



Extreme Jura
extremejura.com

ŻARKI – PRZEWODZISZOWICE, 20.08.2023

REGULAMIN

I. Cel imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako sposobu na aktywny wypoczynek i prozdrowotne oddziaływanie na człowieka.
2. Promocja Gminy Żarki oraz upowszechnianie aktywnego wypoczynku wśród mieszkańców gminy Żarki
3. Wkład w promocję imprez sportowych w Województwie Śląskim.
4. Popularyzacja Jury Krakowsko-Częstochowskiej jako obszaru turystyki aktywnej.
5. Integracja rodzin poprzez sport i aktywny wypoczynek.

<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

II. Organizator: Grupa ExtremeJura

Współorganizatorzy:

Grupa Biegowa Biegaj z Żarkami. MGOK Żarki
Spółdzielnia Socjalna Amonit Jura Sport Kultura

III. Patronat Honorowy

Burmistrz Miasta i Gminy Żarki Klemens Podlejski

IV. Termin i miejsce

Bieg z EXTREME JURA odbędzie się w Gminie Żarki, - PRZEWODZISZOWICACH w dniu 20.08.2023 (**NIEDZIELA**).

Program imprezy w dniu 20.08.2023r.

08:30 – 10:00 Praca biura zawodów
10:15 Uroczyste otwarcie imprezy
10:30 Start Biegu – Półmaratonu
10:35 Start Biegu Ćwierćmaratonu
10.40 Start Szczęśliwa Siódemka
10.45 Start Marszu Nordic Walking
13:30 Zamknięcie mety dla wszystkich Biegów
13:30 Ogłoszenie wyników i rozdanie nagród
13:50 Bieg dzieci i młodzieży

Centrum zawodów –

Parking w Przewodziszowicach ul. Leśniowska
– gps: Parking Leśniowska, 42-310 Żarki

V. Dystans i kategorie

BIEG GŁÓWNY:

Półmaraton – Podany dystans jest orientacyjny ale nie mniej niż 21 km.
Szczegółowe informacje na temat biegu, trasa w formacie GPX oraz profil zostaną podane do 01 sierpnia na stronie extremejura.com

<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

Biegi Dodatkowe:

Ćwierćmaraton Podany dystans jest orientacyjny. Szczegółowe informacje na temat biegu, trasa w formacie GPX oraz profil zostaną podane do 01 sierpnia na stronie extremejura.com

Szczęśliwa Siódemka Podany dystans jest orientacyjny. Szczegółowe informacje na temat biegu, trasa w formacie GPX oraz profil zostaną podane do 01 sierpnia na stronie extremejura.com

MARSZ NORDIC WALKING:

Ćwierćmaraton – Podany dystans jest orientacyjny ale nie mniej niż 11 km. Szczegółowe informacje na temat biegu, trasa w formacie GPX oraz profil zostaną podane do 01 sierpnia na stronie extremejura.com

TRASA NORDIC WALKING będzie nadzorowana przez sędziów – Polskie Zrzeszenie Sędziów Nordic Walking – przepisy nordic walking i szczegóły rywalizacji znajdują się na końcu regulaminu.

VI TRASA I OZNAKOWANIE

- Trasy zawodów przebiegają głównie jurajskimi ścieżkami asfaltowymi, znakowanymi szlakami turystycznymi, drogami i częściowo także drogami publicznymi.
- Organizator zaleca uczestnikom, aby przed startem zapoznali się z mapą i opisem trasy i wgrali w swoje urządzenie ślad trasy (tracka).
 - Wszyscy zawodnicy powinni poruszać się po trasach zawodów zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi na stronie zawodów.
- Trasy będą częściowo oznakowane taśmą biało-czerwoną, znakami kierunkowymi i sprayem
- W przypadku zgubienia się na trasie najlepszym rozwiązaniem jest cofnięcie się do ostatniego miejsca z widocznym oznakowaniem trasy i poszukanie oznaczeń.

- Wszyscy zawodnicy powinni poruszać się po trasach zawodów zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi na stronie zawodów.
- Zawodnicy którzy skróca trasę zostaną z dyskwalifikowani
- Trasy zawodów przebiegające po drogach publicznych lub krzyżujące się z drogami publicznymi mogą być w miejscach szczególnie niebezpiecznych zabezpieczone przez straż, policję oraz osoby zabezpieczające trasę.
- Zawodnicy podczas biegu na drogach publicznych są tak samo traktowani jak uczestnicy ruchu drogowego i muszą się poruszać zgodnie z przepisami ruchu drogowego (chyba że oznakowanie trasy lub polecenia straży, policji oraz osoby zabezpieczające trasę nakazywać będą inny sposób poruszania się).
- Zawodnicy podczas biegu muszą zachować szczególną ostrożność, mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów (np. z pól, bocznych dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań czy pojawienia się zwierząt).
- Na trasie, także w terenach leśnych, mogą poruszać się pojazdy Organizatora i pojazdy zabezpieczające przebieg zawodów.
- Trasy zawodów nie są zamykane i mogą poruszać się po nich turyści i inne osoby.

