

Regulamin 2023

Zawada, 11.06.2023

XX Memoriał Bł.O. Zbigniewa Strzałkowskiego



CEL IMPREZY

- uczczenie pamięci Bł.O. Zbigniewa Strzałkowskiego
- 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 Tarnów i regionu Małopolski

ORGANIZATOR

- Szkoła im. o. Zbigniewa Strzałkowskiego w Zawadzie
- Gmina Tarnów
- Stowarzyszenie Kępa Sport
- LKS BURZYN

TERMIN I MIEJSCE:

- **11 czerwca 2023 r. (niedziela) - Zawada**
- Start i Meta (Parking Szkoła im. o. Zbigniewa Strzałkowskiego w Zawadzie)
- **Biuro zawodów: 11:00-14:30**
- Start Biegów Dzieci – **godz. 14:00** (biuro dzieci do 13:45)
- Start Biegu Głównego, dystans ok. 5.5 km: **godz. 15:00**
- Start Nordic Walking, dystans ok. 5.5 km : **godz. 15:05**
- Biuro zawodów będzie znajdować się w Szkole Podstawowej w Zawadzie

BIEG GŁÓWNY

- Dystans: ok. 5.5 km
- Limit czasowy: 60 minut
- Trasa oznakowana co 1 km
- Pomiar czasu: elektroniczny

Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni

Prowadzone będą kategorie wiekowe:

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

MARSZ NORDIC WALKING

- Dystans: ok. 5.5 km
- Limit czasowy: 60 minut
- Trasa oznakowana co 1 km,
- Pomiar czasu: elektroniczny



Prowadzone będą kategorie wiekowe:

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

Kategoria dodatkowa: OPEN Osób Niepełnosprawnych K/M – Nordic Walking

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/
- dystans 500 m. dla uczniów IV - VI klasa /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 750-1000 m. dla uczniów VII - VIII klasa /dziewczęta i chłopcy/

WARUNKI UCZESTNICTWA W BIEGU GŁÓWNYM , NORDIC WALKING

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 2007r.), 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 /Dz.Ustaw nr 101, poz 1095/ lub przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu.

PAKIET STARTOWY

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- atrakcyjne upominki sportowe
- wodę na trasie i mecie zawodów
- materiały informacyjne i reklamowe
- pamiątkowy odlewany medal na mecie
- posiłek na mecie

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.

F. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

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

NORDIC WALKING - ZASADY

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 jednołożnego podparcia. Dodatkowo należy zachować naprzemianstronne odpychanie się kijami następujące 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.

ZGŁOSZENIA:

- Biuro zawodów mieści się w miejscu STARTU /METY – ZAWADA – Szkoła Podstawowa
- Zgłoszenia do biegu głównego i biegów dzieci dostępne są przez Internet na stronie www.organizatora.pl lub w biurze zawodów od 11.00 do 14.30 w dniu zawodów.

I. Bieg główny i Nordic Walking

Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie www.kepasport.pl lub formularza pisemnego w dniu zawodów oraz wniesienie opłaty startowej:

- w wysokości **49 zł przelew** – pierwsze 50 osób lub do 4 maja 2023 r.
 - w wysokości **59 zł przelew** - do 8 czerwca 2023 r.
 - w wysokości **80 zł** – W BIURZE ZAWODÓW 11.06.2023 r. (**ilość miejsc ograniczona**)
- A. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku
 - B. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, nie ma również możliwości przeniesienia jej na inną osobę.
 - C. **OBOWIĄZUJE LIMIT ZGŁOSZEŃ - 150 uczestników opłaconych**
- po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów w biurze zawodów – decyduje kolejność zgłoszeń
 - D. Organizator gwarantuje pierwszym 150 uczestnikom na mecie medale.

II. Biegi dla dzieci i młodzieży

- **Udział w biegach dla dzieci i młodzieży - jest DARMOWY.**
Każde dziecko na mecie otrzyma medal. Limit uczestników: 200 dzieci

NAGRODY



A. Nagrody Bieg Główny

a. Kategoria OPEN K / M

- i. 1 msc. Nagroda Rzeczowa
- ii. 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- iii. 3 msc. Nagroda Rzeczowa

b. Kategorie wiekowe K / M

- i. 1 msc. Nagroda Rzeczowa
- ii. 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- iii. 3 msc. Nagroda Rzeczowa

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

B. 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

C. Nordic Walking

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

Nagrody Kategorie wiekowe K / M

- 1 msc. Nagroda Rzeczowa
- 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- 3 msc. Nagroda Rzeczowa

Nagrody Osób Niepełnosprawnych - OPEN K / M

- 1 msc. Nagroda Rzeczowa
- 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- 3 msc. Nagroda Rzeczowa

Organizator przewiduje drobne nagrody rzeczowe w zależności od ilości sponsorów.

WYMOGI SANITARNE:

Organizator wydarzenia sportowego:

- a) weryfikuje liczbę osób uczestniczących w wydarzeniu sportowym,
- b) dezynfekuje szatnie i węzły sanitarne,
- c) zapewnia osobom uczestniczącym w wydarzeniu sportowym środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego,
- d) dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających,
- e) zapewnia 15-minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi uczestnikami



wydarzeń sportowych – tj. między biegami dzieci, biegami dorosłych i marszem nordic walking.

Osoby uczestniczące w wydarzeniu sportowym oraz korzystające z obiektu sportowego lub sprzętu sportowego są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt, wydarzenie sportowe.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- 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. Za wyścigiem porusza się ambulans, a za ambulansem pilot zamykający.
- 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.

