



IX BIEG RZEKUŃSKA SZYBKA DYCHA I MARSZ NORDIC WALKING

RZEKUŃ 3 maja 2026 r. (niedziela) start godz. 9:30

I. ORGANIZATOR

Gminna Biblioteka Publiczna w Rzekuniu
ul. Kolonia 1B, 07-411 Rzekuń

WSPÓŁORGANIZATORZY

- Gmina Rzekuń
- Powiat Ostrołęcki
- Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „RZEKUNIANKA”
- Zakład Obsługi Gminy w Rzekuniu

PARTNERZY

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu
- Ochotnicza Straż Pożarna w Rzekuniu

II. CELE I ZAŁOŻENIA

- Wyłonienie najlepszych biegaczy.
- Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
- Promocja biegania wśród młodzieży i dorosłych.
- Promocja gminy Rzekuń i powiatu ostrołęckiego w regionie.

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

- Bieg OPEN na dystansie **10 km** odbędzie się dnia **3.05.2026 r. (niedziela)**. **Start godz. 11.00** ulicami miejscowości i gminy Rzekuń.
- Marsz Nordic Walking na dystansie **5 km** odbędzie się dnia **3.05.2026 r. (niedziela)**. **Start godz. 11.05** ulicami miejscowości i gminy Rzekuń.
- Biegi dla dzieci na rundzie o długości 350m odbędą się **3.05.2026 r. (niedziela)**. **Start godz. 9.30** ulicami miejscowości Rzekuń.

1. Start biegów Rzekuń ul. Słowackiego (przy Tężni Solankowej).
2. Nawierzchnia trasy: asfalt/szuter.
3. Jedna runda o długości 10 km dla biegu OPEN.
4. Jedna runda 5 km dla Marszu Nordic Walking.
5. **Biuro Zawodów czynne w dniu 3.05.2026 r. od godz. 8.00 - Parking przy Tężni Solankowej w Rzekuniu, ul. Kościuszki 54.**

IV. UCZESTNICTWO/ZGŁOSZENIA

1. Prawo startu na dystansie 10 km mają osoby, które do dnia 3.05.2026 r. ukończą 18-ty rok życia. Młodsze osoby wyłącznie za zgodą rodzica/prawnego opiekuna.
2. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów **osobiście przez okazanie dokumentu ze zdjęciem** oraz złożenie podpisu na formularzu zgłoszeniowym. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w wydarzeniu na liście startowej zawodów. Dla osób, niepełnoletnich (ukończone 18 lat w dniu zawodów) wymagany jest podpis/zgoda rodzica lub prawnego opiekuna, trenera.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje zawodników i wypadki na trasie.

4. ZGŁOSZENIA i REGULAMIN na stronie biblioteka.rzekun.pl – oraz pod bezpośrednim linkiem <https://dostartu.pl/IX-bieg-rzekunska-szybka-dycha-v16084>
5. Odbiór pakietów startowych przed zawodami w siedzibie Gminnej Biblioteki Publicznej w Rzekuniu, ul. Kolonia 1B, 07-411 Rzekuń w dniach 29-30.04. 2026 r. w godzinach pracy Biblioteki. W wyjątkowych sytuacjach, po uzgodnieniu, Organizator dopuszcza możliwość odbioru pakietu w dniu zawodów.
6. Organizator ustala limit zawodników w ilościach:
7. Organizator ustala limit zawodników w ilościach:
- 100 osób w biegu OPEN (10 km);
 - 200 osób dzieci i młodzież;
 - 100 osób w Marszu Nordic Walking (5 km)
- Decyduje kolejność opłat!

V. POMIAR CZASU

Elektroniczny pomiar czasu będzie dostępny dla wszystkich uczestników wydarzenia.

VI. KLASYFIKACJE I NAGRODY (10 km)

1. OPEN MĘŻCZYŹNI

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)
- klasyfikacje dodatkowe (M) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej

16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+,

2. OPEN KOBIETY

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)
- klasyfikacje dodatkowe (K) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej

16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+,

3. Marsz Nordic Walking MĘŻCZYŹNI

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)
- klasyfikacje dodatkowe (M) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej

16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+,

4. Marsz Nordic Walking KOBIETY

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)
- klasyfikacje dodatkowe (K) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej

16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+

5. NAJSTARSZY, NAJMŁODSZY ZAWODNIK – puchar, dyplom,

6. NAJLEPSZA ZAWODNICZKA I ZAWODNIK Z GMINY RZEKUŃ – puchar, dyplom,

Po dekoracji może odbyć się konkurs z nagrodami rzeczowymi dla osób, które ukończą bieg.