VII. Biuro zawodów

20 Sierpnia 2023 w godzinach 8.30 – 10.00

VIII. Zgłoszenia

Zgłoszenia do cyklu można dokonać na 2 sposoby:

1. Online

Zgłoszenie dokonywane poprzez formularz na stronie www.dostartu.pl wraz z dokonaniem opłaty przez płatności elektroniczne. Maksymalny czas na zapisy i opłaty: do 15.08.2023 do godz.23.59

2. W biurze zawodów w dniu imprezy

Zgłoszenie dokonywane przez wypisanie formularza w biurze zawodów i wniesienie opłaty startowej. Koszt tej formy zgłoszenia wynosi 70 zł.

Osoby niepełnoletnie do 18 lat startują wyłącznie na pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.

Limity zgłoszeń: do wszystkich startów 300 osób

W dniu zawodów organizator będzie dysponował (poza osobami zgłoszonymi przez Internetnie opłaconymi): 50 pakietami na wszystkie biegi.

IX. Opłata startowa

BIEG GŁÓWNY I DODATKOWY:

Opłata startowa dla zgłoszeń elektronicznych na wszystkie starty wynosi

- do dnia 30 czerwca – 40 zł
- od dnia 01 Lipca do dnia 31 lipca – 50 zł
- od dnia od 1 sierpnia do dnia 15 sierpnia – 60 zł

Opłata startowa dla zgłoszeń w biurze zawodów na wszystkie starty – 70,00 zł

Mieszkańcy Gminy Żarki – start w biegu bezpłatnie – obowiązkowe zapisy online

W ramach opłaty startowej uczestnicy otrzymują:

- numer startowy z bezzwrotnym chipem do elektronicznego pomiaru czasu
- medal pamiątkowy po przekroczeniu linii mety.
- woda na trasie biegu i mecie, ciepły posiłek na mecie
- opieka medyczna
- prawo uczestnictwa w konkursach dodatkowych nagród które odbędą się po oficjalnym wręczaniu nagród zwycięzcą zawodów

X Biegi dzieci

Zapisy w dniu biegu w biurze zawodów. Start dzieci jest bezpłatny

Kategorie :

Przedшкоlaki – 100 metrów

Klasy 1-2 szkoła podstawowa 300 metrów

Klasy 3-4 szkoła podstawowa 400 metrów

Klasy 5-6 szkoła podstawowa 500 metrów

Klasy 7-8 szkoła podstawowa 700 metrów

<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

XI. Pomiar czasu

Prowadzony będzie elektroniczny pomiar czasu.

Numer startowy należy umieścić w widocznym miejscu na klatce piersiowej.

Numer startowy nie może być zakryty ani zasłonięty – w przeciwnym wypadku organizator nie gwarantuje prawidłowości pomiaru czasu.

XII. KLASYFIKACJA I NAGRODY

Na zawodach będzie elektroniczny pomiar czasu,

Klasyfikacja na mecie będzie dokonywana w oparciu o czas netto.

PÓŁMARATON JURAJSKIE MISTRZOSTWA W PÓŁMARATONIE

Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn (open)

Kategorie wiekowe kobiet K1 18-29 lat, K2 30-39 lat, K3 40-49, K4 50-59, K5 60 i więcej

Kategorie wiekowe mężczyzn K1 18-29 lat, K2 30-39 lat, K3 40-49, K4 50-59, K5 60 i więcej

ĆWIERĆMARATON JURAJSKIE MISTRZOSTWA W NORDICK WALKING

Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn (open)

Kategorie wiekowe kobiet K1 18-29 lat, K2 30-39 lat, K3 40-49, K4 50-59, K5 60 i więcej

Kategorie wiekowe mężczyzn K1 18-29 lat, K2 30-39 lat, K3 40-49, K4 50-59, K5 60 i więcej

ĆWIERĆMARATON, SZCZĘŚLIWA SIÓDEMKA,

Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn (open)

XIII: RODO

1 Administratorem danych osobowych jest Spółdzielnia Socjalna Amonit Jura Sport Kultura
Kontakt z administratorem danych jest możliwy poprzez pocztę elektroniczną pod adresem kontakt@extremejura.com Tel. 664715931

