

Regulamin 2023



50 - lecie powstania Gminy Rzezawa
w powiecie bocheńskim

Bieg "50 lat gminy Rzezawa"

w ramach obchodów jubileuszu 50-lecia powstania gminy Rzezawa

BIEG
50 LAT GMINY RZEZAWA

17.09.2023

RZEZAWA

17.09.2023
RZEZAWA

PATRONAT HONOROWY
Wójt Gminy Rzezawa Mariusz Palej

1. CEL IMPREZY

- popularyzacja, upowszechnianie biegania jako najprostszej formy sportu i rekreacji ruchowej zarówno wśród dzieci jak i dorosłych,
- propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Gminy Rzezawa i regionu Małopolski
- **obchody jubileuszu 50-lecia powstania gminy Rzezawa**

2. PATRONAT HONOROWY

Wójt Gminy Rzezawa Mariusz Palej

3. ORGANIZATOR

- Gmina Rzezawa
- Stowarzyszenie Aktywna RZEZAWA
- Gminne Centrum Kultury, Czytelnictwa i Sportu w Rzezawie
- Kępa Sport

4. TERMIN I MIEJSCE

- 17 września 2023 r. (niedziela) - Rzezawa
- Start i Meta: Boisko GOSIR w Rzezawie (Gminne Centrum Kultury, Czytelnictwa i Sportu w Rzezawie, Wiśniowa 68, 32-765 Rzezawa)
- Biuro zawodów: 9:00-11:00
- **Biegi dzieci – od 10:15**
- **Start Biegu 10 km: 11:00** (zamknięcie trasy 12:30)
- **Start Marszu Nordic Walking: 11:05** (zamknięcie trasy 12:35)

5. DYSTANSE

BIEG

- Dystans: **10 km** (90 % asfalt, 10 % drogi leśne utwardzone)
- Przewyższenie w pionie ok. 90 m
- Limit czasowy: 90 minut
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony, obowiązuje ruch prawostronny (dokładna trasa dostępna na stronie www.kepasport.pl)
- Pomiar czasu: elektroniczny

NORDIC WALKING

- Dystans: **7.5 km** (100 % asfalt)
- Przewyższenie w pionie ok. 35 m
- Limit czasowy: 90 minut
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony, obowiązuje ruch prawostronny (dokładna trasa dostępna na stronie www.kepasport.pl)
- Pomiar czasu: elektroniczny



6. KLASYFIKACJE

BIEG

Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie 10 km:

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 +

NORDIC WALKING

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie 7.5 km:

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 +

BIEG 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 m. dla uczniów VII - VIII klasa /dziewczęta i chłopcy/

7. MARSZ NORDIC WALKING – 7.5 km

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. WARUNKI UCZESTNICTWA w BIEGU i Marszu NW

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 i na stronie 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

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik Biegu i NW otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

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

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. Zasłanianie 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.



9. ZGŁOSZENIA:

- Biuro zawodów mieści się w miejscu STARTU /METY – Boisko GOSIR (Gminne Centrum Kultury, Czytelnictwa i Sportu w Rzeszawie)

- Zgłoszenia do biegu głównego i biegów dzieci dostępne są przez Internet na stronie:

www.kepasport.pl lub w biurze zawodów od 9.00 do 11.00 w dniu zawodów.

Bieg i Marsz NW

Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie www.kepasport.pl lub formularza pisemnego i wpłacenie opłaty startowej:

- w wysokości **49 zł - przelew – pierwsze 50 osób lub do 20 sierpnia 2023**
- w wysokości **59 zł - przelew - do 3 września 2023**
- w wysokości **79 zł - przelew - do 14 września 2023**
- w wysokości **100 zł - w biurze zawodów – 17 września 2023** (ilość miejsc ograniczona)

Wpłaty za pośrednictwem przelewów On-Line na stronie www.kepasport.pl (na liście startowej)

- 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 - 200 uczestników opłaconych**
- po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów biurze zawodów.
- D. Organizator gwarantuje wszystkim uczestnikom na mecie medale.

II. Biegi dla dzieci i młodzieży

Udział w biegach dla dzieci i młodzieży - jest **DARMOWY**.

10. NAGRODY

A. Nagrody Bieg – 10 km

a. Kategoria OPEN K / M

- i. **1 msc.** Statuetka + Nagroda Rzeczowa
- ii. **2 msc.** Statuetka + Nagroda Rzeczowa
- iii. **3 msc.** Statuetka + Nagroda Rzeczowa

b. Kategorie wiekowe K / M

- i. **1 msc.** Statuetka + Nagroda Rzeczowa
- ii. **2 msc.** Nagroda Rzeczowa
- iii. **3 msc.** Nagroda Rzeczowa

B. Nagrody Nordic Walking – 7.5 km

a. Kategorie wiekowe K / M

- i. **1 msc.** Statuetka + Nagroda Rzeczowa
- ii. **2 msc.** Nagroda Rzeczowa
- iii. **3 msc.** Nagroda Rzeczowa



C. Nagrody Biegi dzieci

a. 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.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg odbywać się będzie przy ograniczonym ruchu drogowym - służby zabezpieczające to: Ochotnicza Straż Pożarna z Gminy Rzezawa oraz Policja, organizacja łączności na biegu – kontakt: Leszek Kępiński – tel. 665 611 079, Jarosław Makowiec – tel. 604 392 461 – kontakt@kepasport.pl
- Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/-czkom, którzy uiszcili opłatę startową przed dniem zawodów tj. 14.09.2023, 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. 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.

Dyrektorzy Biegu:

Jarosław Makowiec, tel. 604 392 461

Leszek Kępiński, tel. 665 611 079

kontakt@kepasport.pl

Projekt „Z kulturą po zdrowie” współfinansowany ze środków Urzędu Gminy Rzeszawa