8. DRUŻYNY

Nagrodzone będą: **1,2,3 DRUŻYNA** (o identycznej nazwie podanej w zgłoszeniu) – puchar, dyplom

a) – w drużynie obowiązkowo musi być zgłoszona i dobiec do mety choć jedna kobieta!

b) – do wyników drużyny sklasyfikowani zostaną czterej najlepsi zawodnicy drużyny.

c) – wśród czterech osób drużyny musi być przynajmniej jedna kobieta!

PRZYKŁAD:

☒ 6 miejsce Janek, 12 miejsce Kazik, 20 miejsce Wojtek, 25 miejsce Kasia – drużyna (A) – zajmie 1 miejsce,

☒ 10 miejsce Wiola, 35 miejsce Józef, 69 miejsce Stanisław, 99 miejsce Dorota – drużyna (B) – zajmie 2 miejsce, itd.

d) – do drużyny może być zgłoszona dowolna ilość osób!

ODBIÓR WSZYSTKICH NAGRÓD WYŁĄCZNIE OSOBISTY!

UWAGA! Zawodnicy dekorowani w OPEN są również dekorowani w KATEGORII WIEKOWEJ.

VII. KLASYFIKACJE, DYSTANSE, NAGRODY W BIEGACH DLA DZIECI (odrębna klasyfikacja dziewcząt i chłopców)

- 5-6 lat – 2021-2020 – 1 runda (350 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda

- 7-9 lat – 2019-2017 – 1 runda (350 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda

- **10-12** lat – 2016-2014 – 2 rundy (700 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda
 - **13-15** lat – 2013-2011 – 3 rundy (1050 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda
- Dla wszystkich dzieci medale na mecie.

VIII. OPŁATY

BIEG OPEN (10km) oraz Marsz Nordic Walking (5km)

- do 24.04.2026 r. - 50 zł
- od 25.04.2026 r. - 70 zł

UWAGA! Obowiązuje 50% zniżki na opłaty w każdym terminie dla: KOBIEC 70+, MEŻCZYCZYN 70+ BIEG DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Opłata startowa 20 zł – zapisy i opłaty startowe dla dzieci i młodzieży wyłącznie online.
- Organizator przewiduje w szczególnych okolicznościach, na wniosek zgłaszającego do biegu zwolnienie z opłat dzieci.

UWAGA!!!

Zapisy i wpłaty opłaty startowej można dokonać wyłącznie online z profilu rejestracyjnego w trakcie zgłoszenia na Bieg. Istnieje możliwość dopisania zawodnika w biurze zawodów tylko w przypadku gdy będą dostępne w dniu biegu wolne numery startowe (kat. OPEN zapisy tylko do godz. 10.30). W przypadku pytań dotyczących rejestracji i/lub płatności prosimy o kontakt z Organizatorem Biegu lub bezpośrednio z firmą zapewniającą pomiar czasu i serwis internetowy z zapisami pod adresem e-mail: time2gopomiarczasu@gmail.com

IX. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW

1. Pamiątkowy medal
2. Oznaczona i zabezpieczona trasa
3. Opieka medyczna
4. Pomiar elektroniczny
5. Numer startowy na własność
6. Posiłek regeneracyjny
7. Kawa, herbata, napoje
8. Słodki poczęstunek
9. Nagrody finansowe, rzeczowe
10. Puchary, dyplomy, medale dla dzieci
11. Udział w konkursie z nagrodami
12. Bezpłatne korzystanie z Tężni Solankowej
13. Gościnność Organizatorów
14. Pakiet startowy (przy zgłoszeniach do 24.04. w pakiecie promocyjnym gwarantujemy skarpetki biegowe).

X. UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW

1. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas trwania zawodów ani na czas podróży czy też czas pobytu w okolicach trasywydarzenia.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XI. ZASADY FAIR-PLAY

1. Zawodnicy powinni odnosić się z należytyym szacunkiem do sędziów, organizatorów i innych pracowników zawodów. Nie mogą używaćwulgarnych słów ani zachowywać się w sposób niesportowy.
2. Zawodnicy muszą szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy.
3. Nie wolno używać szklanych pojemników w pobliżu i na trasie zawodów.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia zawodników do startu, np. pod wpływem alkoholu i innych niedozwolonychśrodków wspomagających.
5. Organizator nie dopuszcza do startu zawodników z nałożoną przez dowolny związek sportowy karą dyscyplinarną za stosowanie dopingu farmakologicznego lub technologicznego!
6. W trakcie udziału w Biegu OPEN i Marszu Nordic Walking uczestnicy zobowiązani są do posiadania numerów startowych przekazanych przez organizatora, przypiętych z przodu koszulki startowej. Zasłonięcie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.
7. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie powoduje dyskwalifikację obu zawodników.
8. Na trasie Biegu OPEN i marszu Nordic Walking mogą znajdować się wyłącznie zawodnicy posiadający numer startowy.

9. Organizator zapewnia uczestnikom niezbędną opiekę medyczną na trasie i mecie biegu i Nordic Walking w czasie jego trwania.
10. Uczestnicy przyjeżdżają na koszt własny i we własnym zakresie.
11. Parking, przebieralnie oraz toalety znajdować się będą na terenie Tężni w Rzekuniu.
12. Każdy uczestnik otrzyma na mecie napój oraz posiłek.
13. W okolicy 5 km trasy będzie znajdował się punkt wydawania wody.
14. Bieg OPEN i Marsz Nordic Walking odbędą się przy ruchu częściowo ograniczonym, należy więc zachować szczególną ostrożność i przestrzegać zasad bezpieczeństwa oraz poleceń służb porządkowych.
15. Organizator zastrzega sobie prawo zdjęcia z trasy biegu OPEN i Marszu nordic Walking zawodników, którzy nie zmieszczą się w limicie czasu ustalonym na: Bieg OPEN – 90 min; Marsz Nordic Walking – 80 min.
16. Na trasie Biegu OPEN i Marszu Nordic Walking organizator przewiduje umieszczenie punktów kontrolnych. Pominięcie punktu kontrolnego oznaczać będzie dyskwalifikację zawodnika.
17. Nierespektowanie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.

XII. WYNIKI

1. Wyniki nieoficjalne pojawiają się w dniu zawodów.
2. Wyniki oficjalne zostaną zamieszczone na stronie biblioteka.rzekun.pl w terminie do siedmiu dni roboczych po zawodach.

XIII. ANONIMOWY UCZESTNIK / WYKORZYSTANIE WIZERUNKU

1. Organizator nie dopuszcza do udziału w Wydarzeniu anonimowych uczestników.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania (pozyskania zdjęć i materiałów wideo), używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Wydarzeniu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników oraz wypowiedzi, informacji i pomysłów Uczestników w celu reklamy i promocji. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika.
5. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym dziale.
6. Uczestnik ma prawo odmówić zgody na użycie swojego wizerunku lecz w tym przypadku Organizator zostanie pozbawiony możliwości nagrodzenia takiego zawodnika podczas oficjalnej dekoracji (na podium).
ODBIÓR NAGRÓD WYŁĄCZNIE OSOBISTY!

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. **Uczestnik podpisując listę startową i/lub „KARTĘ UCZESTNICTWA” potwierdza znajomość niniejszego regulaminu.**
2. Uczestnik podpisując listę startową i/lub „KARTĘ UCZESTNICTWA” oświadcza, że startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność.
3. Uczestnik podpisując listę startową i/lub „KARTĘ UCZESTNICTWA” oświadcza, że nie posiada żadnych przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w imprezie sportowej.
4. Najbliższy szpital: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce im. dr Józefa Psarskiego, aleja Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka, 29 765 21 00, szpitalo@szpital.ostroleka.pl
5. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.

INTERPRETACJA NINIEJSZEGO REGULAMINU PRZYSŁUGUJE WYŁĄCZNIE ORGANIZATOROWI!

Podpis uczestnika akceptujący wszelkie postanowienia i zapisy regulaminu złożony jest na odrębnym oświadczeniu i liście startowej zawodów!

