

# REGULAMIN

## IV Memoriał Lidki Borkowskiej

### I. ORGANIZATOR

Organizatorem jest Klub Sportowy NoWi Siedlce, ul. Fabryczna 8/7, 08-110 Siedlce,  
e-mail: [nowi.siedlce@gmail.com](mailto:nowi.siedlce@gmail.com), tel. 693373817

### II. CEL

- Zwiększenie aktywności fizycznej społeczeństwa, w różnych grupach społecznych i środowiskowych;
- Tworzenie warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego, kształtowanie zdrowego stylu życia;
- Promowanie rozwoju sportu dla wszystkich i aktywności fizycznej wszystkich środowisk i grup społecznych;
- Promowanie prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości sportu;
- Uczczenie pamięci Lidki Borkowskiej - Nordycowej Mistrzyni Europy i Polski.
- Upowszechnianie i promocja nordic walking i biegania jako formy ruchu.
- Promocja Siedlec i regionu siedleckiego oraz Lasu Sekulskiego.
- Zaproponowanie dzieciom alternatywnego sposobu spędzania wolnego czasu poprzez bieganie.

### III. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS

- Impreza odbędzie się dnia 6 października 2024 roku (niedziela) na terenie Lasu Sekuła w Siedlcach.
- Start: biegu dorosłych o godzinie 12.00, marszu NW godzinie 12:05.
- Dystans marszu NW i biegu wynosi 5 km (jedna pętla). Trasa nie posiada atestu PZLA.
- Trasa prowadzi drogami leśnymi, na trasie występują naturalne przeszkody terenowe np. korzenie.
- Pomiar czasu zostanie wykonany elektronicznie z dostarczonymi chipami zwrotnymi.
- Zawodników obowiązuje limit czasu 90 minut.
- Szczegółowe informacje o biegach dzieci w punkcie VIII.

### IV. PROGRAM

9:00 - otwarcie Biura Zawodów  
10:30 - bieg dzieci  
12:00 - start biegu dorosłych  
12:05 - start marszu NW  
ok.14:00 - dekoracja  
ok.15:00 - zakończenie zawodów

### V. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W IV Memoriale Nordic Walking Lidki Borkowskiej może wziąć udział osoba, która najpóźniej w dniu rozgrywania imprezy ukończyła 18 lat.
2. Limit uczestników marszu NW wynosi 80 osób.
3. Limit uczestników biegu dorosłych wynosi 60 osób.
4. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wyczerpania się limitu zgłoszeń.
5. Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, które będzie się mieścić w bezpośredniej okolicy Startu i Mety zawodów.
6. Biuro zawodów otwarte będzie w godzinach 9:00 - 11:30. Tylko w dniu zawodów można odebrać pakiet startowy.
7. Podczas weryfikacji zawodnik powinien okazać dokument ze zdjęciem w celu weryfikacji wieku i danych osobowych zawodników.
8. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do marszu NW i biegu będzie własnoręcznie podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach, które będzie dostępne w Biurze Zawodów.

9. Decyzje obsługi medycznej zawodów, co do kontynuowania marszu NW i biegu są ostateczne i niezmiennie.

## VI. ZGŁOSZENIA

1. Formularz zgłoszeniowy będzie dostępny w Biurze Zawodów, na stronie internetowej <http://www.time2go.pl/> lub klikając w link bezpośrednio prowadzący do zapisów <https://dostartu.pl/iv-memoria-lidki-borkowskiej-v10674>

2. Zgłoszenia on-line do dnia 22 września 2024 do godziny 23:59.
3. W przypadku wolnych miejsc, będzie możliwość zgłoszenia się w Biurze Zawodów.
4. Opłata startowa wynosi:

do 21.07.2024 r.	50 zł.
do 22.09.2024 r.	60 zł.
po 22.09.2024 r.	80 zł. – płatne w biurze zawodów
numer konta bankowego	12 9202 0003 0007 6656 2000 0010
tytułem	opłata startowa: imię, nazwisko, rok urodzenia, nr telefonu

5. Każdy uczestnik jest zobowiązany do wniesienia opłaty startowej w ciągu 3 dni od momentu dokonania zgłoszenia. W przeciwnym wypadku jego zgłoszenie może zostać anulowane.
6. W przypadku opłat startowych wniesionych na konto Organizatora po 22 września 2024 r. roku konieczne będzie przedstawienie przy weryfikacji w Biurze Zawodów dowodu wpłaty w formie wydruku.
7. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika.
8. Istnieje możliwość wniesienia opłaty startowej za większą liczbę uczestników na jednym blankiecie wpłaty/przelewu. W tym wypadku w dopisku (w tytule przelewu) należy wpisać: "opłata grupowa" oraz imiona i nazwiska, datę urodzenia wszystkich osób zgłaszanych do marszu NW lub biegu oraz nr telefonu osoby wykonującej przelew.
9. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje: numer startowy, posiłek regeneracyjny, wodę niegazowaną, pamiątkowy medal na mecie.

## VII. KLASYFIKACJE

### **NORDIC WALKING**

1. Generalna Mężczyzn (open) miejsca I-III
2. Generalna Kobiet (open) miejsca I-III
3. Kategorie wiekowe: K-kobiety i M-mężczyźni (miejsca I-III)
  - K-30 (18-39 lat) M-30 (18-39 lat)
  - K-40 (40-49 lat) M-40 (40-49 lat)
  - K-50 (50-59 lat) M-50 (50-59 lat)
  - K-60+ (60 lat i starsze) M60+ (60 lat i starsi)
  - Zwycięzcy klasyfikacji generalnej nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.
  - Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji generalnej oraz I-III w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i ewentualne upominki.

