

REGULAMIN BIEGU i MARSZU NORDIC WALKING

I. ORGANIZATORZY

Organizatorem VIII Siedleckiego Biegu prawie Górskiego i II Memoriału Nordic Walking Lidki Borkowskiej jest:

Stowarzyszenie Sportowe Yulo Run Team Siedlce, ul. Czerwonego Krzyża 41,
08-110 Siedlce yulorunteam@gmail.com oraz KLUB SPORTOWY NoWi Siedlce,
ul. Fabryczna 8/7, 08-110 Siedlce, e-mail: nowi.siedlce@gmail.com

II. CEL IMPREZY

Propagowanie zdrowego trybu życia, obcowania z przyrodą leśną, propagowanie edukacji leśnej.

Uczenie pamięci Lidki Borkowskiej – Nordicowej Mistrzyni Europy i Polski.

Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu, promocja nordic walking i biegania jako formy ruchu.

Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców Siedlec oraz regionu siedleckiego.

Promocja Siedlec i regionu siedleckiego oraz Lasu Sekulskiego.

Zaproponowanie dzieciom alternatywnego sposobu spędzania wolnego czasu poprzez bieganie.

III. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS.

Bieg i marsz nw odbędzie się w dniu 15 października 2022 roku (sobota).

Szczegółowe informacje o biegach dzieci w punkcie VIII.

Start biegu dorosłych i marszu nw nastąpi z terenu Lasu Gołobórz, o godzinie 12.00.

Lokalizacja w linku poniżej:

<https://goo.gl/maps/PC9ftZQZrvH3jYAfA>

Dystans biegów wynosi:około 10 km (Pętla 2x5km) Trasa nie posiada atestu PZLA

Dystans marszu NW wynosi około 5 km (trasa marszu i biegu 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.

IV. PROGRAM IMPREZY 15 października 2022 r.

9.00 - otwarcie Biura Zawodów,

10.30 - bieg dzieci,

12.00 - start biegu na 10 km

12.05 - start marszu nordic walking na 5 km

V. ZASADY UCZESTNICTWA

W „VIII Siedleckim Biegu Prawie Górskim oraz II Memoriale Nordic Walking Lidki Borkowskiej może wziąć udział osoba, która najpóźniej w dniu rozgrywania imprezy ukończyła 18 lat.

Limit uczestników „VIII Siedleckiego Biegu prawie Górskiego” wynosi 150 osób, II Memoriale Nordic Walking Lidki Borkowskiej 100 osób. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wyczerpania się limitu zgłoszeń.

Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, które będzie się mieścić w bezpośredniej okolicy STARTU i METY zawodów.

Biuro zawodów otwarte będzie w godzinach 9:00 - 11:30. Tylko w dniu zawodów można odebrać pakiet startowy.

Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem w celu weryfikacji wieku i danych osobowych zawodników.

Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu i marszu nordic-walking będzie własnoręcznie podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach, które będzie dostępne w Biurze Zawodów.

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

VI. ZGŁOSZENIA

Formularz zgłoszeniowy będzie dostępny w Biurze Zawodów i na stronie internetowej <http://www.time2go.pl/>

Zgłoszenia on-line (do dnia 9 października 2022 do godziny 23:59)

W przypadku wolnych miejsc, będzie możliwość zgłoszenia się w Biurze Zawodów

Opłata startowa za udział w biegu i marszu nw wynosi:

	Bieg 10km	Marsz NW 5km
Do 9 października 2022	60 zł	50 zł
Po 9 października 2022	100 zł	80 zł
Numer konta bankowego	36 2030 0045 1110 0000 0199 4650	12 9202 0003 0007 6656 2000 0010
Tytułem	opłata startowa: Imię Nazwisko, rok urodzenia, nr telefonu	

Każdy uczestnik jest zobowiązany do wniesienia opłaty startowej w ciągu 3 dni od momentu dokonania zgłoszenia. W przeciwnym wypadku jego zgłoszenie może zostać anulowane.

W przypadku opłat startowych wniesionych na konto Organizatora po 9 października 2022 roku konieczne będzie przedstawienie przy weryfikacji w Biurze Zawodów dowodu wpłaty w formie wydruku.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika.