**OBOWIĄZEK INFORMACYJNY REALIZOWANY WOBEC OSÓB BIORĄCYCH UDZIAŁ
W WYDARZENIU**

Zgodnie z art. 13 RODO (Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 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) informujemy, że:

1. Administratorem danych osobowych uczestnika **IX Biegu Rzekuńska Szybka Dycha i Marsz Nordic Walking** jest Gminna Biblioteka Publiczna w Rzekuniu ul. Kolonia 1B 07-411 Rzekuń, reprezentowana przez Dyrektora e-mail: biblioteka@rzekun.net tel. (29) 643 20 88.
2. Inspektorem ochrony danych w Bibliotece jest Pan Leszek Kleczkowski, adres e-mail: biblioteka@rzekun.net lub tel. (29) 643 20 88
3. Dane osobowe Uczestników biegów będą przetwarzane przez Organizatora w celu przeprowadzenia imprezy, w tym przyznania wyróżnień. Przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizacji biegu obejmuje także publikację imienia, nazwiska, roku urodzenia i miejscowości, w której zamieszkuje, celem opublikowania: listy startowej, wyników biegu, a także klasyfikacji ogólnej.
4. Dane osobowe Uczestników będą wykorzystywane i przetwarzane przez Organizatora zgodnie z przepisami powszechnie obowiązującego prawa.
5. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania i uzupełniania.
6. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże ich niepodanie lub brak zgody na przetwarzanie, ze względów organizacyjnych, uniemożliwia udział w biegu.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do przekazywania uzyskanych przez uczestników wszystkich wyników, wraz z ich danymi osobowymi (imieniem, nazwiskiem, rokiem urodzenia, miejscowością, wiekiem) do podmiotów współpracujących z Organizatorem, w tym firmy dokonującej pomiaru czasu uczestników na Wydarzeniu. Przekazanie wyników umożliwia tym podmiotom publikację tych wyników wraz z danymi osobowym Uczestnika na ich stronach internetowych.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do przekazywania uzyskanych przez uczestników danych osobowych do podmiotów współpracujących z Organizatorem w zakresie współorganizowania imprezy oraz ubezpieczenia uczestników na czas biegu.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do przekazania danych osobowych Uczestnika (imienia, nazwiska, roku urodzenia, miejscowości, nr telefonu, adresu e-mail) innym służbom, jeśli będzie to uzasadnione istotnym interesem publicznym.

Zasady i Regulamin Marszu Nordic Walking:

Definicja marszu Nordic Walking:

Marsz NW jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym rąk i nóg do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z podłożem, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp i obu kijów z podłożem. Podczas marszu używa się kije dedykowane dyscyplinie nordic walking.

Podczas marszu należy przestrzegać zasad:

- naprzemianstronna praca nogami i rękoma z jednoczesnym energicznym odpychaniem się kijami,
- odpychanie kijami osadzonymi pod kątem ostrym do podłoża,
- przenoszenie kijów po odbiciu nad ziemią,
- energiczne osadzanie i odpychanie kijami,
- aktywne wbicie kijków pomiędzy nogą wykroczną a zakroczną,
- podczas wyprzedzania, nie zmieniaj toru marszu,
- postępuj etycznie, moralnie, zgodnie z aprobowanymi normami społecznymi.
- Podczas marszu niedozwolone jest:**
- bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu,
- wulgaryzmy lub zachowanie wysoce odbiegające od przyjętych norm społecznych, agresywne zachowanie,
- agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów,
- celowe utrudnianie wyprzedzania,
- opuszczenie trasy bez zgody sędziego,
- skracanie trasy marszu lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- niedostosowanie się do komendy sędziego zawodów związanych z rywalizacją lub bezpieczeństwem uczestników,
- uczestnictwo po spożyciu alkoholu, środków odurzających, narkotyków,
- trzy żółte kartki skutkują dyskwalifikacją.

2. Sprzęt i wyposażenie uczestnika zawodów:

- 1) ubiór – strój sportowy, pozwalający na ocenę techniki marszu,

- 2) kije – do uprawiania dyscypliny nordic walking, których długość jest dostosowana do wzrostu (stawiamy kijek pod kontem prostym do podłoża, tak aby kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni za akceptowalnym błędem +/- 10 stopni),
- 3) zezwala się zabranie na trasę np. sprzęt elektroniczny, pojemniki na wodę, żele, batony energetyczne itp., pod warunkiem, że nie przeszkadzają innym zawodnikom i nie utrudniają komunikacji pomiędzy zawodnikami, a sędziami i obsługą techniczną zawodów,
- 4) zaleca się, aby zawodnik posiadał numer przymocowany, na klatce piersiowej, w taki sposób, aby był widoczny dla sędziów oraz służb technicznych zawodów,
- 5) zakazuje się używania słuchawek lub innych elementów utrudniających komunikację werbalną ze względów bezpieczeństwa i sprawnej organizacji zawodów.

