

# Regulamin Biegów i Nordic Walking VIII Sokołowska RUNda

Data: 01 września 2024 r.

## ***I. Cel imprezy:***

- 1 Popularyzacja imprez biegowych oraz biegania i marszu Nordic Walking jako najbardziej naturalnych form ruchu, zaliczanych do sportów całego życia.
- 2 Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia od najmłodszych lat, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu jako najlepszej formy dbania o zdrowie w każdym wieku.
- 3 Zwiększenie atrakcyjności rekreacyjnej regionu poprzez aktywizację sportową lokalnej społeczności.
- 4 Wzbogacenie oferty kulturalno-sportowej na terenie powiatu sokołowskiego i miasta Sokołów Podlaski.
- 5 Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników biegu, organizacja imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego poprzez maksymalną redukcję materiałów wykonanych z tworzyw sztucznych, w szczególności opakowań jednorazowych.
- 6 Tworzenie inicjatywy sportowej, będącej Marką Mazowsza.

## ***II. Organizator:***

Organizatorem biegu Sokołowska RUNda jest Be Alive, ul. Błaszana 1 /113, 03-703 Warszawa

[www.bealive.pl](http://www.bealive.pl), e-mail: [bealive@bealive.pl](mailto:bealive@bealive.pl)

## ***III. Miejsce, termin i dystans zawodów:***

Zalew Niewiadoma k. Sokołowa Podlaskiego (wjazd od miejscowości Nieciecz)

1 września 2024 r (niedziela),

Limit uczestników:

250 – łącznie dla biegu na dystansach 5 i 21 km bieg i NW

80 – biegi dzieci

Dystanse:

– 5,4 km, bieg – limit czasu 50 min - 1 RUNda dookoła Zalewu

Niewiadoma

– 5,4 km, Nordic Walking – limit czasu 1h 10 min - 1 RUNda dookoła Zalewu Niewiadoma

– ok. 21 km / Półmaraton / - bieg - limit 3 h 30 min - trasa rozszerzona w trakcie ustaleń

- ok 21 km / Półmaraton / - Nordic Walking - limit 4 h - trasa rozszerzona w trakcie ustaleń

#### ***IV. Zgłoszenia***

1 Zgłoszenia należy dokonać poprzez formularz rejestracyjny umieszczony w zakładce [Rejestracja](#) lub na stronie [www.dostartu.pl](http://www.dostartu.pl).

2 W przypadku nie wyczerpania limitu liczby startujących będzie możliwość zapisania się w Biurze Zawodów do 15 min przed zawodami.

3 Biuro zawodów będzie czynne od 9:00 do 11:45.

#### **IVa . Odbiór Pakietów startowych**

##### **Odbiór pakietów startowych:**

- w dniu 31.08.2024 w godz. 10:30- 20:00 – Sokołowski Ośrodek Kultury, ul. Wolności 27
- w dniu 01.09.2024 w godz. 9:00 -11:45 (w zależności od dystansu) w Biurze Zawodów na terenie miasteczka biegowego nad Zalewem Niewiadoma.

W tych dniach będą możliwe zapisy na biegi w miarę dostępności pakietów.

#### ***V. Udział w zawodach***

1 W biegu głównym (21 i 5 km) Sokołowskiej RUNdy oraz Nordic Walking mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16. rok życia. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia przy odbiorze pakietu zgody rodzica lub opiekuna na start.

2 Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.

3 Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach. Oświadczenie dostępne będzie w biurze zawodów. (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

## ***VI. Program imprezy ( wstępny)***

31 sierpnia 2024 r – sobota ( Sokołów Podlaski)

– 10:30- 20:00 – Biuro Zawodów w Sokołowskim Ośrodku Kultury, ul. Wolności 27. Nowe zapisy, odbiór pakietów, weryfikacja zawodników.

