

# **REGULAMIN**

## **PUCHARU POMORZA W NORDIC WALKING 2012**

**pod hasłem**  
**„Dzieci, Młodzież, Dwa Kije”**

### **I. CEL IMPREZY**

Popularyzacja Nordic Walking wśród dzieci i młodzieży.  
Promowanie zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa.  
Promocja woj. Pomorskiego, Zachodnio-Pomorskiego i Kujawsko – Pomorskiego na terenie Polski.

### **II. TERMIN: W okresie roku szkolnego**

### **III. MIEJSCE:**

**Miasta na terenie woj. Pomorskiego, Zachodnio-Pomorskiego i Kujawsko – Pomorskiego**

### **IV. ORGANIZATORZY: Pasjonaci Nordic Walking**

### **V. ZAPISY:**

**a) On-line. Odbywać się będą przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach:**

- [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)

- [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)

- koniec zapisów elektronicznych na 36 godzin przed rozpoczęciem zawodów

**b) w dniu imprezy - będzie można się zapisać w biurze zawodów.**

### **VI . Procedura startu w zawodach „Puchar Pomorza w NW 2012”**

1. W Pucharze Pomorza najpierw startują zawodnicy na dystansie 10 km, a następnie na 5 km.

2. Wszyscy zgłoszeni do zawodów startują z podziałem na kobiety i mężczyzn. Zawodnicy są ustawiani na starcie według poniżej podanych kategorii wiekowych i startują w danej kategorii wiekowej. Odstępy między startami w poszczególnych kategoriach wiekowych określa na starcie sędzia główny. W przypadku gdy w danej kategorii wiekowej nie będzie 5 zawodników sędzia główny może zdecydować o połączeniu 2 lub więcej kategorii wiekowej w jednym starcie. Mężczyźni startują pierwsi.

#### **\*Ustawienie startujących na dystansie 5km:**

- Juniorki/Juniorzy            17 - 19
- Seniorki/Seniorzy            20 - 29
- K30 / M30                      30 - 39
- K40/ M40                      40 - 49
- K50/ M50                      50 - 59
- K60/ M60                      60 - 69
- K70/ M70                      ≥ 70
- Dziewczęta/Chłopcy        14 - 16
- Dziewczęta/Chłopcy        11 - 13
- Dziewczęta/Chłopcy        ≤ 10

#### **\*Ustawienie startujących na dystansie 10km:**

- Seniorki/Seniorzy            18 - 29

- K30 / M30                    30 - 39
- K40/ M40                    40 - 49
- K50/ M50                    50 - 59
- K60/ M60                    60 - 69
- K70/ M70                     $\geq 70$

2. Zapisy do poszczególnych zawodów cyklu PPwNW 2012 rozpoczną się 01.01.2012 od godz.00:01

3. W jednej linii startowej może stanąć do 10 zawodników.

4. Zawodnicy proszeni są o ustawienie się w strefie startu na 15 min przed rozpoczęciem rywalizacji.

## VII. Promocja NW wśród dzieci i młodzieży:

1. Organizator każdej edycji Pucharu Pomorza 2012 zorganizuje konkurs promujący rozwój NW wśród dzieci i młodzieży w celu zwiększenia uczestnictwa młodszych pokoleń w zawodach.

2. W konkursie uczestniczą reprezentacje min. 10 osobowe (dziewcząt i chłopców razem) poszczególnych szkół startujące w zawodach cyklu.

3. Wygrywa szkoła, której suma czasów 10-ciu najlepszych zawodników (dziewcząt i chłopców) na dystansie 5 km będzie najniższa.

4. Nagrodą specjalną dla szkoły jest voucher firmy EXEL na zakup kijów do Nordic Walking.

5. Sposób i termin zgłaszania zespołów szkolnych do konkursu określa organizator zawodów w regulaminie. Zaleca się by młodzież zapisywała się u swoich nauczycieli W-F, wychowawców i trenerów; lista musi zawierać: nazwę i nr szkoły, imiona i nazwiska uczniów, rok urodzenia, kategorię wiekową wg Regulaminu, imię i nazwisko opiekuna odpowiedzialnego za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży z jego czytelnym podpisem. Na podstawie tak przygotowanej listy nastąpić może bezpłatne zgłoszenie zespołu z opiekunem do startu w zawodach.