2 W jakim celu i dlaczego przetwarzamy Twoje dane osobowe:

<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

wykonanie umowy - czyli udział w ExtremeJura, świadczenie usług drogą elektroniczną
obsługa zgłoszeń i innej korespondencji kierowanej do organizatora przygotowanie numerów startowych
przygotowanie list startowych oraz opracowanie wyników i klasyfikacji, przesyłanie informacji organizacyjnych (e-mail/ SMS), umożliwienie kontaktu z Tobą naszym partnerom i sponsorom
wykonanie obowiązków prawnych oraz podatkowych, przeciwdziałanie oszustwom i nadużyciom
w celach wynikających z prawnych interesów Stowarzyszenia

3. Czy potrzebne nam są Twoje dane?

Podanie danych osobowych jest niezbędne do udziału w zawodach.

Niepodanie danych uniemożliwia udział w biegu

4. Jak długo będziemy przetwarzać Twoje dane?

Twoje dane będziemy przetwarzać w okresie korzystania ze strony www.dostartu.pl oraz udziału w zawodach.

Po zakończeniu tego czasu Twoje dane będą nadal przechowywane w celach podatkowych i rachunkowych oraz w celach zapobiegania oszustwom i nadużyciom oraz dochodzenia ewentualnych roszczeń wynikających z zawartej umowy.

Część Twoich danych - szczególnie te z wyników - mogą być przetwarzane także po tym terminie w celach archiwalnych i statystycznych.

5. Kto będzie odbiorcą danych osobowych?

Twoje dane osobowe będą ujawnione pracownikom, współpracownikom oraz podwykonawcom

Administradora w zakresie niezbędnym do realizacji wcześniej wymienionych celów przetwarzania danych osobowych.

Za zapisy internetowe odpowiada Stowarzyszenie Atelier Sportu z siedzibą w Aleksandrii Pierwszej

Listy startowe i wyniki, zawierające podstawowe dane osobowe (imię, nazwisko, płeć, rok urodzenia oraz miejscowość zamieszkania) będą ogólnodostępne w tym publikowane na stronie

internetowej biegu. Wyniki mogą być także publikowane na innych stronach internetowych w tym

w mediach.

6. Masz prawo do wniesienia żądania:

dostępu do Twoich danych osobowych ich sprostowania, usunięcia bądź ograniczenia ich przetwarzania

Ponadto masz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania oraz przeniesienia danych.

Dodatkowo w odniesieniu do przetwarzania, które odbywa się na podstawie Twojej zgody masz prawo do jej cofnięcia w dowolnym momencie.

Skargę na sposób przetwarzania danych osobowych możesz wnieść: Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych ul. Stawki 2 00-193 Warszawa

XIV: POSTANOWIENIE KOŃCOWE:

1. Prowadzony będzie elektroniczny pomiar czasu z wykorzystaniem chipów w numerze startowym..

Oficjalnym czasem biegów jest czas BRUTTO. Numer startowy należy umieścić w widocznym miejscu na klatce piersiowej. Numer startowy nie może być zakryty ani zasłonięty.

Wyniki nieoficjalne obowiązują przez 72 godziny od publikacji w tym czasie można składać reklamacje oraz wnosić o korektę danych. Wyniki dostępne będą na stronie dostartu.pl

2. . Koszt uczestnictwa pokrywa zawodnik. Od momentu zapisu zawodnik ma czas 14 dni na dokonanie wpłaty. Po tym terminie zawodnik może być wykreślony z listy startowej.

Koszty organizacji pokrywają organizatorzy.

Pobrana opłata startowa nie podlega zwrotowi.

Z dniem zakończenia zapisów online brak możliwości przepisania pakietu na inną osobę

Przepisanie pakietów tylko do dnia zapisów Online

4.Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników.

Uczestnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.

Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna, który musi stawić się w biurze zawodów wraz z dokumentem tożsamości lub innym dokumentem potwierdzającym (może być ksero) i pisemną zgodę który tą podpisał.

5. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach promocyjnych, informacyjnych, wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów przedstawiających uczestników zawodów.

Wszyscy Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej, w przeciwnym razie mogą podlegać wykluczeniu z udziału w biegu decyzją Organizatora.

Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bądź zmiany jej terminu bez podawania przyczyn.

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian i ostatecznej interpretacji

PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

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 innym 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 rękęjść, 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/żywnościowym (strefą nawadniania) nie jest oceniana praca ramion i rąk zawodników by zawodnik mógł przygotować się do wypięcia kija i bezpiecznego nawodnienia. Podczas nawadniania zawodnik ze względów na bezpieczeństwo innych zawodników nie można unosić kija do góry wraz z napojem.

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

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 11 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