**\*Szczegółowy harmonogram zawodów, w szczególności godzin startów biegów głównych jest w trakcie ustalania, godziny mogą ulec zmianie.**

01 września 2024 r. – niedziela ( Zalew Niewiadoma, od strony miejscowości Nieciecz)

– 9:00 – 10:30 – nowe zapisy w biurze zawodów na biegi dzieci w miarę dostępności miejsc, odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników

– 9:00 – 11.45 – zapisy w biurze zawodów na dystanse 5 i 10 km, NW odbiór numerów startowych i weryfikacja zawodników

– 11:00 – bieg dzieci 7 lat i młodsze (roczniki do 2017) na dystansie 300 m

– 11:15 – bieg dzieci 8-10 lat (roczniki 2016 – 2014) na dystansie 600 m

– 11:30 – bieg dzieci 11-13 lat (roczniki 2013 – 2011) na dystansie 1000 m

– 11:30 – bieg dzieci 14- 16 lat (roczniki 2010- 2008 urodzone po 1 września) na dystansie 1000 m

– 11.50 – odprawa techniczna

– 12.00 – start biegu VIII Sokołowska RUNda oraz Nordic Walking na 5 km – limit czasu biegu 50 min, Nordic Walking 1 h 10 min

– 12.03 – start marszu Nordic Walking VIII Sokołowska RUNda na 5 km – limit czasu 1 h 10 min

– 13:10 – start biegu VIII Sokołowska RUNda na 21 km – limit czasu 3 h 30 min

- 13:15 - start marszu Nordic Walking VIII Sokołowska RUNda na 21 km - limit czasu 4 h

– 13:20 – dekoracja biegów dzieci, losowanie nagród dla dzieci ze sceny

– 14.40 – dekoracja na dystansach 5 i 10 km ( bieg i NW)

– 16:00 – oficjalne zakończenie zawodów

## ***VII. Klasyfikacje Biegu Dzieci***

- 1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców
- 1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt

### ***VIII. Klasyfikacje Biegu na 5 km***

- 1 Generalna Mężczyzn
- 2 Generalna Kobiet
- 3 Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M 30 (30-39 lat), K/M 40 (40-49 lat), K/M 50 (50-59 lat), M/K 60+
- 4 Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

### ***IX. Klasyfikacje Biegu na 21 km***

- 1 Generalna Mężczyzn
- 2 Generalna Kobiet
- 3 Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M 30 (30-39 lat), K/M 40 (40-49 lat), K/M 50 (50-59 lat), M/K 60+
- 4 Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

### ***X. Klasyfikacje Nordic Walking na 5 km***

- 1 Generalna Mężczyzn
- 2 Generalna Kobiet
- 3 Kategorie Wiekowe: K/M 20 (14-29 lat), K/M30 (30-39 lat), K/M40 (40-49 lat), K/M50 (50-59 lat), K/M 60+
- 4 Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

### ***XI. Klasyfikacje Nordic Walking na 21 km***

- 1 Generalna Mężczyzn
- 2 Generalna Kobiet

### ***XI. Nagrody***

Biegi dzieci

#### **Kategoria do 7 lat**

Dziewczęta msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

#### **Kategoria 8-10 lat**

Dziewczęta msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

#### **Kategoria 11-13 lat**

Dziewczęta msc 1-3- dyplom i nagroda rzeczowa

Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

**Kategoria 14-16 lat**

Dziewczęta msc 1-3- dyplom i nagroda rzeczowa

Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

***Nagrody Półmaraton bieg***

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

***Nagrody Półmaraton Nordic Walking***

1 miejsce Open K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

***Nagrody dystans 5 km (1 runda dookoła jeziora) – Bieg o Puchar Wójta Gminy Sabnie***

1 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

***Nagrody dystans 5 km Nordic Walking (1 runda dookoła jeziora)***

1 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open K i M i kat. wiekowe – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

Wyróżnienia specjalne

- Najstarszy uczestnik zawodów sportowych
- Najszybszy Sokołowianin i Sokołowianka
- Najlepsza technika Nordic Walking

**Nagrody rzeczowe i puchary wręczane są tylko i wyłącznie w dniu zawodów.**

### ***XII. Wyniki***

- 1 Każdy z zawodników dostanie potwierdzenie wyniku smsem, pod warunkiem podania numer telefonu przy rejestracji.
- 2 Wyniki końcowe będą wydrukowane i rozwieszane na tablicy po zakończonym biegu.