3. Uczestnik zawodów

Osoba po zgłoszeniu się do biura zawodów, w momencie podpisania oświadczenia i odebrania pakietu startowego staje się uczestnikiem zawodów. Uczestnictwo w zawodach kończy się w momencie zakończenia ceremonii zamknięcia zawodów. W tym czasie uczestnik zawodów może otrzymać upomnienie, ostrzeżenie lub dyskwalifikację.

4. Trasa zawodów

- 1) marsz Nordic Walking odbywa się na trasie o dystansie 5 km
- 2) ustala się limity czasów na poszczególnych dystansach: 5 km - 1 godz.

6. Sędziowanie

Podział sędziów:

- sędzia główny;
- sędzia trasy;
- sędzia startu;
- sędzia mety;
- sędzia weryfikujący wyniki (sędzia nadzorujący pomiar czasu);

Dopuszcza się łączenie funkcji sędziowskich.

Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, a ich osąd powinien opierać się jedynie na własnych obserwacjach dokonywanych ludzkim okiem.

Sędzia może podjąć decyzję w oparciu o dostarczony materiał filmowy przez uczestników bądź przez osoby postronne,

Dopuszcza się aby spośród sędziów wyznaczyć jednego sędziego mobilnego na rowerze, który może również pełnić funkcję pilota rywalizacji, można też łączyć funkcje sędziów.

7. Start

- 1) zaleca się, aby start do konkurencji marszu NW poprzedził wystrzał z pistoletu, lub innym sygnałem dźwiękowym. Wystrzał z pistoletu lub inny sygnał mogą być poprzedzone wspólnym odliczaniem,
- 2) komendą poprzedzającą start jest komenda "na miejsca", którą wydaje spiker lub sędzia zawodów,
- 3) kolejność startów określa regulamin zawodów,
- 4) jeżeli starty następują grupami wiekowymi, to start z inną kategorią wiekową skutkuje doliczeniem różnicy czasu pomiędzy startem właściwej kategorii, a momentu startu rzeczywistego + 2 minuty,
- 5) po ustawieniu zawodników w strefie startu zaleca się, aby Sędzia Startu przeprowadził weryfikację uczestników pod względem ubioru, używanego sprzętu (długość i rodzaj kijów) oraz stanu ogólnego (zachowanie, podejrzenie spożycia alkoholu lub środków odurzających),
- 6) w przypadku nie spełnienia wymogów, Sędzia Startu nie dopuszcza do startu zawodnika i nakazuje opuszczenie sektora startu. Zawodnik po uzupełnieniu niedociągnięć może wystartować jako ostatni w rywalizacji, jednak do czasu startu doliczana jest kara 2 min.

8. Punkty odświeżania i odżywiania

- 1) woda i stosowne pożywienie powinno być dostępne na miejscu zawodów,
- 2) pożywienie na punktach odżywiania ma być łatwo dostępne i może być podawane przez upoważnione osoby do rąk zawodnika,
- 3) zawodnik, który pobierze pożywienie w innym miejscu, niż w wyznaczonym naraża się na to, że zostanie zdyskwalifikowany przez sędziego,
- 4) punkty odświeżania i odżywiania objęte są strefą odżywiania. Obejmuje ona odcinek 20 m przed i 100m za miejscem poboru napoju lub pożywienia. W tej strefie nie jest oceniana praca ramion zawodników.

9. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

Zawodnik powinien otrzymać informację, gdy sposób jego poruszania się, nie spełnia warunków określonych w regulaminie zasad dotyczących techniki marszu NW, ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami :

UPOMNIENIE USTNE (ostrzeżenie) – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez potrzeby zatrzymania zawodnika (nie skutkuje kara czasową). Maksymalnie zawodnik może otrzymać trzy ostrzeżenia.

Żółta kartka – bez konieczności zatrzymania zawodnika. Sędzia może zatrzymać zawodnika, jeżeli uzna to za zasadne. Procedura: pokazanie żółtej kartki, podanie przyczyny przewinienia, odnotowanie w protokole sędziowskim.

w startach indywidualnych: trzy żółte kartki (trzy wnioski w protokołach sędziowskich) skutkują wnioskiem o dyskwalifikację.

