

Regulamin „Nordic Walking Ląduje na Osowej”

NORDIC WALKING 2018

I. CEL

1. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia Gdańszczan;
2. Wyłonienie najlepszych zawodników kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn w zawodach Nordic Walking i w biegu rekreacyjnym 2018;
3. Propagowanie idei aktywności fizycznej poprzez start w Nordic Walking i biegu rekreacyjnym wśród mieszkańców Gdańska i dzielnicy Osowa wraz ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych, którzy chcą integrować się ze społeczeństwem pełnosprawnym;
4. Wzrost świadomości oraz wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej w życiu przeciętnego Polaka.

II. TERMIN I MIEJSCE

- 30.09.2018 – NIEDZIELA – PARKING GALERIA OSOWA – ul. Spacerowa 48, GDAŃSK OSOWA

III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW

- 9.30 – 11.30 – biuro zawodów
- 11.40 – Uroczyste Otwarcie imprezy, wspólna rozgrzewka
- 12:00 – START bieg przełajowy **5km** i **10km**
- 12.02 – START **10km** Nordic Walking w kategoriach wiekowych
- 12.10 – START **5km** Nordic Walking w kategoriach wiekowych
- 14.00 - uroczyste podsumowanie zawodów - dekoracje

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 5 minut przed startem konkurencji.

*Zarys programu minutowego każdej z imprez może ulec zmianie. Wszelkie zmiany dotyczące danych zawodów będą umieszczane na stronie www.olimpia.osowa.com, www.pfnw.eu, www.czas-start24.pl oraz w biurze zawodów,

IV. ORGANIZATOR

KS Olimpia Osowa

V. PARTNERZY

Polska Federacja Nordic Walking

Miasto Gdańsk

Centrum Handlowe Osowa

VI. DYSTANSE

Nordic Walking uczestnicy startują na 2 dystansach:

- 5 km
- 10 km

W biegu uczestnicy startują na 2 dystansach:

- 5 km
- 10 km

VII. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych www.pfnw.eu, www.olimpia.osowa.com, www.czas-start24.pl oraz bezpośrednio w biurze zawodów w formie gotówki lub kartą płatniczą.

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu.

3. Uczestnictwo w imprezie jest jednakowo odpłatne na wszystkich dystansach. W zależności od terminu zapisów wynosi odpowiednio:

ZGŁOSZENIA ELEKTRONICZNE:

Miejsce	Data zawodów	Rodzaj opłaty	do 10 dni przed		do 3 dni przed		w dniu zawodów	
			termin	kwota	termin	kwota	termin	kwota
GDAŃSK OSOWA	2018-09-30 NIEDZIELA	normalny	2018-09-20 23:59	20,00 zł	2018-09-27 23:59	30,00 zł	2018-09-30	50,00 zł
		ulgowy2018-09-20 23:59	2018-09-20 23:59	10,00 zł	2018-09-27 23:59	15,00 zł	2018-09-30	50,00 zł
		do 18 lat	2018-09-20 23:59	0,00 zł	2018-09-27 23:59	0,00 zł	2018-09-30	25,00 zł

- ulgowy - dla emerytów, rencistów, członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku i studentów za okazaniem legitymacji; osoby niepełnosprawne z orzeczeniem, dorośli mieszkańcy Gdańsk OSOWA
- bezpłatnie – dzieci i młodzież do 18 roku życia, mieszkańcy Dzielnicy Gdańsk OSOWA
- normalny – pozostali

4. Wpłaty na konto na 2 dni i 1 dzień przed zawodami, będą traktowane jako wpłata w dniu zawodów (w biurze zawodów, należy dokonać dopłatę do 50,00 zł dorośli, dzieci 25 zł) !!!

5. Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika formularza zgłoszenia wraz z zaksięgowaną opłatą startową wg wskazań dat i stawek z pkt. 3., na konto organizatora lub na konto indywidualne wygenerowane przez system płatności.

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika lub innych zawodów.

7. W przypadku opłaty w formie tradycyjnego przelewu na konto, należy w biurze zawodów okazać dowód wpłaty. W przypadku przelania zbyt małej kwoty zgłoszenia lub wpłaty nie w terminie jest nieważne.

8. Opłatę startową w formie tradycyjnego przelewu należy wpłacać na następujące konto bankowe w tytule podając: „imię nazwisko uczestnika + numer rejestracyjny + Gdańsk Osowa”:

KS Olimpia Osowa

ul. Myśluborska 6

80-980 Gdańsk

nr konta.....

9. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego /przelewu bankowego wpisowego z winy poczty / banku.

10. Opłata startowa obejmuje: numery startowe, agrafki, chip niezbędny do pomiaru czasu, posiłek regeneracyjny, woda, baton energetyczny, odlewany medal okolicznościowy na mecie.

12. Weryfikacja zawodników, oraz wydawanie numerów startowych, pakietów startowych będą odbywały się w Biurze zawodów za okazaniem dowodu potwierdzającego tożsamość ze zdjęciem lub upoważnienia z danymi z dowodu osobistego.

13. Zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swojego wizerunku oraz danych osobowych przez Organizatora.

14. Zgłaszający wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocyjnych przez Organizatora.

VIII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking oraz Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym z użyciem chipów na buta. Oficjalnym czasem jest czas netto każdego startu (10 km – kobiet i mężczyzn osobno, 5 km starty kategoriami).

3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie 5 km Nordic Walking. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking. Osoby te są klasyfikowane w osobnych kategoriach z podziałem płci i na niepełnosprawność typu A i B bez podziału na wiek. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami. Osoba z orzeczeniem niepełnosprawności musi zdecydować czy startuje w kategorii wiekowej czy tylko w kategorii niepełnosprawnych - punktacja tylko w jednej klasyfikacji. Jeżeli osoba dokona zgłoszenia jako osoba niepełnosprawna będzie sklasyfikowana tylko jako osoba niepełnosprawna.

4. Zasady podziału na kategorie osób niepełnosprawnych:

A/ do kategorii typu A zaliczamy osoby z upośledzeniem narządu ruchu (symbol 05-R) i choroby neurologiczne (symbol 10-N).

B/ Do kategorii typu B zaliczamy osoby z pozostałymi przyczynami niepełnosprawności, a więc symbole:

- 01-U (upośledzenie umysłowe);
- 02-P (choroby psychiczne);
- 03-L (zaburzenia głosu, mowy i słuchu);
- 04-O (choroby narządów wzroku);
- 06-E (epilepsja);
- 07-S (choroby układu oddechowego i krążenia);
- 08-T (choroby układu pokarmowego);
- 09-M (choroby układu moczowo-płciowego);
- 11-I (inne, w tym: endokrynologiczne, metaboliczne, enzymatyczne, zakaźne i odzwierzęce);
- 12-C (całościowe zaburzenia rozwojowe);

5. Wszyscy zawodnicy powinni zostać zweryfikowani z dowodem tożsamości ze zdjęciem w Biurze Zawodów.
6. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolni do udziału w zawodach oraz nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. W związku z powyższym w Biurze zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.
7. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie. ZAŁĄCZNIK NR 1
8. W zawodach mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.
9. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do 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.
10. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
11. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Ilość par kijów dostępnych nie mniejsza niż 50 szt.. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 100,00 zł za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
12. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
13. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad: o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.
14. Uczestnicy marszu **NORDIC WALKING** zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

NW - Dystans 5 km			NW - Dystans 10 km		
Lp.	kategoria	lat	Lp.	kategoria	lat
1	K / M Dzieci	≤ 13	1	K / M 18	18 – 39
2	K / M Jun.	14 – 17	2	K / M 40	40 – 59
3	K / M 18	18 – 39	3	K / M 60	60+
4	K / M 40	40 - 49			
5	K / M 50	50 – 59			
6	K / M 60	60 - 64			
7	K / M 65	65 - 69			

8	K / M 70	70+			
9	K / M Niepełnosprawni	open			
10	K / M Najlepsi Osowianin	open			

15. Uczestnicy **BIEGU PRZEŁAJOWEGO** zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

BIEG - Dystans 5 km			BIEG - Dystans 10 km		
Lp.	kategoria	lat	Lp.	kategoria	lat
1	K / M open	OPEN	1	K / M open	OPEN

16. W zawodach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w kategorii wiekowych.

IX. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór upominków odbędzie się w dniu zawodów.
2. Wszystkie zawodniczki i wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymują pamiątkowe medale.
3. Zdobywcy miejsc I - III NW na dystansach 5, 10 w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i upominki od organizatora. Zdobywcy miejsc I - III Bieg na dystansach 5, 10 w kat. open otrzymają puchary i upominki od organizatora.
4. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z widocznym numerem startowym przymocowanym do odzieży na wysokości klatki piersiowej. Po tym terminie nagrody przepadają.

X. 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 Polskiej Federacji Nordic Walking. ZAŁĄCZNIK NR 2
3. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
4. Przy zmianie rodzaju nawierzchni zostaną wyznaczone strefy zmian końcówek kija na długości 50m. W tych strefach nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijów.
5. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą, oznaczone zostaną kilometry.
6. Punkty odżywiania, odświeżania będą wyposażone min. w wodę i izotonik.

XI. SZATNIE I DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.

4. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (np. namiot bądź inne pomieszczenie)

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny zawodów.
2. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
4. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji zawodów będą przyjmowane 30 min po ogłoszeniu nieoficjalnych wyników.
5. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać swój czip przymocowany do sznurowadeł obuwia.. Umieszczanie chipów w innych miejscach grozi dyskwalifikacją.
6. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
7. Uczestników zawodów obowiązują przepisy PFNW oraz niniejszy regulamin.
8. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.

XIII. KONTAKT

1. Zgłoszenia oraz opłaty startowe (weryfikacja opłat startowych) biuro@herkules.org.pl,
tel. 691 116 224
2. Sprawy organizacyjne:

Robert Brzeziński, tel. 603 766 284 brzozavip@interia.pl