6. Jeśli w zawodach nie wystartuje żaden zespół szkolny organizator przekaze Nagrodę specjalną Koordynatorowi Cyklu, który zdecyduje co dalej zrobić z nagrodą.

## VIII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU:

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy KSNW –więcej na stronie ksnw.pl

2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane przy użyciu pomiaru czasu „**Chip**”. Każdy zawodnik musi posiadać przytwierdzony do lewej lub prawej nogi na wysokości kostki chip identyfikacyjny służący do elektronicznego pomiaru czasu.

Umieszczenie chipa w innym miejscu lub jego zdjęcie w trakcie Marszu będzie karane dyskwalifikacją. **Przy wypożyczeniu chipa nie będzie pobieranej kaucji. Zawodnicy, którzy nie dokonają zwrotu chipa bezpośrednio po ukończeniu marszu zostaną zdyskwalifikowani.**

3. Uczestnicy startują na dystansach 5km w kategoriach:

- Dziewczęta/Chłopcy         $\leq 10$
- Dziewczęta/Chłopcy        11 – 13
- Dziewczęta/Chłopcy        14 - 16
- Juniorki/Juniorzy            17 - 19
- Seniorki/Seniorzy            20 - 29
- K30 / M30                    30 - 39
- K40/ M40                    40 - 49

- K50/ M50	50 - 59
- K60/ M60	60 - 69
- K70/ M70	≥ 70

oraz 10 km w kategoriach :

Seniorki/Seniorzy	18 - 29
- K30 / M30	30 - 39
- K40/ M40	40 - 49
- K50/ M50	50 - 59
- K60/ M60	60 - 69
- K70/ M70	≥ 70

4. Podczas zawodów będzie prowadzona kategoria OPEN, jednakże nie będzie uwzględniona podczas dekoracji w dniu poszczególnych zawodów oraz podczas podsumowania całego cyklu Pucharu Pomorza.

5. W marszu na 5 km mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne. Osoby te są klasyfikowane w osobnej kategorii z podziałem na kobiety i mężczyzn bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Dodatkowo będą klasyfikowane wraz z pozostałymi w kategoriach wiekowych w marszu na 5 km. Osoby niepełnosprawne startujące na dystansie 10 km są klasyfikowane z innymi kategoriami.

**UWAGA! O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.**

6. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów.

Meta zostaje zamknięta po 2 godz. od pierwszego startu.

Po tym czasie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

7. Każdy zawodnik w danych zawodach może wystartować tylko na jednym dystansie.

8. Wszyscy zawodnicy startujący w Marszu muszą zostać zweryfikowani (z legitymacją szkolną, dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.

Podczas weryfikacji zostanie przekazany numer startowy, za który odpowiada zawodnik (od momentu odebrania z biura).

9. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekuna na udział w imprezie.

10. Podpisując listę startową uczestnik bierze pełną odpowiedzialność za swoje uczestnictwo w Marszu.

11. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem Marszu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.

12. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

13. 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.

14. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.

15. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Marszu. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50zł, opłata za wypożyczenie 10 zł. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.

16. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, startu oraz w trakcie całego Marszu, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego czy współrywalizującego.

## **IX . OPŁATA STARTOWA:**

**1. Uczestnictwo w Marszu jest płatne i w zależności od terminu wpłaty opłaty startowej wynosi odpowiednio :**

- **30 zł - rejestracja internetowa i wpłata na konto do 8 dni przed zawodami**
- **35 zł - rejestracja internetowa i wpłata na konto od 7 do 3 dni przed zawodami**
- **40 zł - przy zapisach w dzień zawodów**
- **osoby niepełnosprawne odpowiednio 10, 15 i 20 zł w zależności od daty wpłaty**

**Uczestnik który uiścił opłatę na konto zobowiązany jest w dniu zawodów podczas weryfikacji okazać dowód wpłaty !!!**

**Każda wpłata poszczególnej opłaty startowej na konto organizatora musi być uregulowana od daty rozpoczęcia zapisów do momentu ich zakończenia. Po tym czasie rejestracja będzie zamknięta. Osoby, które chcą uczestniczyć w marszu ale nie dostosowały się do danego terminu rejestracji i wpłaty, będą mogły się zapisać w dniu zawodów w Biurze Zawodów.**

1. Opłata startowa przeznaczona jest na organizację Pucharu Pomorza.
2. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika.
3. Opłata nie dotyczy osób niepełnoletnich, młodzieży pełnoletniej zapisanej grupowo w rywalizacji szkół i ich opiekunów.
5. Prosimy o posiadanie odliczonej opłaty startowej, ponieważ to pozwoli na szybszą obsługę zawodnika. Będzie to wygodniejsze dla startującego i dla organizatora.
6. Organizator ma obowiązek zapewnić: numer startowy, medal okolicznościowy, ciepły posiłek do odbioru w dniu zawodów.

## **X. NAGRODY:**

1. Ogłoszenie wyników odbędzie się po zakończeniu marszu na 5 i 10 km.
2. Zdobywcy miejsc I - III w poszczególnych klasyfikacjach wiekowych w kategorii kobiet i mężczyzn na dystansie 5 i 10 km oraz osoby niepełnosprawne w kategorii kobiet i mężczyzn na dystansie 5 km otrzymują statuetki.

## **XI. TRASA:**

1. START i META znajduje się na terenie
2. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
3. Na trasie będą punkty z wodą.

4. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.

5. Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej oraz punktami odświeżania znajduje się w Biurze Zawodów.

6. Trasa przebiega po drogach

## **XII. DEPOZYT:**

1. Depozyt na pozostawienie rzeczy na okres marszu będzie się znajdować na terenie

2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów, pieniędzy jest niedozwolone i organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności.

Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie depozytu przez inną osobę.

3. Za pozostawione rzeczy bez opieki organizator nie ponosi odpowiedzialności.

## **XIII. UBEZPIECZENIE:**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC dotyczące imprez masowych.

2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

## **XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Impreza wchodzi w skład cyklu Puchar Pomorza w Nordic Walking 2012.

### **Terminarz całego cyklu Pucharu Pomorza:**

**31.03.2012** - Łeba woj. Pomorskie – Rozpoczęcie Cyklu

**28.04.2012** - Słupsk woj. Pomorskie

**26.05.2012** - Jarosławiec woj. Zachodniopomorskie

**02.06.2012** - Grudziądz woj. Kujawsko – Pomorskie

**10.06.2012** - Sopot woj. Pomorskie

**08.09.2012** - Sztum woj. Pomorskie

**15.09.2012** - Toruń woj. Kujawsko - Pomorskie

**20.10.2012** - Koszalin woj. Zachodniopomorskie – Zakończenie Cyklu

Do klasyfikacji Pucharu Pomorza będzie uwzględniane pięć najlepszych startów.

Punkty przyznawane są w kategoriach wiekowych według klucza:

1 miejsce - 1 punkt

2 miejsce - 2 punkty

3 miejsce - 3 punkty

i tak do ostatniego zawodnika.

Wygrywa ten zawodnik który uzyska najmniej punktów.

W przypadku gdy dwóch zawodników będzie miało taką samą ilość punktów, o miejscu decydować będą miejsca w ostatniej ich rywalizacji Pucharowej.

2. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Sędzia Główny Zawodów.

3. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.

4. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego Zawodów.

5. Protesty dotyczące imprezy można wnieść pisemnie na miejscu do Sędziego Głównego Zawodów w ciągu 30 min. od ogłoszenia nieoficjalnych wyników zawodów.

6. Informacje dotyczące imprezy można uzyskać pod adresem: [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)

7. Wyniki z zawodów będą dostępne na: [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)

**PATRON MEDIALNY**