Na dystansie 5 km otrzymanie jednej żółtej kartki skutkuje 30 –to sekundową karą czasową, na dystansie 5 km można otrzymać maksymalnie dwie żółte kartki co skutkuje 1 minuta kary czasowej doliczanej do wyniku końcowego. Po otrzymaniu trzech żółtych kartek zawodnik zostaje zdyskwalifikowany (czerwona kartka).

Brak okazania kartki lub brak podania przyczyny nie ma wpływu na ważność udzielonego ostrzeżenia (żółtej kartki) i nie stanowi powodu do protestu (odwołania). Reklamacja (protest) zawodnika z powodu nie okazania mu żółtej karty lub braku podania przyczyny jest nieskuteczna.

KATALOG PRZEWINIEN:

- 1) brak wbicia kija i odepchnięcia kija,
- 2) wbijanie kijów pod kątem prostym,
- 3) wbijanie kijów poza nogą zakroczną,
- 4) brak minięcia dłońmi (łącznie z kciukiem) linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej,
- 5) nadmierne pochylenie ciała w przód,
- 6) obniżenie środka ciężkości, nadmierne pochylenie ciała w przód
- 7) ciągnięcie kijów po podłożu (markowanie odbicia),
- 8) chód sportowy, technika pracy stawami biodrowymi,
- 9) praca ramion w innej płaszczyźnie niż strzałkowa (płaszczyzna czołowa – tzw. „koszenie”),
- 10) niestosowanie się do poleceń obsługi technicznej zawodów dotyczących bezpieczeństwa uczestników oraz mających wpływ na sprawny przebieg rywalizacji,
- 11) utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,
- 12) używanie słuchawek podczas marszu,
- 13) inne wskazane przez sędziego.

DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka) – zatrzymanie zawodnika, pokazanie czerwonej kartki, podanie przyczyny dyskwalifikacji, odnotowanie w protokole sędziowskim. Po otrzymaniu czerwonej kartki zawodniczka/zawodnik powinien opuścić trasę. Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację w wyniku otrzymania 3 żółtych kartek lub od razu czerwoną kartkę za przewinienia określone w regulaminie zasad.

KATALOG PRZEWINIEN

- 1) bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu,
- 2) wulgaryzmy lub zachowanie wysoce odbiegające od przyjętych norm społecznych, agresywne

zachowanie,

3) agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów,

4) celowe i uporczywe utrudnianie wyprzedzania,

5) opuszczenie trasy bez zgody sędziego,

6) skracanie trasy marszu lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,

7) niedostosowanie się do komendy sędziego zawodów związanych z rywalizacją lub bezpieczeństwem

uczestników,

8) uczestnictwo po spożyciu alkoholu, środków odurzających, narkotyków,

9) trzy żółte kartki skutkują dyskwalifikacją.

10. Pomiar czasu

Trzy alternatywne metody należy uznawać za oficjalne

Pomiar ręczny

Pomiar elektroniczny

Pomiar z wykorzystaniem systemu z transponderami

Dodatkowo, tam gdzie jest to możliwe, należy rejestrować międzyczasy okrążeń.

11. Rodzaje wyników

Są trzy rodzaje wyników:

1) wyniki nieoficjalne – relacja rywalizacji na żywo,

2) wyniki wstępne - są pierwszymi wynikami zawodów sporządzonymi przez organizatora zawodów po dotarciu do mety ostatniego chodźiarza i naradzie sędziów. Wyniki wstępne obowiązują zawsze z zastrzeżeniem protestu i są podawane do wiadomości oraz wywieszane w strefie mety oraz w biurze zawodów w możliwie najszybszym czasie po dotarciu do mety ostatniego zawodnika.

3) wyniki oficjalne - wyniki oficjalne zawodów są nieodwołalne. Podawane są do wiadomości natychmiast po upływie terminu, w jakim można wnieść sprzeciw lub po wydaniu decyzji przez jury zawodów o wniesionym sprzeciwie.

12. Wnioski o dyskwalifikację i dyskwalifikacja

1) jeżeli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z regulaminem zawodów, przedstawia wniosek do sędziego głównego o dyskwalifikację zawodnika.

2) kiedy trzy wnioski o dyskwalifikację dotyczące tego samego zawodnika zostaną przedstawione sędziemu głównemu, wtedy zawodnik jest zdyskwalifikowany i zostaje o tym poinformowany przez sędziego głównego.

3) nie przekazanie tej informacji zawodnikowi nie może być powodem do kwestionowania podjętej decyzji o dyskwalifikacji, nawet jeśli zawodnik przekroczył już linię mety.

