

# Regulamin

## II Memoriał im. Zbigniewa Majewskiego w Nordic Walking ANNEBERG 2018

### I. TERMIN i MIEJSCE

1. Zawody zostaną rozegrane **09 czerwca 2018** (sobota), START godz. 16.00
2. Start i meta biegu - **plac rekreacyjny** na terenie WOSiR Drzonków, Zielona Góra, ul. Drzonków-Olimpijska 20.

### II. ORGANIZATOR

**Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji imienia Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie**, 66-004 Zielona Góra, ul. Drzonków-Olimpijska 20.

Kontakt:

Anna Sulima-Jagielowicz, e-mail: [biegiprzelajowe@drzonkow.pl](mailto:biegiprzelajowe@drzonkow.pl) tel. 68 321 43 50, kom. 781 212 801.

### III. WSPÓŁORGANIZATOR

Klub Green Team w Zielonej Górze Nordic Walking

Kontakt:

Beata Boczar, kom. 695 433 710, e-mail: [biegiprzelajowe@drzonkow.pl](mailto:biegiprzelajowe@drzonkow.pl)

### IV. CELE IMPREZY

1. Popularyzacja Nordic Walking, jako nowej dyscypliny sportowej, pomagającej zachować vitalność i zdrowie,
3. Integracja całego środowiska sportowego.
4. Propagowanie zdrowego stylu życia.
5. Promocja WOSiR Drzonków oraz Województwa Lubuskiego.
6. Uczczenie pamięci Zbigniewa Majewskiego – twórcy Ośrodka.

### V. PROGRAM ZAWODÓW

14.00-15.20 otwarcie Biura Zawodów (**plac rekreacyjny**), przyjmowanie zgłoszeń

**16.00 start Nordic Walking – 5 km (załącznik nr 1. REGULAMIN ZAWODÓW NORDIC WALKING)**

18:15 dekoracja zwycięzców biegu głównego, hobby oraz Nordic Walking

18.30-21.00 wspólne ognisko

### VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IMPREZY

1. Zawody zostaną przeprowadzone na dystansie: 5 km (1 x pętla 5 km)

Trasa prowadzi ścieżkami leśnymi

Trasa oznakowana

Nawierzchnia: drogi leśne, szutrowe,

Szczegółowy przebieg trasy podany jest na stronie internetowej [www.drzonkow.pl](http://www.drzonkow.pl)

LIMIT czasowy: 50 min.

2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym lub chipowym. Oficjalnym czasem jest czas netto każdego startu (5km kobiet i mężczyzn osobno).

### VII. TRASA

1. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej
2. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie przepisów sędziowskich
3. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
5. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą

### VIII. UCZESTNICTWO

1. W zawodach mogą wziąć udział zawodnicy, którzy do dnia imprezy ukończą 16 rok życia, dokonają zgłoszenia, uiszczą opłatę startową oraz złożą w obecności opiekunów prawnych zgodę na udział w zawodach.

Ze względów bezpieczeństwa i sprawnego przeprowadzenia zawodów nie ma możliwości startu na wózkach oraz wprowadza się limitowaną ilość miejsc startujących zawodników:

**Nordic Walking – 60 osób.**

2. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu.

3. Zawodnicy startują wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdzają podpisem na oświadczeniu o zdolności zdrowotnej do udziału w zawodach.
4. Pobranie numeru startowego będzie równoznaczne z akceptacją regulaminu zawodów.
5. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przymocowany do koszulki na wysokości klatki piersiowej oraz na plecach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
6. Zawodnicy startują w stroju dostosowanym do charakteru imprezy sportowej oraz panujących warunków atmosferycznych. Konieczne jest posiadanie własnych kijów do Nordic Walking (dalej NW). 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.
7. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów, wg niniejszego Regulaminu

#### **IX. TECHNIKA NW**

Podczas zawodów zasadą nadrzędną jest stosowanie przez wszystkich zawodników prawidłowej techniki NW.

##### 1. Definicja marszu

Marsz NW jest to „przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu jednej ze stóp z podłożem, wspomagane specjalnie wykonanymi kijami.”

##### 2. Elementy prawidłowej techniki NW

- kontakt stopy z podłożem przez cały czas trwania marszu;
- naprzemienna do stawianego kroku, obszerna praca ramion za linię biodra;
- wyraźne odbicie za pomocą kija NW wbijanego ukośnie do tyłu w podłoże na odcinku pomiędzy stopami towarzyszące poszczególnym krokom.

#### **X. SĘDZIOWIE ZAWODÓW**

1. Sędziami zawodów NW organizowanych w ramach mogą być osoby posiadające uprawnienia wydane przez PSNW lub inne organizacje NW

2. Sędziowie mogą poruszać się po trasie oraz używać urządzeń radiowych do komunikacji oraz urządzeń optycznych i rejestrujących (krótkofalówki, kamery, lornetki).

3. Każdy z Sędziów Zawodów posiada uprawnienia do weryfikacji prawidłowego sprzętu (kije) oraz stroju zawodników a w czasie trwania rywalizacji udzielania upomnień.