### **BIEG**

1. Generalna Mężczyzn (open) miejsca I-III
2. Generalna Kobiet (open) miejsca I-III
- Zdobywcy otrzymają puchary i ewentualne upominki.

## VIII. BIEGI DLA DZIECI

1. Kategorie wiekowe biegów dla dzieci (oddzielnie chłopcy i dziewczynki)
  - od 3 do 7 lat - dystans 200 m.
  - 8 - 9 lat - dystans 300 m.
  - 10 - 12 lat - dystans 400 m.
  - 13 - 14 lat - dystans 600 m.
  - 15 - 16 lat – dystans 1000 m.

2. Dystans biegu ma charakter zbliżony do podanej długości.
3. Limit uczestników na wszystkich dystansach łącznie wynosi 80 osób.
4. O udziale w Biegu decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej, nie kolejność zgłoszeń elektronicznych.
5. W przypadku wolnych pakietów będzie można zapisać dziecko na miejscu
6. **Opłata za udział w biegu dzieci wynosi 10 zł. – wpisowe płatne na konto Klub Sportowy Nowi Siedlce 12 9202 0003 0007 6656 2000 0010 tytułem: bieg dzieci, imię i nazwisko dziecka, rok urodzenia, imię ojca.**
7. Każdy uczestnik w ramach opłaty startowej otrzyma numer startowy, dyplom i medal na mecie.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia lub zmniejszenia liczby uczestników.
9. W razie rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi.
10. Podpisując Oświadczenie rodzic/opiekun prawny dziecka wyraża zgodę na nieodpłatną publikację wizerunku dziecka, danych osobowych i wyników sportowych, w tym w relacjach z biegu zamieszczonych w mediach, a także w reklamach, materiałach promocyjnych Organizatora, partnerów, patronów medialnych i sponsorów - w tym na stronach www i w mediach społecznościowych.
11. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
12. Ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych zagrażających życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu bądź klęsk żywiołowych bez możliwości zwrotu wpisowego.
13. Warunkiem uczestnictwa w Biegach Dzieci jest podpisanie, wypełnienie i oddanie w Biurze Zawodów Oświadczenia Rodzica lub Opiekuna Prawnego o zdolności dziecka do udziału w Biegu z podpisem Rodzica bądź Opiekuna Prawnego, wyrażającego zgodę na udział w Biegu osoby niepełnoletniej i biorącego za nią odpowiedzialność. Podpisanie Oświadczenia jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
14. **Odbiór pakietów startowych do godz.10.00** w Biurze Zawodów.
15. **Start** biegu dzieci nastąpi o godzinie **10.30**.
16. **KLASYFIKACJA**  
Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej chłopców.  
Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej dziewcząt.
17. Zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i ewentualnie upominki.

#### **IX. PRZEPISY SĄDZIOWANIA W ZAWODACH NORDIC WALKING**

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordic walking o prawidłowo dobranej do siebie długości. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych. Zawodnicy powinni mieć odpowiedni, sportowy strój oraz obuwie.
3. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę.
5. Definicja marszu nordic walking, którą zobowiązani są stosować zawodnicy: marsz nordic walking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem.
6. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów:
  - obszerna praca ramion podkreślająca minięcie biodra w płaszczyźnie strzałkowej,
  - odpychanie się kijami następuje w płaszczyźnie strzałkowej (przód-tył, a nie na boki),

- płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu,
  - aktywne osadzenie kija w podłożu i odepchnięcie oraz przeniesienie kija w powietrzu (a nie ciągnięcie po ziemi).
7. Podczas zawodów niedozwolone jest:
- podbieganie,
  - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała - „na sapers”),
  - obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach),
  - nadmierne pochycenie ciała w przód,
  - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
  - używanie wulgaryzmów,
  - marsz inochodem (jednostronny - „na misia”),
  - utrudnianie wyprzedzania.
8. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać ustne upomnienie.
9. Dyskwalifikację zawodnik otrzymuje za:
- podbieganie,
  - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
  - wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców,
10. Protesty dotyczące marszu należy zgłaszać w formie ustnej bezpośrednio do Sędziego Głównego przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Decyzja Sędziego jest ostateczna.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Każdy uczestnik jest zobowiązany pod groźbą dyskwalifikacji do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej lub pasa.
2. Organizator nie zapewnia opieki medycznej na trasie biegu.
3. Organizator nie zapewnia Uczestnikom zawodów grupowego ubezpieczenia NNW.
4. Uczestnicy biorą na siebie odpowiedzialność za indywidualne ubezpieczenie NNW i nie będą wnosić wobec Organizatora o żadne zadośćuczynienie za ewentualny uraz lub uszczerbek na zdrowiu podczas biegu.
5. Organizator nie zapewnia szatni i pryszniców.
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
7. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
8. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
9. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
10. Organizator do marszu NW powołuje Sędziego Głównego i obsadę sędziowską.
11. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie do 3 dni przed imprezą.
12. Dane osobowe uczestników imprezy objętej niniejszym Regulaminem będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru nagrody.
13. Dane osobowe uczestników biegów będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych Administratorem danych osobowych jest Organizator.
14. Przetwarzanie danych, o których mowa powyżej obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika, roku urodzenia, podanej nazwy klubu/drużyny wraz z uzyskanym wynikiem.
15. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
16. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział.