

Regulamin IV BIEGU PO TRUSKAWKĘ

Księży Las, 20.06.2026

I. ORGANIZATOR:

"Fundacja Bieg Rolnika" ul. Sadowa 5/II/1, 42-674 Kamieniec, pod Honorowym Patronatem Wójta Gminy Zbrostawice.

Współorganizator: Manfred Skrzypczyk – Plantator Truskawek, oraz OSP Księży Las.

II. CELE:

- Popularyzacja biegania jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu ,
- Promowanie zdrowego stylu życia, zdrowego żywienia,
- Integracja mieszkańców gminy Zbrostawice, oraz środowiska biegaczy,
- Promocja Gminy Zbrostawice i regionu,
- Promocja i integracja środowiska plantatorów owoców jagodowych

III. WSPÓŁPRACA:

Patronat Honorowy Zawodów: Wójt Gminy Zbrostawice – Pani Katarzyna Zyga.

Patroni medialni: Radio Katowice, Portal internetowy „JAGODNIK”

IV. TERMIN i MIEJSCE IMPREZY:

20.06.2026 (sobota), Księży Las, Gmina Zbrostawice

Baza i biuro zawodów:

Siedziba OSP Księży Las, ul. Wiejska 16, 42-674 Księży Las

V. TRASA i DYSTANS:

Bieg i marsz NW na dystansie 10 km (Księży Las, siedziba OSP [START] – Księży Las, ul. Wiejska, tereny polne, ul. Wiejska, ul. Księżoleśna, tereny leśne, OSP Księży Las [META]).

Nawierzchnia trasy: asfalt, droga utwardzona, droga polna, droga leśna (zalecane obuwie do biegania w terenie)

Zawodników obowiązują limity czasu na ukończenie biegu: 1,5 godziny, oraz marszu NW: 2,5 godziny.

Na trasie marszu Nordic Walking będą obecni sędziowie, oraz sędzia mobilny.

Definicja marszu Nordic Walking : marsz to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu) – może upomnieć, lub zdyskwalifikować zawodnika.

Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu, lub marszu NW zostaną zdyskwalifikowani i zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego. Zawodnicy powinni o tym fakcie powiadomić Organizatora. Pomiar czasu będzie prowadzony z wykorzystaniem chipów bezzwrotnych. Wszelkie informacje związane z wynikami zawodów można uzyskać poprzez kontakt z firmą odpowiedzialną za pomiar czasu: **JKR Ostrowski** www.pomiar-czasu.pl

VI. ZASADY UCZESTNICTWA:

1. W biegu, lub marszu NW na dystansie 10 km może wziąć udział osoba pełnoletnia, która najpóźniej do dnia 20.06.2026 roku ukończyła 18 lat.

Osoba niepełnoletnia, która najpóźniej do 20.06.2026 roku ukończyła 16 lat może wystartować w zawodach jedynie za pisemną zgodą rodziców w formie oświadczenia złożonego w biurze zawodów w obecności obsługi biura zawodów.

Zawodnicy zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału w zawodach, lub do podpisania oświadczenia udziału w imprezie na własną odpowiedzialność.

2. Limit uczestników wynosi łącznie: **300 osób**.

Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń.

Bez względu na ilość zgłoszeń Organizator zamknie zapisy on-line w dniu 09.06.2026. W miarę wolnych miejsc będzie możliwość zapisu w biurze zawodów.

3. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach podpisują oświadczenie, że startują w biegu i marszu NW na własną odpowiedzialność oraz, że zapoznali się i zaakceptowali regulamin biegu.

4. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik zawodów otrzymuje pakiet startowy na który składają się:

- numer startowy z czipem bezzwrotnym – jednorazowym (nie ma konieczności zwrotu czipa na mecie),
- gadżet okolicznościowy,
- pamiątkowy medal po ukończeniu biegu lub marszu NW w regulaminowym czasie,
- kupon na posiłek na mecie,
- butelkę wody mineralnej,
- punkty z wodą i jedzeniem na trasie,
- niespodzianki ufundowane przez partnerów zawodów (więcej szczegółów wkrótce),

- ubezpieczenie NW w czasie trwania imprezy.

5. W czasie zawodów dostępne będą szatnie dla zawodników, toalety, oraz depozyt (baza zawodów). Organizator nie przewiduje pryszniczyci dla uczestników zawodów.

VII. ZGŁOSZENIA I WYNIKI:

OPŁATA STARTOWA :

1. Zgłoszenia internetowe do IV BIEGU PO TRUSKAWKĘ będą przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej: www.pomiar-czasu.pl, www.dostartu.pl oraz na profilu FACEBOOK „BIEG PO TRUSKAWKĘ” do dnia 09.06.2026 roku.

2. Opłata startowa za bieg i marsz NW (płatność elektroniczna) wynosi:

- do dnia 20.02.2026 - 60 zł

- do dnia 31.03.2026 - 80 zł

- do dnia 09.06.2026 - 100 zł

Liczy się data wpływu opłaty startowej na konto Organizatora.

Przez zapisaną skutecznie osobę uznaje się osobę zarejestrowaną w formularzu zapisów z opłaconym wpisowym w określonym w regulaminie terminie. Po zamknięciu zapisów elektronicznych wpłaty elektroniczne nie będą przyjmowane, a ewentualne wpłaty dokonane po terminie będą zwracane na konto wpłacającego. Zapisy po zamknięciu rejestracji elektronicznej będą możliwe TYLKO w przypadku wolnych miejsc w biurze zawodów.

Opłata startowa w biurze zawodów (w przypadku wolnych miejsc) wynosi: 130 zł płatna **wyłącznie gotówką (zniżki i inne rabaty w biurze zawodów nie obowiązują)**. Organizator nie gwarantuje pełnego pakietu startowego w przypadku zgłoszenia w dniu zawodów.

3. Dla mieszkańców Gminy Zbrostawice (przez mieszkańca Gminy Zbrostawice należy rozumieć osobę zameldowaną/zamieszującą na terenie Gminy Zbrostawice, która udokumentuje ten fakt przy odbiorze pakietu startowego – **jest to wymóg bezwzględny** - opłata startowa **wnoszona drogą elektroniczną** wynosi 50% wartości opłaty podstawowej wymaganej w danym terminie. W przypadku braku udokumentowania statusu mieszkańca Gminy Zbrostawice przez uczestnika – zdefiniowanego powyżej obniżka opłaty startowej nie ma zastosowania. Mieszkaniec Gminy Zbrostawice, który chce być klasyfikowany w zawodach jako Mieszkaniec Gminy Zbrostawice podczas rejestracji na zawody

zaznacza w formularzu rejestracyjnym opcję „Mieszkaniec Gminy Zbrostawice”. W przypadku braku oznaczenia tej opcji uczestnik nie zostanie ujęty w klasyfikacji końcowej zawodów jako „Mieszkaniec Gminy Zbrostawice”.

4. Opłaty startowej należy dokonać w wysokości określonej w/w terminami na konto Organizatora: "Fundacja Bieg Rolnika", ul. Sadowa 5/II/1, 42-674 Kamieniec Nr konta BNP PARIBAS O/Gliwice: 47 1600 1172 1838 5422 6000 0001.

W tytule wpłaty należy wpisać: "IV BIEG PO TRUSKAWKĘ" imię i nazwisko zawodnika, oraz **wybrany dystans: „BIEG 10 km”, lub „NW 10 km”**. Mieszkańcy Gminy Zbrostawice - dodatkowo **OBOWIĄZKOWO** dopisują "ZBROSŁAWICE". Zwolnione z opłaty startowej są osoby które w dniu zawodów ukończyły 65 lat (**osoba taka która dokonała rejestracji elektronicznej musi potwierdzić swoją obecność na zawodach, poprzez sms na numer telefonu: 695-592-341, lub drogą e-mail na adres: zbroslawicebieg@gmail.com - do dnia 09.06.2026, w przypadku braku takiego potwierdzenia będzie usunięta z listy startowej i nie będzie miała możliwości darmowego startu w zawodach**), oraz osoby zaproszone przez Organizatora.

5. Podczas odbioru pakietów startowych zawodnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi nie ma możliwości przeniesienia na inną osobę.

WYNIKI I KLASYFIKACJE:

1. W IV BIEGU PO TRUSKAWKĘ będą prowadzone następujące klasyfikacje:
 - a. **Klasyfikacja generalna Biegu 10 km OPEN mężczyzn i kobiet,**
 - b. **Klasyfikacja generalna Marszu NW 10 km OPEN mężczyzn i kobiet,**
 - c. **Klasyfikacja "Najlepszy mieszkaniec Gminy Zbrostawice" (kobiet i mężczyzn) na dystansie 10 km i Marszu NW.**
2. Pomiar czasu odbędzie się za pomocą bezwrotnych chipów mocowanych na numerach startowych. Nie ma konieczności zwrotu numeru startowego z chipem na mecie.
3. Do klasyfikacji generalnej liczy się czas netto, w wynikach podany zostanie również czas brutto. Każdy zawodnik otrzyma po zakończonym biegu sms-a z wynikiem.

VIII. NAGRODY:

1. Wszyscy uczestnicy biegu i marszu NW na dystansie 10 km którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymają pamiątkowe medale „IV BIEGU PO TRUSKAWKĘ”.
2. W klasyfikacji generalnej OPEN biegu 10 km i marszu NW 10 km, zdobywcy miejsc I – III otrzymają pamiątkowe statuetki, oraz nagrody od Partnerów imprezy.
3. W klasyfikacji "Najlepszy mieszkaniec Gminy Zbrostawice" (kobieta i mężczyzna) na dystansie 10 km i Marszu NW, zdobywcy miejsc I – III otrzymają pamiątkowe statuetki

IX. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH:

1. Organizator informuje, że udostępnione mu dane osobowe uczestników imprezy przetwarzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (zwanym dalej RODO), w celu: - przeprowadzenia imprezy pn. "IV BIEG PO TRUSKAWKĘ" przetwarzane, tj.:
 - a) rejestracji uczestnika,
 - b) przypisania do odpowiedniej kategorii wiekowej,
 - c) ustalenia wysokości opłaty startowej i ewentualnego zwolnienia z obowiązku jej uiszczenia,
 - d) wyłonienia i prezentacji uczestników i zwycięzców, w tym w szczególności poprzez ogłoszenie ich danych osobowych publicznie, to jest w stosunku do nieoznaczonej grupy odbiorców przez komentatora w trakcie biegu, spikera na mecie biegu oraz w prasie, radiu, telewizji i innych mediach,
 - e) prezentacji list startowych w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, kraj, kategoria wiekowa, płeć, klub, wizerunek bez ograniczenia czasowego na stronie internetowej Organizatora i/lub innego podmiotu wybranego przez Organizatora,
 - f) prezentacji list startowych w Biurze Zawodów w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, rok urodzenia w Biurze Zawodów,
 - g) weryfikacji uczestnika imprezy w Biurze Zawodów, w tym także ewentualnego ustanowienia pełnomocnika, który w imieniu uczestnika dokona odbioru przysługującego uczestnikowi pakietu startowego,
 - h) prezentacji wyników w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, kraj,

kategoria wiekowa, płeć, klub, wizerunek bez ograniczenia czasowego na stronie internetowej Organizatora i/lub innego podmiotu wybranego przez Organizatora a także na mecie biegu, bezpośrednio po zakończeniu biegu, i) wysłania SMS z wynikiem dla każdego uczestnika, z czasem netto, brutto, międzyczasami, miejscem w klasyfikacjach, a także istotnych informacji dotyczących organizacji i przeprowadzenia imprezy, j) przyznania i wydania nagród, k) rozliczenia podatków, w szczególności podatku dochodowego od osób fizycznych należnego w razie otrzymania nagrody, l) informacyjnym, statystycznym i archiwalnym Organizatora, marketingowym i promocyjnym Organizatora, przesyłania informacji, handlowych środkami komunikacji elektronicznej, przesyłania newslettera.

2. W związku z faktem, że dopuszcza się możliwość odbierania pakietów startowych i nagród przez osoby umocowane do dokonania tej czynności w imieniu uczestnika imprezy (pełnomocników uczestników), Organizatorowi imprezy zostaną udostępnione dane osobowe pełnomocników, w zakresie: imię, nazwisko, seria i numer dowodu potwierdzającego tożsamość, organ wydający dokument potwierdzający tożsamość.

Organizator informuje, że udostępnione mu dane osobowe pełnomocników uczestników imprezy pn. "IV BIEG PO TRUSKAWKĘ" przetwarzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z RODO w celu umożliwienia odebrania pakietu startowego w imieniu uczestnika imprezy. Administratorem danych osobowych osób, o których mowa w ust. 1 i ust.2 jest Fundacja Bieg Rolnika, z siedzibą: ul. Sadowa 5/II/1, 42-674 Kamieniec; adres poczty elektronicznej: zbroslawicebieg@gmail.com Inspektorem Ochrony Danych Osobowych jest Grzegorz Gąszczyk, tel. 695-592-341, e-mail: zbroslawicebieg@gmail.com.

Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych osób, o których mowa w ust.1 i ust. 2 jest zgoda osoby, której dane dotyczą (art. 6 ust. 1 lit a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych (ogólne rozporządzenie o ochronie danych – RODO). W związku z faktem, że podstawą przetwarzania danych osobowych jest wyrażona przez uczestnika/pełnomocnika uczestnika zgoda na przetwarzanie danych osobowych, może ona zostać wycofana w dowolnym czasie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody, przed jej wycofaniem.

Zgoda może zostać wycofana w następujący sposób:

a) poprzez przesłanie stosownego oświadczenia o wycofaniu zgody na adres siedziby Administratora Danych Osobowych, tj. Fundacja Bieg Rolnika, ul. Sadowa 5/II/1, 42-674 Kamieniec, lub na adres poczty elektronicznej Administratora Danych Osobowych, tj. zbroslawicebieg@gmail.com,

b) poprzez złożenie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.

Odbiorcami danych osobowych uczestników, udostępnionych Organizatorowi będą podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych (firmy współpracujące przy organizacji imprezy, wybrane przez Organizatora) na podstawie stosownych umów powierzenia. Dane będą także udostępnione komentatorom biegu, spikerom na mecie biegu, osobom zgromadzonym na trasie i mecie biegu, osobom czytającym strony internetowe Administratora danych oraz podmiotów, którym powierzono przetwarzanie danych osobowych, czytelnikom mediów drukowanych, elektronicznych i innych. Dane osobowe pełnomocników uczestników imprezy nie będą udostępniane innym odbiorcom. Dane osobowe uczestników, a także pełnomocników uczestników nie będą przekazywane do państw trzecich ani organizacji międzynarodowych. Pozyskane dane osobowe uczestników i pełnomocników uczestników będą przechowywane przez Administratora danych osobowych przez okres niezbędny do wypełnienia obowiązków związanych z archiwizacją dokumentów. Okres ten wynika z wewnętrznych procedur Administratora danych osobowych dostosowanych do powszechnie obowiązujących przepisów dotyczących działalności archiwalnej (w szczególności ustawy z dnia 14 lipca 1993 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach wraz z aktami wykonawczymi) albo do momentu wycofania zgody. Osobie której dane dotyczą (uczestnikowi, pełnomocnikowi uczestnika) przysługują następujące uprawnienia, które może realizować względem Administratora Danych Osobowych:

a) prawo żądania dostępu do danych osobowych (art. 15 RODO),

b) prawo żądania sprostowania danych osobowych (art. 16 RODO),

c) prawo żądania usunięcia danych osobowych (art. 17 RODO),

d) prawo żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych (art. 18 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych),

e) prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych (art. 21 RODO),

f) prawo do przenoszenia danych osobowych (art. 20 RODO);

g) prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Podanie danych osobowych uczestnika imprezy jest dobrowolne, jednakże niezbędne do wzięcia udziału w imprezie pn. "IV BIEG PO TRUSKAWKĘ". Nie

podanie danych spowoduje brak możliwości wzięcia udziału w imprezie pn. "IV BIEG PO TRUSKAWKĘ". Uczestnik imprezy może wyrazić zgodę na nieodpłatne, nieograniczone terytorialnie i czasowo wykorzystanie wizerunku przez Organizatora, tj. Fundację Bieg Rolnika z siedzibą przy ul. Sadowej 5/II/1 w Kamieńcu obejmujące utrwalanie, obróbkę, powielanie i wykorzystanie wykonanych zdjęć przedstawiających jego osobę do celów informacyjnych i promocyjnych imprezy pn.: "IV BIEG PO TRUSKAWKĘ", przetwarzanie w mediach elektronicznych i drukowanych. Wyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku następuje poprzez zaznaczenie odpowiedniego okienka (tzw. checkboxu) w trakcie dokonywania zapisu przez Internet na stronie Organizatora albo poprzez podpisanie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. W czasie trwania biegu Zawodnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
2. Każdy Zawodnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu.
3. Zawodnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się ze wzmożonym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Zawodnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
4. Zapisując się do udziału w zawodach Zawodnik akceptuje niniejszy regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez, udostępniania sponsorom oraz partnerom IV BIEGU PO TRUSKAWKĘ w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.

Program zawodów:

PIĄTEK – 19.06.2026

17.00 – 18.00 – weryfikacja zgłoszonych zawodników i wydawanie pakietów startowych, oraz zapisy w przypadku wolnych miejsc.

SOBOTA – 20.06.2025

8.00 - weryfikacja zgłoszonych zawodników i wydawanie pakietów startowych, oraz zapisy w przypadku wolnych miejsc,

10.00 – zakończenie zapisów na IV BIEG PO TRUSKAWKĘ

10.30 – zakończenie weryfikacji uczestników IV BIEGU PO TRUSKAWKĘ, oficjalne powitanie uczestników i kibiców, oraz rozgrzewka przed biegiem,

11.00 – ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW:

11.00 – START BIEGU 10 km,

11.05 - START MARSZU NW 10 km,

13.35 – zamknięcie pomiaru czasu,

14.00 – ogłoszenie wyników, dekoracja zwycięzców.

Podczas losowania nagród wymagana jest OSOBISTA obecność, celem okazania numeru startowego w przypadku wylosowania nagrody. Nie ma możliwości odbioru nagrody przez osoby upoważnione. W przypadku nieobecności osoby której numer został wylosowany – osoba taka nie ma prawa do nagrody, ani jakichkolwiek roszczeń z tego tytułu.

W przypadku wcześniejszego ukończenia zawodów przez wszystkich uczestników Organizator zastrzega sobie możliwość wcześniejszego zamknięcia pomiaru czasu i przeprowadzenie dekoracji.

Sprawy nie ujęte w regulaminie rozstrzyga Organizator.

Organizator ubezpiecza na swój koszt wszystkich uczestników imprezy od następstw nieszczęśliwych wypadków. Zawody zostaną rozegrane bez względu na warunki pogodowe.

Fundacja Bieg Rolnika

Koordynator „IV BIEGU PO TRUSKAWKĘ”

Grzegorz Gąszczyk,

tel.kom: 695-592-341

e-mail: zbroslawicebieg@gmail.com



PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

(opracowanie PZSNW 4.05.2022)

1. Definicja marszu Nordic Walking .

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Skoki, przeskoki , brak kontaktu obu nóg z podłożem , faza "lotu" są niedozwolone.

2. Dodatkowo warunki techniki marszu NW:

- *obszerna równoległa praca ramion z barku z wyraźnym minięciem biodra przez całą dłoń .Wyraźne minięcie linii bioder oznacza, że cała dłoń łącznie z kciukiem znajduje się za biodrem*
- *odpychanie się kijami następuje w wyniku naprzemiennej pracy ramion, wahadłowo przód – tył, a nie na boki*
- *aktywne wbicie kijów i wyraźne odepchnięcie się kijami*
- *po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu, a dłoń na kiju mijając biodro lub za biodrem, rozluźnia się łącznie z otwarciem i wyprostowaniem palców*
- *zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, czy utrudniać ruchu zawodnikowi którego wyprzedza ;zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu*

3. W czasie marszu NW nie dozwolone jest :

- *bieg, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu (brak kontaktu obu nóg z podłożem)*
- *używanie wulgaryzmów*
- *nadmierne pochylanie ciała w przód (za wyjątkiem podejść pod górki, wzniesienia)*
- *wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)*
- *wbijanie kijów na boki lub markowanie odbicia*
- *obniżanie środka ciężkości,*
- *skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,*
- *ciągnięcie (wleczenie) za sobą kijów*
- *utrudnianie wyprzedzania innych zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie*
- *zabronione jest używanie słuchawek na trasie ze względów bezpieczeństwa i organizacji zawodów*

4. Sprzęt używany przez zawodników, oznakowanie zawodnika

a) zawodnik musi posiadać numer startowy niczym nie zasłonięty umocowany z przodu na piersiach lub brzuchu zawodnika. Brak numeru lub niewłaściwe miejsce może być powodem zatrzymania i niedopuszczenia do zawodów.

b) zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób, że trzymając kij za rękkojeść, można oprzeć go pionowo o podłoże i ustawić tak, by kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni z tolerancją +/- 10 stopni.

c) sprzęt elektroniczny : dozwolone jest używanie takich urządzeń pomiarowych -elektronicznych, które nie przeszkadzają w marszu innym zawodnikom.

c) zakazuje się używania słuchawek na trasie ze względu na bezpieczeństwo i organizację zawodów

d) pojemniki na wodę : można korzystać z własnych pojemników na wodę

5.Trasa zawodów

1. 30 metrów przed i 30 m za punktem wodnym/żywniowym (strefą nawadniania) nie jest oceniana praca ramion i rąk zawodników by zawodnik mógł przygotować się do wypięcia kija i bezpiecznego nawadnienia. Podczas nawadniania zawodnik ze względów na bezpieczeństwo innych zawodników nie można unosić kija do góry wraz z napojem.

2. Zaleca się ,aby organizator oznakował każdy rozpoczynający się kilometr trasy .

3. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje Sędzia Główny zawodów.

4. Za przygotowanie i zabezpieczenie trasy zawodów odpowiada Organizator zawodów .

6. Sędziowie

1.Sędziowie działają i podejmują decyzje samodzielnie, niezależnie od siebie. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go minął i oddalił się. W takiej sytuacji sędzia może przekazać telefonicznie lub elektronicznie swoją informację kolejnemu sędziemu o nałożeniu kary idącemu zawodnikowi .

2. Powodem do udzielenia kary może być materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.

3. W zawodach NW powinna być taka ilość sędziów łącznie z Sędzią Głównym, by zapewnić racjonalne

i skuteczne kontrolowanie trasy zawodów , które może odbywać się przez :

- pracę sędziów mobilnych i stacjonarnych z wielokrotną rotacją stanowisk

- zapis kamer, dronów, telefonów, w tym także od osób postronnych

7.Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

O wykroczeniach zawodnik może być poinformowany werbalnie lub graficznie, gdy narusza warunki marszu nordic walking określone w Regulaminie Zawodów .

8.Rodzaje kar i ostrzeżeń;

1. Ostrzeżenie ustne – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach:

- nie wymaga zatrzymania zawodnika

- dystans 5km dwa ostrzeżenia – kara czasowa **ŻÓŁTA** kartka

- dystans 10km trzy ostrzeżenia – kara czasowa **ŻÓŁTA** kartka

- dystans 21km cztery ostrzeżenia – kara czasowa **ŻÓŁTA** kartka

2. Kara czasowa **ŻÓŁTA** kartka :

- żółta kartka skutkuje karą czasową i przyznawana jest w przypadku błędnej techniki umożliwiającej uzyskanie lepszego czasu lub skutkująca możliwością kontuzji lub poważnego uszczerbku na zdrowiu

- nie wymaga zatrzymania zawodnika

- wymaga okazania żółtej kartki zawodnikowi za wyjątkiem sędziego mobilnego w ruchu , który może udzielić żółtej kartki bez konieczności jej okazywania

- żółta kartka wymaga poinformowania zawodnika o rodzaju wykroczenia.

Dopuszcza się , by do udzielenia żółtej kartki sędzia zatrzymał zawodnika i przekazał mu werbalnie przyczynę udzielenia kartki, o ile nie zakłóci w ten sposób marszu i kontroli innych zawodników na trasie zawodów. Kartka zostaje odnotowana w protokole sędziowskim razem z numerem zawodnika i rodzajem wykroczenia.

a) żółta kartka skutkuje naliczeniem kary czasowej w wysokości :

- 30 sekund doliczanej do czasu netto na dystansie około 5 km

- 60 sekund doliczanych do czasu netto na dystansie około 10 km

- 120 sekund doliczanych do czasu netto na dystansie około 21 km

b) żółte kartki nie łączą się w czerwoną kartkę

9. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do żółtej kartki

Sędzia podczas informowania o błędzie kontaktuje się z zawodnikiem poprzez konkretnie ustandaryzowane zwroty, których kolejność zależna jest od ich wagi :

- błąd naprzemiennej pracy,

- błąd rotacji bioder,

- błąd niskiej postawy,

- błąd łokcia,

- błąd zakresu ruchu,

- błąd pracy barku (bark nie powinien pracować do przodu/ protrakcji)

- błąd odepchnięcia,

- błąd równoległej pracy,

- błąd otwartej dłoni,

- inne wskazane przez sędziego

10. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do czerwonej kartki (dyskwalifikacja)

- podbieganie, bieg, skoki, faza lotu
- wulgaryzmy
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na wezwanie sędziego
- agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów
- alkohol
- inne

11. Zasada postępowania podczas udzielenia czerwonej kartki

- zatrzymanie zawodnika, pokazanie czerwonej kartki
- podanie przyczyny udzielenia kartki (dyskwalifikacji)
- odnotowanie w protokole sędziowskim.

Po okazaniu czerwonej kartki zawodnik musi zejść z trasy zawodów. Jeżeli sędzia uzna, że nie zagraża to organizacji i bezpieczeństwu zawodów, może pozwolić ukaranemu zawodnikowi do kontynuacji zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej.

11.1

W przypadku, gdy sędzia nie miał możliwości zatrzymania zawodnika do udzielenia kary w postaci czerwonej kartki, może przekazać ją elektronicznie /telefonicznie kolejnemu sędziemu, by w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę.

Standardy zostają wprowadzone od 2022 roku na zawodach obsługiwanych przez: NWPL, PZSNW, Łódzka Szkoła Nordic Walking, KS Nordic Walking Bełchaów, Happy Nordic, Luki Team Polska, Aktywne Podkarpacie i Podkarpacki Puchar Nordic, Nordic Walking Lubliniec

12. Wyniki

Wyniki dzielą się na **wstępne** oraz **oficjalne**. Po 30 minutach od ogłoszenia wyników wstępnych w przypadku braku protestów, wyniki uznaje się za oficjalne i ostateczne. Czas ogłoszenia wyników oficjalnych wydłuża się o czas konieczny na rozpatrzenie ewentualnych protestów.

13. Inne warunki zawodów :

Sędzia Główny lub Organizator zawodów może nie dopuścić zawodnika do startu bez podania przyczyny.

14 .Interpretacja niniejszych przepisów należy do Organizatora zawodów.