### ***XIII. Opłaty startowe online***

- 1 Rejestracja na dystansie 21 km bieg oraz Nordic Walking do dnia 15.07.2024 – 60 zł, od 16.07-18.08.24 - 75 zł, 19.08-30.08 - 85 zł
- 2 Rejestracja na dystansie 5 km bieg oraz Nordic Walking do dnia 15.07.2024 – 50 zł, od 16.07-18.08.24 - 60 zł, 19.08-30.08 - 70 zł
- 3 Bieg dzieci 7 lat i młodsze ( roczniki do 2017 r.) – 25 zł
- 4 Bieg dzieci w pozostałych kategoriach – 35 zł
- 5 Seniorzy po 65 roku życia – 45 zł - niezależnie od terminu zapisu
- 6 Zapisy w biurze zawodów w dniach 31.08 i 1.09.2024:
- 7 100 zł – wszystkie kategorie dorosłych  
60 zł – Wszystkie kategorie dzieci

XIII. W ramach wpisowego uczestnicy biegów 21 i 5 km biegu oraz marszu Nordic Walking otrzymują :

W pakiecie startowym:

- 1 1. Numer startowy z chipem do elektronicznego pomiaru czasu
- 2 2. Ewentualne upominki od sponsorów
- 3 3. Gadżet z logo biegu
- 4
- 5 Dodatkowo: możliwość dokupienia koszulki okolicznościowej biegu- 25 zł przy rejestracji on-line, 30 zł w dniu zawodów

Na trasie:

- 1 1 Punkt nawadniania z wodą / półmaraton 2 punkty nawadniania z wodą

Na mecie:

- 1 Pamiątkowy medal
- 2 Poczęstunek regeneracyjny po biegu
- 3 Poczęstunek regeneracyjny na mecie (owoce, woda, izotonik)
- 4 Ubezpieczenie NNW w podstawowym zakresie
- 5 Opieka medyczna w trakcie zawodów
- 6 Ewentualne upominki od sponsorów
- 7 Worek na odzież (w depozycie)

W ramach wpisowego dzieci na wszystkich dystansach otrzymują :  
W pakiecie startowym:

- 1 Numer startowy z chipem do elektronicznego pomiaru czasu
- 2 Koszulkę okolicznościową biegu
- 3 Ewentualne upominki od sponsorów

Na trasie:

- 1 1 Punkt nawadniania z wodą

Na mecie:

- 1 Pamiątkowy medal
- 2 Poczęstunek regeneracyjny na mecie (owoce, woda)
- 3 Udział w losowaniu nagród (dzieci)
- 4 Ubezpieczenie NNW w podstawowym zakresie
- 5 Opieka medyczna w trakcie zawodów
- 6 Ewentualne upominki od sponsorów
- 7 Worek na odzież (w depozycie)

#### ***XIV. Zwrot wpisowego:***

- 1 Do dnia 5 lipca 2024 zwrot 75% wpisowego
- 2 Do dnia 20 lipca 2024 zwrot 50% wpisowego
- 3 Po 20 lipca 2024 wpisy nie podlegają zwrotowi
- 4 Przepisanie pakietu na innego zawodnika – bezpłatnie, po wcześniejszym uzgodnieniu z Organizatorem (mail: [bealive@bealive.pl](mailto:bealive@bealive.pl)). Możliwość zamiany zawodnika istnieje do dnia 25.08.2024. Po tej dacie brak możliwości zamiany zawodnika.

#### ***XV. Postanowienie końcowe***

- 1 Organizator zapewnia sanitariaty typu ToiToi.
- 2 Organizator zapewnia miejsca do przebrania się i depozyt.
- 3 Zawody będą się odbywać bez względu na warunki atmosferyczne, z wyjątkiem tych zagrażających bezpieczeństwu zawodników.
- 4 Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
- 5 Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego

wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu.

