

REGULAMIN
CYKLU IMPREZ Nordic Walking- Gdańsk 2013

- I. CEL:** Popularyzacja Nordic Walking oraz zdrowego stylu życia Polaków.
- II. TERMINY I MIEJSCA IMPREZY**
18 maja – Deptak przed Molo w Gdańsku Brzeźnie
29 września – Kraina Zabawy w Parku Nadmorskim
- PROGRAM MINUTOWY**
9:00 – 10:30 Rejestracja uczestników
10:45 – Otwarcie imprezy, rozgrzewka
11:00 – Start na dystansie 5 lub 10 km
13:00 – Dekoracja zwycięzców, losowanie nagród wśród wszystkich uczestników
- Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem konkurencji.
- III. ORGANIZATOR**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku.
- IV. DYSTANSE**
Podczas każdej z imprez uczestnicy startują na jednym z 2 dystansów:
5 km lub 10 km.
- V. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW**
1. Zalecaną formą zgłoszenia się do zawodów jest rejestracja przez stronę internetową www.mosir.gda.pl
 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.
- VI. 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 5 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 decyduje rok urodzenia
 11. W marszach na dystansie 5 km obowiązują następujące kategorie wiekowe:
do 13 lat
14-17 lat
18-29 lat
30-39 lat
40-49 lat
50-59 lat
60-69 lat
pow. 70 lat
osobna kategoria dla osób niepełnosprawnych

12. W marszach na dystansie 10 km obowiązują następujące kategorie wiekowe:
do 29 lat
30-39 lat
40-49 lat
50-59 lat
pow. 60 lat
13. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w. kategorii wiekowych.
14. W kategorii osób niepełnosprawnych obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn (bez podziału na rodzaj niepełnosprawności i kategorie wiekowe).
15. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 13:30. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

VII. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie medali oraz nagród odbędzie się po każdej z II edycji, które traktowane są jako osobne zawody.
2. Zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 5 km lub 10 km we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Pań i Panów otrzymają medale.
3. Obok nagród w poszczególnych kategoriach wiekowych dodatkowo zostaną rozdane nagrody niespodzianki dla 3 najmłodszych uczestników zawodów.

VIII. TRASA

1. START i META zawodów znajdują się odpowiednio 18 maja na deptaku przed Molo w Gdańsku Brzeźnie i 29 września w Krainie Zabawy
2. Na mecie 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 Nadmorskiego Parku Krajobrazowego.
6. Przy zmianie rodzaju nawierzchni na odcinku 100m dopuszcza się zmianę końcówek kijków. Na odcinku tym nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijki.

IX. 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 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 (namiot).

X. UBEZPIECZENIE

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

XI. 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.