4) zdyskwalifikowany zawodnik powinien niezwłocznie opuścić trasę rywalizacji.

13. Protesty i odwołania

Protest (reklamacja) zawodnika są zgłaszane po ogłoszeniu wyników nieoficjalnych. Protesty zgłaszane przed ogłoszeniem wyników lub w trakcie zawodów nie będą rozpatrywane z przyczyn formalnych.

1) protesty należy zgłaszać w ciągu 15 minut od momentu ogłoszenia wyników wstępnych.

2) każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do sędziego głównego zawodów przez samego zawodnika.

3) od decyzji podjętej przez sędziego głównego przysługuje prawo odwołania się do komisji odwoławczej(organizatorów). Odwołanie musi być złożone w ciągu 15 minut od ogłoszenia oficjalnych wyników. Należy składać je na piśmie wraz z kaucją 200 zł. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada.

4) komisja odwoławcza składa się z przedstawiciela organizatorów oraz sędziego głównego zawodów lub osób wyznaczonych przez organizatorów.

5) decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna.

W przypadku zakłóceń, wystąpienia problemów technicznych lub dużej ilości protestów mogących spowodować opóźnienia i zakłócenia przebiegu zawodów w tym dekoracji, sędzia główny lub organizator mogą :

-rozpatrzeć tylko odwołania dot. dyskwalifikacji (czerwonych kartek),

-zawiesić lub odłożyć w czasie rozpatrzenie protestów dotyczących pojedynczych ostrzeżeń (żółtych kartek) nie mających wpływu na dyskwalifikację zawodnika.

14. Osoby funkcyjne w czasie zawodów

Zaleca się wyznaczenie osób funkcyjnych na czas przygotowania i prowadzenia zawodów:

kierownictwo:

- dyrektor zawodów,

- koordynator zawodów,

- sędzia główny,

- kierownik techniczny,

pozostałe osoby funkcyjne

- sędziowie,
- spiker,
- lekarz oraz ratownicy,
- pomiarowiec,
- pracownicy fizyczni

15. Pozostałe wytyczne.

Pozostałe wytyczne nie ujęte w regulaminie marszu Nordic Walking powinny znaleźć się w regulaminie danych zawodów, gdzie szczegółowo określa się np.: dystans, datę zawodów, opis trasy, kategorie, wyróżnienia, zasady zgłoszeń itp.

16. Inne warunki zawodów.

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

17. Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY Rzekuń, 03.05.2026 r.
„IX BIEG RZEKUŃSKA SZYBKA DYCHA I MARSZ Nordic Walking”



OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

IMIĘ I NAZWISKO

LAT MIASTO

KLUB/SZKOŁA (dobrowolne)

TELEFON (dobrowolne)

DLA NIEPEŁNOLETNICH - Oświadczam, że moje niepełnoletnie dziecko/podopieczny* jest zdolne/y do udziału w zawodach. Nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające moje dziecko/podopiecznego* z udziału w imprezie i że startuje Ono wyłącznie za moją zgodą i na moją odpowiedzialność.

DLA WSZYSTKICH - Oświadczam, że jestem zdrowy/a. Jestem świadomy/a, że rywalizacja wiąże się z wysiłkiem fizycznym.

Zapoznałem/am się z regulaminem zawodów i akceptuję jego warunki.

CZYTELNY PODPIS UCZESTNIKA/RODZICA/OPIEKUNA*



FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

Rzekuń, 03.05.2026 r.

„IX BIEG RZEKUŃSKA SZYBKA DYCHA I MARSZ Nordic Walking”

OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

IMIĘ I NAZWISKO

LAT MIASTO

KLUB/SZKOŁA (dobrowolne)

TELEFON (dobrowolne)

DLA NIEPEŁNOLETNICH - Oświadczam, że moje niepełnoletnie dziecko/podopieczny* jest zdolne do udziału w zawodach. Nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające moje dziecko/podopiecznego* z udziału w imprezie i że startuje Ono wyłącznie za moją zgodą i na moją odpowiedzialność.

DLA WSZYSTKICH - Oświadczam, że jestem zdrowy/a. Jestem świadomy/a, że rywalizacja wiąże się z wysiłkiem fizycznym.

Zapoznałem/am się z regulaminem zawodów i akceptuję jego warunki.

CZYTELNY PODPIS UCZESTNIKA/RODZICA/OPIEKUNA*
