

REGULAMIN

V Memoriał Lidki Borkowskiej

I. ORGANIZATOR

Organizatorem jest Klub Sportowy NoWi Siedlce, ul. Fabryczna 8/7, 08-110 Siedlce,
e-mail: 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 - Nordicowej 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 5 października 2025 roku (niedziela) na terenie Lasu Sekuła w Siedlcach.
- Start: biegu dorosłych o godzinie 12.00, marszu NW godzinie 12:05.
- Dystans marszu NW – 5 km (jedna pętla), biegu - 10 km (dwie pętle). 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. Dopuszcza się do udziału w zawodach osoby niepełnosprawne.
9. 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.

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

VI. ZGŁOSZENIA/OPŁATA STARTOWA

1. Formularz zgłoszeniowy będzie dostępny w Biurze Zawodów i na stronie internetowej <http://www.time2go.pl/>.
2. Zgłoszenia on-line do dnia 22 września 2025 do godziny 23:59.
3. W przypadku wolnych miejsc, będzie możliwość zgłoszenia się w Biurze Zawodów.
4. Opłata startowa wynosi:

do 21.07.2025 r. bieg dorośli i nordic walking	40 zł – płatne online przy zapisie
do 22.09.2025 r. bieg dorośli i nordic walking	50 zł - płatne online przy zapisie
do 22.09.2025 r. bieg dzieci	20 zł - płatne online przy zapisie
po 22.09.2025 r.: bieg dorośli i nordic walking	70 zł - płatne w biurze zawodów
bieg dzieci	30 zł - płatne w biurze zawodów
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. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika.
7. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje: numer startowy, posiłek regeneracyjny, wodę, 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.
2. Dystans biegu ma charakter zbliżony do podanej długości.
3. Limit uczestników na wszystkich dystansach łącznie wynosi 100 osób.
4. W przypadku wolnych pakietów będzie można zapisać dziecko na miejscu
5. Każdy uczestnik w ramach opłaty startowej otrzyma numer startowy, dyplom i medal na mecie.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia lub zmniejszenia liczby uczestników.
7. W razie rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi.
8. 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.

9. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
10. Ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerywania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych zagrażających życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu bądź klęsk żywiołowych bez możliwości zwrotu wpisowego.
11. 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.
12. Odbiór pakietów startowych **do godz.10:00** w Biurze Zawodów.
13. Start biegu dzieci nastąpi o godzinie **10:30**.
14. **KLASYFIKACJA**
Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej chłopców.
Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej dziewcząt.
15. 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 treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany może być mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć widoczne numery startowe przymocowane z przodu. 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 zawodów i rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijem współzawodniczącego.
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. Podczas korzystania z punktów odświeżania dostępnych na trasie, w strefie około 50 m, nie jest oceniana technika marszu.
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 dłonią przy odepchnięciu 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, oparciem na piętę,
 - aktywne osadzenie kija w podłożu, odepchnięcie oraz przeniesienie kija w powietrzu (a nie ciągnięcie po ziemi)
8. Podczas zawodów niedozwolone jest:
 - podbieganie (także przed i za punktem nawadniania),
 - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
 - obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach),
 - nadmierne pochylenie ciała w przód,
 - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
 - używanie wulgaryzmów,
 - marsz inochodem (jednostronny),
 - utrudnianie wyprzedzania.

9. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszcza się zmianę końcówek w strefie ok. 50m. W strefie tej nie ocenia się pracy ramion zawodników. Zabrania się podbiegania w w/w strefie.

10. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać UPOMNIENIE. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.

11. 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.

12. Żółtą kartkę (OSTRZEŻENIE) zawodnik może otrzymać za:

- brak obszernej pracy ramion (praca ze zgięciem łokcia, bez pracy stawu ramiennego),
- brak aktywnego odepchnięcia kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównolegle),
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- brak minięcia ręką linii bioder w płaszczyźnie czołowej,
- nadmierne pochylenie ciała w przód,
- obniżenie środka ciężkości,
- ciągnięcie kijów po podłożu,
- utrudnianie manewru wyprzedzania,
- używanie słuchawek podczas marszu,
- inne, wskazane przez sędziego.

TRZY ŻÓŁTE KARTKI SKUTKUJĄ UDZIELENIEM CZERWONEJ KARTKI I JEDNOCZEŚNIE DYSKWALIFIKACJĄ.

13. Czerwoną kartkę (DYSKWALIFIKACJA) zawodnik otrzymuje za:

- podbieganie,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców
- nie zatrzymanie się na polecenie sędziego.

14. Protesty i odwołania

Protesty 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, podpisane przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu, wraz z kaucją 200 zł. W przypadku nie uznania protestu, kaucja przepada. Komisja Odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.

15. Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wydaniu decyzji o sprzeczności i są nieodwołalne.