- 6 Zapisując się do udziału w biegu Uczestnik akceptuje Regulamin oraz wyraża zgodę na nieodpłatne, nieograniczone czasowo i terytorialnie wykorzystanie jego wizerunku na rzecz promocji wydarzeń przygotowywanych przez Organizatora.
- 7 Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających.
- 8 Organizator ostrzega o możliwości niedopuszczenia do startu zawodnika pod wpływem ww. środków.
- 9 Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna.
- 10 Reklamacje należy składać pisemnie do godziny 14:30 w dniu zawodów.
- 11 Wszystkich zawodników startujących w imprezie sportowej Sokołowska RUNda obowiązuje niniejszy regulamin.
- 12 Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn, w takiej sytuacji wpisowe podlega zwrotowi lub przepisaniu na inną edycję.
- 13 Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
- 14 Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy w oświadczeniach woli i deklaracjach przekazywanych przez uczestnika (dotyczy to m.in. przekazywanych danych osobowych uczestnika, deklaracji odnośnie stanu zdrowia, itp).

## PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA 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 treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
- 2 Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej.



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. Zabrania się używania słuchawek na trasie zawodów.
- 5 Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę. Zaleca się jednak korzystanie z punktów odświeżania dostępnych na trasie.
- 6 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.
- 7 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)
- 8 Podczas zawodów niedozwolone jest:
  - 9 – podbieganie
  - 10 – wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)
  - 11 – obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach)
  - 12 – nadmierne pochylenie ciała w przód
  - 13 – skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
  - 14 – używanie wulgaryzmów
  - 15 – marsz inochodem (jednostronny)
  - 16 – utrudnianie wyprzedzania.
  - 17 Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszcza się zmianę końcówek w strefie ok. 50m. W strefie tej nie ocenia się pracy

ramion zawodników. Praca ramion nie jest oceniana również w punkcie nawadniania w strefie około 50m. Zabrania się podbiegania w ww. strefie.

- 18 W przypadku naruszenia zasad zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
- 19 Sędziowie podczas zawodów mogą również udzielać żółtych kartek (OSTRZEŻENIE) i czerwonych kartek (DYSKWALIFIKACJA). W przypadku udzielenia żółtej lub czerwonej kartki zawodnik zostaje zatrzymany, sędzia okazuje kartkę, podaje przyczynę udzielenia kartki i oznacza odpowiednio numer startowy.
- 20 Żółtą kartkę (OSTRZEŻENIE) zawodnik może otrzymać za:
- 21 – brak obszernej pracy ramion (praca z samego łokcia, bez pracy stawu ramiennego)
- 22 – brak aktywnego odepchnięcia kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe)
- 23 – wbijanie kijów pod kątem prostym
- 24 – brak minięcia ręką linii bioder w płaszczyźnie czołowej
- 25 – nadmierne pochylenie ciała w przód
- 26 – obniżenie środka ciężkości
- 27 – ciągnięcie kijów po podłożu
- 28 – utrudnianie manewru wyprzedzania
- 29 – używanie słuchawek podczas marszu
- 30 – inne, wskazane przez sędziego
- 31 **TRZY ŻÓLTE KARTKI SKUTKUJĄ UDZIELENIEM CZERWONEJ KARTKI I JEDNOCZEŚNIE DYSKWALIFIKACJĄ.**
- 32 Czerwoną kartkę (DYSKWALIFIKACJA) zawodnik otrzymuje za:
- 33 – podbieganie
- 34 – skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
- 35 – wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców
- 36 – nie zatrzymanie się na polecenie sędziego
- 37 Protesty i odwołania Protestów dotyczące uzyskanego wyniku należy zgłaszać w ciągu 30 minut od ogłoszenia WSTĘPNYCH wyników, w formie ustnej bezpośrednio do SĘDZIEGO

GŁÓWNEGO, przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo do odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy je złożyć w formie pisemnej, podpisanej przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu. Komisja Odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.

- 38 Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wydaniu decyzji o sprzeciwie i są nieodwołalne.