



REGULAMIN

BIEG oraz RAJD NORDIC WALKING

O Puchar Wójta Gminy Radomsko Mariana Zaborowskiego

I. CEL

1. Zawody rekreacyjno – sportowo - profilaktyczne jako propozycja zapobiegania patologiom społecznym w Gminie Radomsko.
2. Udział w zawodach biegowych oraz nordic walking jako forma spędzania wolnego czasu i integracji osób w różnym wieku.
3. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia mieszkańców Gminy Radomsko.

II. TERMINY ZAWODÓW

- 28.09.2014 – Dziepółć, gmina Radomsko.

III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW

9:00 – 11:30	Rejestracja zawodników
10.00	Szkółka nordic walking.
10:30 – 10:50	Otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking, rozgrzewka.
11:00	Start rajdu nordic walking na dystansie 2,5 km.
11:40	Start do biegu rodzinnego (min. jeden rodzic+ dziecko do 13 roku) – 400 m
12.00	Start do biegu głównego 5 km.
13:00	Zamknięcie trasy zawodów
14.00	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.pzsgdziepolc oraz w biurze zawodów.

IV. ORGANIZATORZY:

HERKULES R. Brzeziński, A. Kozak S.C. z siedzibą w Koszalinie , ul. Romualda Traugutta 35/13 – działająca na zlecenie Gminy Radomsko .

V. DYSTANSE

1. Bieg główny – 5 km
2. Bieg Rodzinny – 400 m
3. Rajd Nordic Walking - 2,5 km:.

VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:

Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną, przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej www.pzsgdziepolc, www.elektronicznezapisy.pl – Rejestracja elektroniczna zostaje zamknięta na dwa dni przed zawodami (tj. czwartku 24:00). Rejestracja osobista w Biurze w dniu zawodów: 9.00 -11.30.

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność wyrażają zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocji na zdjęciach i filmach wykonanych podczas imprezy.

3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu.

Uczestnictwo w imprezie jest bezpłatne.

4. Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika formularza zgłoszenia.
5. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych będą odbywały się w Biurze Zawodów w dniu imprezy.

VII. ZASADY UCZESTNICTWA

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 ręcznie.
3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.
4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.
5. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.
6. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie.
7. 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.
8. 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.
9. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Ilość par kijów dostępnych nie mniejsza niż 30 szt. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
10. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
11. W biegu o przynależności do danej kategorii wiekowej decydują rok urodzenia.
12. Klasyfikacje:

BIEG

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn za miejsca I – VI.

<u><i>Kategorie wiekowe</i></u>	<u>Lat</u>
K / M Dzieci	do 13
K / M Junior	14 – 16
K / M - 1	17 – 39
K / M - 2	40 – 49
K / M - 3	50 – 59
K / M - 4	60 +

Klasyfikacja generalna nie dubluje się z klasyfikacją wiekową.

RAJD NORDIC WALKING - bez klasyfikacji.

VIII. WYRÓŻNIENIA

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór wyróżnień odbędzie się w dniu zawodów.
2. Zdobywcy miejsc I-VI w klasyfikacji generalnej mężczyzn i kobiet w biegu otrzymają puchary.
3. Pierwszych 100 zawodników w biegu otrzyma odlewany pamiątkowy medal.
4. Uczestnicy Rajdu Nordic Walking otrzymają certyfikaty ukończenia rajdu.
5. Upominki niespodzianki będą losowane wśród zawodników startujących w zawodach i wydawane za okazaniem numeru startowego. W przypadku braku odbiorcy nagroda zostanie rozlosowana ponownie. Numer, który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu.
6. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z numerem startowym. Po tym terminie upominki przepadają.

IX. 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. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
3. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą.
4. Punkty odświeżania będą wyposażone w wodę.

X. SZATNIE I DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
3. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni.

XI. UBEZPIECZENIE

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.
2. Organizator zapewnia uczestnikom, którzy dokonają rejestracji elektronicznej, ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z zawodów będą przyjmowane do 30 min po opuszczeniu trasy przez ostatniego zawodnika.
4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Uczestników zawodów obowiązują przepisy PFNW, PZWLA oraz niniejszy regulamin.
6. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.