##### 4. Sędzia Główny Zawodów

Sędzia Główny Zawodów zostaje wyznaczony przed zawodami i do jego obowiązków

- weryfikacja trasy wyznaczonej przez organizatora - długość, prawidłowość oznakowania, strefa startu, mety, punkty medyczne i punkty odświeżania;
- weryfikacja list startowych oraz wyników;
- rozpatrywanie protestów.

##### 5. Sędziowie Asystenci

Dopuszcza się wykorzystanie w charakterze Sędziów Asystentów osób nie posiadających uprawnień sędziowskich wyłącznie do weryfikacji przebytego dystansu, kolejności na mecie oraz innych czynności związanych z organizacją strefy startu i mety.

#### **XI. ZASADY SĘDZIOWANIA**

Każdy z Sędziów Zawodów ocenia subiektywnie technikę startujących zawodników oraz przewodników i na tej podstawie może karać zawodników upomnieniami.

1. Czerwona kartka – dyskwalifikacja zawodnika - zostaje przyznawana za:

- niesportowe zachowanie w czasie trwania zawodów (stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu, celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom, brak kultury w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców);
- celowe podbieganie w czasie zawodów;
- poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu;
- celowe holowanie, ciągnięcie pchanie zawodnika przez przewodnika;

2. Żółte kartki – upomnienie - kara czasowa lub dodatkowa runda karna (określa regulamin zawodów) jest przyznawana za ocenione przez sędziego prawdopodobieństwo:

- zauważalnego braku kontaktu jednej ze stóp z podłożem („faza lotu”);
- ograniczonej pracy ramion (zgięcie ręki w stawie łokciowym bez ruchomości stawu ramiennego);
- braku odbicia z kija (markowanie użycia kija);
- złamania innych zasad NW
- przypadkowe ciągnięcie lub holowanie pchanie zawodnika przez przewodnika na krótkim dystansie.

4. Ukaranie upomnieniem lub czerwoną kartką odbywa się przez wyraźne powiadomienie zawodnika i zaznaczenie na numerze startowym.

Sędzia zapisuje numer startowy zawodnika wraz z ocenionym przewinieniem. Po zakończeniu zawodów wyniki końcowe są weryfikowane o dostarczone przez sędziów kartki. W przypadku stosowania dodatkowej rundy karnej w rejonie rundy należy umieścić tablicę informacyjną z numerami ukaranych zawodników.

5. Ukarany zawodnik ma prawo do złożenia protestu lub odwołania się od decyzji.

#### **IX. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE**

1. Elektronicznie do dnia **06.06.2018 do godz. 12.00** poprzez rejestrację na stronie internetowej:

<https://super-sport.com.pl/zapisy/1738-ii-memorial-zbigniewa-majewskiego-w-nordic-walking-anneberg-2018-5km>

#### **Opłata startowa**

- 25 zł

2. W dniu imprezy w biurze zawodów **w przypadku niewykorzystanego limitu:**

- 35 zł – NORDIC WALKING

3. Pakiety startowe wydawane będą w biurze zawodów po okazaniu dokumentu tożsamości.

4. W przypadku, gdy zawodnik nie wystartuje, wniesiona opłata nie będzie zwracana.

5. W ramach opłaty uczestnicy otrzymują numer startowy z agrałkami, pakiet startowy oraz posiłek regeneracyjny.

6. Rezerwacja noclegów oraz wyżywienia: Centrum Obsługi Klienta (COK), tel. 68 321 43 10/12, kom. 603 034 546, 603 695 884.

#### **X. KLASYFIKACJE KOŃCOWE**

1. Prowadzona będzie indywidualna klasyfikacja generalna (**open**) kobiet i mężczyzn od I-VI miejsca

#### **XI. NAGRODY**

1. Za miejsca I-VI w klasyfikacji open kobiet i mężczyzn:

2. Każdy uczestnik który ukończy bieg główny otrzymuje pamiątkowy medal oraz worek sportowy.

#### **XII. KARY**

1. Ukazanie zawodnika może nastąpić w przypadku:

- złamania regulaminu
- naruszenia zasad fair play
- umyślnej zmiany trasy
- używania wulgarnych słów, ubliżania innym osobom

2. Decyzja w sprawie zastosowania kary i jej formy należy do Sędziego Głównego zawodów.

3. W przypadku, gdy decyzja o dyskwalifikacji zapadnie po zakończeniu dekoracji, nie przewiduje się odbierania nagród.

#### **XIII. SPRAWY SPORNE**

1. Każdemu zawodnikowi przysługuje prawo pisemnego zgłoszenia protestu najpóźniej 15 minut po zamknięciu mety.

2. Zgłoszenie wymaga wpłacenia kaucji na rzecz organizatora w wysokości 100 zł.

3. Kaucja zostanie zwrócona jedynie w przypadku przyznania racji zgłaszającemu protest.

#### **XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator zapewni

- opiekę lekarską w trakcie zawodów,
- szatnię,
- ciepły posiłek regeneracyjny na mecie.

2. Organizator nie ubezpiecza zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków.

3. Organizator nie będzie ponosił odpowiedzialności za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.

4. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

5. W przypadku rezygnacji z udziału w imprezie organizatorzy nie zwracają opłaty startowej.

6. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje organizatorowi.

**Organizatorzy**