

**REGULAMIN**  
**CYKLU IMPREZ Grand Prix Nordic Walking- Gdańsk 2012**

- I. CEL:** Popularyzacja Nordic Walking oraz zdrowego stylu życia Polaków.
- II. TERMINY IMREZY:**  
14 kwietnia  
4 sierpień  
13 października
- III. PROGRAM MINUTOWY**  
9:00 – 10:30 Rejestracja uczestników  
10:00 – Akademia Nordic Walking  
10:30 – 10:45 Otwarcie imprezy, rozgrzewka  
11:00 – Start na dystansie 6, 12 km  
13:00 – Dekoracja zwycięzców, losowanie nagród wśród wszystkich uczestników  
Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem konkurencji.
- IV. MIEJSCE IMREZY:** Kraina Zabawy w Parku Nadmorskim im. Ronalda Reagana.
- V. ORGANIZATORZY:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku, Polska Federacja Nordic Walking
- VI. DYSTANSE**  
1. Uczestnicy startują na jednym z 2 dystansów: 6 km lub 12 km.
- VII. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW**  
1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:  
(1) Rejestracja przez stronę internetową  
(2) Rejestracja w biurze mistrzostw w dniu zawodów:  
9:00 - 10:30  
2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.  
3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu marszu.
- VIII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU**  
1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Kolegium Sędziowskiego Nordic Walking (zał. 1.).  
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem pomiaru elektronicznego za pomocą chipów.  
3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie 6 km. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking.

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 lub podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie (brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW)
6. 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.
7. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
8. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Wypożyczalni (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50zł oraz dokument ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
9. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
10. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad:  
o przynależności do danej kategorii wiekowej decydują ukończone lata na dzień 31 grudnia roku, w którym rozgrywane są zawody.
11. W marszach na dystansach 6km lub 12km obowiązują cztery kategorie wiekowe:  
➤ od 18 do 34 lat  
➤ od 35 do 49 lat  
➤ od 50 do 64 lat  
➤ 65 lat i więcej
12. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według ww. kategorii wiekowych.

13. W kategorii osób niepełnosprawnych obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn (bez podziału na rodzaj niepełnosprawności i kategorie wiekowe).
14. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 13:30. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

#### **IX. AKADEMIA NORDIC WALKING**

1. Akademia Nordic Walking skierowana jest do osób niepełnoletnich.
2. Głównym zadaniem Akademii Nordic Walking jest nauka i doskonalenie prawidłowej techniki chodzenia z kijami pod okiem instruktora, dlatego:
  - (1) Nie ma prowadzonej klasyfikacji, pomiaru czasu oraz dystansu.
3. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów na udział w imprezie.

#### **IX. PUNKTACJA W SYSTEMIE PUCHAROWYM**

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.
2. Punkty będą przyznawane według następującego schematu:
  - 1 miejsce – 1 pkt
  - 2 miejsce – 6 pkt
  - 3 miejsce – 13 pkt
  - 4 miejsce – 14 pkt
  - 5 miejsce – 15 pktKolejne miejsca według algorytmu: miejsce + 10 pkt.
3. Wygrywa zawodnik, który brał udział w przynajmniej dwóch z trzech imprez i uzyskał najmniejszą ilość punktów. W przypadku wyniku ex equo brany pod uwagę jest trzeci wynik. Jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się wyższą najwyższą zajęłą lokatę. Jeśli to nie daje rozstrzygnięcia bierzemy pod uwagę kolejne najlepsze pozycje.
4. Zawodnicy, którzy nie brali udziału, w co najmniej dwóch z trzech imprez nie zostaną uwzględnieni w końcowej klasyfikacji GP.

#### **X. NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników w klasyfikacji generalnej oraz przyznanie pucharów i nagród odbędzie się po III edycji. Termin oraz miejsce zostaną podane na stronie: [www.mosir.gda.pl](http://www.mosir.gda.pl)
2. Zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 6 lub 12 km we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Pań i Panów otrzymają medale.

#### **XI. TRASA**

1. START i META zawodów w dniu zawodów znajduje się Krainie Zabawy w Parku im. Ronalda Reagana.

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 znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.
4. Plan trasy znajduje się w biurze zawodów.
5. Wszystkie trasy przebiegają po ścieżkach i plaży.
6. Rodzaj trasy:
  - Podłoże miękkie (utwardzone drogi leśne): ok. 2100m
  - Podłoże twarde (ścieżki rowerowe): ok. 900m
7. Przy zmianie rodzaju nawierzchni na odcinku 100m dopuszcza się zmianę końcówek kijów. Na odcinku tym nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijki.

#### **XII. DEPOZYT**

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przez zawodnika w depozycie ubrania. Rzeczy z depozytu można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za 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 (namiot).

#### **XIII. UBEZPIECZENIE**

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

#### **XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzegania regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty należy składać do sędziego głównego zawodów do godz. 13:30.

4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.