w kategoriach wiekowych dla chłopców i dziewcząt

1. msc: Nagroda rzeczowa
2. msc: Nagroda rzeczowa
3. msc: Nagroda rzeczowa

Organizator przewiduje drobne nagrody rzeczowe w zależności od ilości sponsorów.

## **10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- Bieg odbywać się będzie przy ograniczonym ruchu drogowym - służby zabezpieczające to: ochotnicza straż pożarna z Żabna oraz Policja, organizacja łączności na biegu – kontakt: Leszek Kępiński – tel. 665 611 079, Jarosław Makowiec – tel. 604 392 461 – [kontakt@kepasport.pl](mailto:kontakt@kepasport.pl)

- Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/-czkom, którzy uiszcili opłatę startową przed dniem zawodów tj. 27.07.2022, pozostałe osoby bez opłaty nie mają zagwarantowanego startu – ilość dodatkowych numerów startowych w dniu zawodów jest ograniczona

- Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne,

- Wszyscy uczestnicy biorą udział na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy,

- Dyrektor biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.

- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie . Organizator zapewnia pomoc medyczną dla uczestników biegu w postaci ambulansu z dwuosobową obsługą ratownictwa medycznego oraz ratownikiem medycznym na starcie/mecie zawodów.

- Uczestnicy biegów nie są ubezpieczeni przez organizatora.

- Odebranie numeru startowego przez uczestnika biegu głównego jest równoznaczne z



akceptacją Regulaminu.

- Organizator zaleca uczestnikom posiadanie aktualnych badań lekarskich stwierdzających zdolność do udziału w biegu długodystansowym.
- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy
- Parking dla samochodów znajduje się w wyznaczonych miejscach przez organizatora
- Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora
- Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
- Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach elektronicznych, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dyrektor Biegu:

Jarosław Makowiec tel. 604 392 461	Leszek Kępiński tel. 665 611 079
kontakt@kepasport.pl	