Istnieje możliwość wniesienia opłaty startowej za większą liczbę uczestników na jednym blankiecie wpłaty/przelewie. W tym wypadku w dopisku (w tytule przelewu) należy wpisać "Opłata grupowa" oraz Imiona i Nazwiska, Datę urodzenia wszystkich osób zgłaszanych do biegu lub marszu nw oraz nr telefonu osoby wykonującej przelew.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:

- numer startowy wraz z agrałkami,
- posiłek regeneracyjny po biegu i marszu nw,
- wodę niegazowaną po biegu i marszu nw,
- pamiątkowy medal na mecie,

VII. KLASYFIKACJE

Organizator przewidział kategorie

OPEN biegowe dla miejsc 1-3 oraz wiekowe w biegu :

K Kobiety i M Mężczyźni

K-20 (18-29 lat) M-20 (18-29 lat)

K-30 (30-39 lat) M-30 (30-39 lat)

K-40 (40-49 lat) M40 (40-49 lat)

K-50+ (50 lat i starsi) M-50+ (50 lat i starsi)

KLASYFIKACJA NORDIC WALKING

1. Generalna Mężczyzn (miejsca I-III)

2. Generalna Kobiet (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)

4. 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.

VIII. BIEGI DLA DZIECI

Kategorie wiekowe biegów dla dzieci (oddzielnie chłopcy i dziewczynki)

od 3 do 7 lat - dystans 200 metrów

8 - 9 lat - dystans 300 metrów

10 - 12 lat - dystans 400 metrów

W biegu nie mogą wziąć udział dzieci starsze jak 12 lat.

Dystans biegu ma charakter zbliżony do podanej długości i może ulec zmianie.

Limit uczestników na wszystkich dystansach łącznie wynosi 60 osób. O udziale w Biegu decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej, nie kolejność zgłoszeń elektronicznych.

W przypadku wolnych pakietów będzie można zapisać dziecko na miejscu.

Opłata za udział w biegu dzieci wynosi 10 zł.

Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia lub zmniejszenia liczby uczestników.

W razie rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi.

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.

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Ze względów bezpieczeństwa Organizatorzy zastrzegają 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.

Warunkiem uczestnictwa w Biegach dla 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.

Odbiór pakietów startowych do godz.10.00 w Biurze Zawodów

Start biegu dzieci nastąpi z terenu Lasu Gołobórz, o godzinie 10.30.

Lokalizacja w linku poniżej:

<https://goo.gl/maps/PC9ftZOZrvH3jYAfA>

KLASYFIKACJA BIEGU DZIECI

1. Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej chłopców.

2. Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej dziewcząt.

Każdy uczestnik w ramach opłaty startowej otrzyma numer startowy i medal na mecie.

Zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i ewentualnie upominki.

IX. PRZEPISY SĘDZIOWANIA 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 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.
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:
 - podbieganie,
 - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała - „na sapera”),
 - 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 - „na misia”),
 - utrudnianie wyprzedzania.
9. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
10. 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.

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

- brak obszernej pracy ramion (praca z samego 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.

12. 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.

13. Protesty dotyczące uzyskanego wyniku 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

Każdy uczestnik biegu jest zobowiązany pod groźbą dyskwalifikacji do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej lub pasa.

Organizator nie zapewnia opieki medycznej na trasie biegu.

Organizator nie zapewnia Uczestnikom zawodów grupowego ubezpieczenia NNW.

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.

Organizator nie zapewnia szatni i pryszniców.

Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.

Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator biegu powołuje Sędziego Głównego i obsadę sędziowską w porozumieniu z SOZLA w Siedlcach.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie do 3 dni przed imprezą.

- Dane osobowe uczestników imprezy objętej niniejszym Regulaminem będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru nagrody.
- Dane osobowe uczestników biegów będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2018 poz.1000 z dnia 24 maja 2018 roku). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
- Przetwarzanie danych, o których mowa powyżej obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika, roku urodzenia, nazwy miejscowości, w której zamieszkuje, podanej nazwy klubu/drużyny wraz z uzyskanym wynikiem – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
- Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
- Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.