



Regulamin Zawodów Nordic Walking

ORGANIZATOR

- Gminny Ośrodek Kultury w Tarnowcu
- Gmina Tarnowiec
- Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Tarnowcu
- Uczniowski Klub Sportowy „Arka” w Umieszczu
- Ochotnicze Straże Pożarne z terenu Gminy Tarnowiec
- Jasielskie Stowarzyszenie Nordic Walking „ NW - Team Jasto”

CELE

- Popularyzacja Nordic Walking, jako nowej dyscypliny sportowej oraz uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego
- Promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń mieszkańców gminy i okolic
- Promocja Gminy Tarnowiec
- Integracja środowiska lokalnego

TERMIN MIEJSCE TRASA

- 5 czerwca 2016r. godz. 14: 45
- Start – Stadion Sportowy w Tarnowcu
- Trasa – Tarnowiec- Umieszcz- Wrocanka – Tarnowiec – 8 km.
- Nawierzchnia: asfalt
- Trasa oznaczona znakami poziomymi
- Pomiar czasu będzie prowadzony systemem firmy PIF-SPORT. Brak numeru podczas zawodów będzie skutkowało dyskwalifikacją. Numery startowe będą wydawane w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym w dniu 5 czerwca 2016r. (niedziela) w godz. **11:30 – 14:00**.

PROGRAM IMPREZY

- 11:30 – 14:00 – zapisy, odbiór numerów startowych
- 12:00 – start do biegu – grupy młodsze
- 14:00 – rozdanie nagród (dzieci, młodzież)
- 14:30 – start do biegu głównego – 8km

- 14:45 – start uczestników Zawodów Nordic Walking
- 16:00 – rozdanie nagród Zawodnikom IV Biegu Ulicznego.
- 17:00 - rozdanie nagród uczestnikom Zawodów Nordic Walking, zakończenie imprezy.

ZASADY UCZESTNICTWA, TECHNIKA MARSZU

- W Zawodach Nordic Walking może wziąć udział osoba, która rocznikowo ukończyła lat 18.
- Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w imprezie tylko za pisemną zgodą opiekuna.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do Zawodów będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które należy dostarczyć do biura zawodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika niepełnoletniego do Zawodów będzie podpisanie przez rodzica/prawnego opiekuna zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w Zawodach
- Organizator **nie zapewnia** uczestnikom ubezpieczenia OC. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
- W ramach opłaty startowej każdy uczestnik Zawodów otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:
 - numer startowy
 - gadżet promocyjny
 - butelka wody mineralnej
 - wodę na trasie zawodów
 - ciepły posiłek na mecie
 - **dla pierwszych 100 zarejestrowanych uczestników przewidziano pamiątkowe medale**
- Podczas marszu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.
- Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika będzie równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.
Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza lotu jest zabroniona.
Podczas marszu NW nie dozwolone jest:
 - nadmierne pochylanie ciała w przód,
 - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
 - obniżanie środka ciężkości,
 - podbieganie,
 - używanie wulgaryzmów

KLASYFIKACJA

Obowiązują następujące kategorie wiekowe:

Kobiety:

- K1 16-29 lat (rocznik 2000-1987)
- K2 30 – 39 lat (rocznik 1986-1975)
- K3 40 lat i starsze (rocznik 1976 i starsze)

Mężczyźni:

- M1 16 – 19 lat (rocznik 2000-1997)
 - M2 20 – 29 lat (rocznik 1996-1987)
 - M3 30 – 39 lat (rocznik 1986-1977)
 - M4 40 – 49 lat (rocznik 1976-1967)
 - M5 50 lat i starsi (rocznik 1966 i starsi)
- Zawodników obowiązuje limit czasu 120 min. Meta zostanie zamknięta dla zawodników o godzinie 16:45. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.
 - Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów. Trzykrotne upomnienie zawodnika przez sędziego na trasie zawodów powoduje jego dyskwalifikację.
 - Weryfikacja zawodników i wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów w godz. 11:00 – 14:00. Biuro znajdować się będzie na terenie stadionu sportowego w Tarnowcu.
 - Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać własne kije oraz strój sportowy stosowny do warunków atmosferycznych (strój niekrępujący i obuwie sportowe)
 - Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu oraz udzielali upomnień za naruszenie regulaminu zawodów.
 - Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie zawodów.

ZGŁOSZENIA, OPŁATA STARTOWA

- Zgłoszenia przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych: www.tarnowiec.eu, gok.tarnowiec.eu/bieg Do dnia 2 czerwca 2016r. oraz w wyjątkowych sytuacji osobiście w dniu zawodów w biurze zawodów.
- Za zgłoszenie udziału w zawodach rozumie się rejestrację oraz wniesienie opłaty startowej.
- przelewem na konto Gminnego Ośrodka Kultury w Tarnowcu numer: **53 8627 1040 2005 7001 6919 0001** w Banku Spółdzielczym w Bieczu O/Tarnowiec (tytuł przelewu: **opłata startowa na zawody Nordic Walking**) – **kwota 10 zł**; do dnia 02.06.2016r. lub gotówką w biurze zawodów w dniu zawodów – **kwota 20 zł**.
- Lista startowa zawiera wyłącznie uczestników z opłaconym startem.

NAGRODY

- W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn biegu głównego zdobywcy miejsc I – IV otrzymują pamiątkowe statuetki, dyplomy, nagrody rzeczowe.
- W kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn za miejsca I – III przewidziane są puchary i nagrody rzeczowe (nie wlicza się zawodników, którzy zajęli miejsca I – IV w klasyfikacji generalnej)
- Organizator przewiduje nagrodę dodatkową w postaci dyplomu i statuetki dla najstarszego i najmłodszego zawodnika zawodów oraz dla dla zawodnika z najlepszą techniką marszu.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wszystkich uczestników Zawodów obowiązuje niniejszy regulamin.
- Wszystkich uczestników zawodów obowiązuje sportowe zachowanie w duchu fair play.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu (NZOZ „Ad-Med” w Tarnowcu, „Emergencia” Pogotowie medyczne Krzysztof Górski).
- Zawody Nordic Walking odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- W załączeniu dostępna jest mapa trasy.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- Parking dla samochodów znajduje się przy kościele w Tarnowcu.
- Wyniki oraz relacja z Zawodów opublikowane będą na stronach internetowych: www.tarnowiec.eu oraz innych lokalnych portalach.
- Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, o których winien poinformować przed rozpoczęciem imprezy.
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.