

# REGULAMIN

## II Otwarte Mistrzostwa Częstochowy Nordic Walking

### 1. GŁÓWNY ORGANIZATOR

Stowarzyszenie JEST LEPIEJ

### WSPÓLORGANIZATORZY

Nordic Team Częstochowa

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Częstochowie

### OSOBY FUNKCYJNE

Dyrektor zawodów – Michał Zarębski

Sędzia główny – Zdzisław Jaskólski

### PATRONAT HONOROWY

Prezydent Miasta Częstochowy

### 2. CEL:

Popularyzacja Nordic Walking jako aktywności fizycznej i sportowej dla wszystkich. Integracja różnych grup wiekowych i środowiskowych poprzez sport i rekreację.

### 3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

5 czerwiec 2016, Promenada im. Czesława Niemena w Częstochowie

### 4. BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów zlokalizowane będzie przy amfiteatrze i czynne w dniu zawodów w godzinach 10:00 – 11:30

W biurze zawodów będzie można odebrać pakiety startowe, dokonać dodatkowych zapisów i uzyskać informacje na temat zawodów.

Każdy uczestnik powinien posiadać przy sobie dokument tożsamości ze zdjęciem i datą urodzenia oraz potwierdzenie dokonania opłaty startowej.

### 5. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU:

#### a. DYSTANS:

- dzieci 300m, bez pomiaru elektronicznego

- trasa **rekreacyjna** – ok. 3,5km (1 pętla), pomiar elektroniczny

- trasa **profesjonalna** – 10km (3 pętle), pomiar elektroniczny

#### b. Kategorie wiekowe (osobno kobiety i mężczyźni – tylko trasa

**profesjonalna**): <29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+

Nie ma kategorii open.

#### c. Klasyfikacje dodatkowe:

- na trasie rekreacyjnej: wybór zawodnika w kategorii NAJLEPSZA

TECHNIKA marszu

- na trasie profesjonalnej: klasyfikacja NAJLEPSZY CZĘSTOCHOWIANIN w kategorii kobiet i mężczyzn (w tej klasyfikacji nie będą uwzględnieni członkowie Nordic Team Częstochowa)

UWAGA!!! Weryfikacja na podstawie dokumentu tożsamości.

- kategoria osób NIEPEŁNOSPRAWNYCH (trasa rekreacyjna) – klasyfikacja open kobiet i mężczyzn

- NAJLEPSZA DRUŻYNA (trasa profesjonalna) – suma czasów najlepszej czwórki zawodników (minimum dwie kobiety)

- NAJSTARSZY UCZESTNIK i UCZESTNICZKA marszu (bez względu na trasę)

#### **INFORMACJE DODATKOWE:**

- o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia
- zawodnik może startować TYLKO na jednym wybranym przez siebie dystansie
- trasa **REKREACYJNA** przeznaczona jest przede wszystkim dla osób, które zaczynają przygodę z nordic walking, rodzin, dzieci oraz seniorów. Osoby wyczynowo uprawiające nordic walking powinny startować na trasie **PROFESJONALNEJ**
- Drużyna musi składać się z minimum 4 zawodników (w tym dwie kobiety). Będą brane pod uwagę tylko osoby, które wpisały dokładnie tę samą nazwę drużyny w odpowiednim polu formularza rejestracyjnego
- Mieszkańcy Częstochowy i osoby niepełnosprawne muszą udokumentować swoją przynależność do kategorii odpowiednim dokumentem

d. nie ma możliwości zmiany dystansu w biurze zawodów

e. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych oraz posiadać własne kijki do nordic walking; organizator będzie dysponował 25 parami kijków do wypożyczenia za dodatkową opłatą w kwocie 20zł

f. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek na piersiach. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

g. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansu – 2h

Po tym okresie zawodnicy pokonujący dystans nie będą klasyfikowani, w przypadku ukończenia trasy przez wszystkich zawodników przed upływem regulaminowego czasu - trasa zostanie zamknięta automatycznie.

h. Zawodników na trasie **REKREACYJNEJ** obowiązują **ogólne zasady nordic walking**, czyli przemieszczanie się do przodu z naprzemianstronnym ruchem nóg i ramion z zachowaniem stałego kontaktu z podłożem. Jakiegokolwiek formy podbiegania oraz skracania trasy są niedopuszczalne.

i. Zawodników na trasie **PROFESJONALNEJ** obowiązują przepisy zawarte w **załączniku nr1**

## **7. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA**

a. Zgłoszenia należy dokonywać poprzez wypełnienie i wysłanie FORMULARZA dostępnego na stronie

<http://www.zmierzymyczas.pl/zapisy/196/ii-otwarte-mistrzostwa-czestochowy-nordic-walking.html>

do dnia **31 maja 2016**

b. Będzie możliwe zapisanie się w BIURZE ZAWODÓW w trakcie jego godzin pracy za wyższą opłatą. W przypadku zapisu w biurze zawodów organizator nie gwarantuje pakietów startowych.

c. Opłata w postaci cegiełki na rzecz Stowarzyszenia Jest Lepiej do dnia 31 maja 2016 wynosi:

- **DZIECI** - udział bezpłatny dla dzieci startujących w marszu na 300m
- **TRASA REKREACYJNA i PROFESJONALNA:** 30,00 zł

**Dla mieszkańców Częstochowy:** 20,00 zł (konieczne okazanie dokumentu tożsamości z miejscem zamieszkania)

**Dla osób niepełnosprawnych:** 20,00 zł (konieczne okazanie legitymacji)

**UWAGA!!! Opłata wnoszona w dniu zawodów w biurze zawodów wynosi dla wszystkich: 50,00 zł**

d. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika

e. Opłatę należy wpłacać na konto bankowe:

**dane do przelewu:**

**ING Bank 58 1050 1142 1000 0090 3040 0403**

Stowarzyszenie JEST LEPIEJ ul. Roweckiego-Grota 12m42, 42-224 Częstochowa

tytułem MISTRZOSTWA CZĘSTOCHOWY

f. PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy zawiera numer startowy i zwrotny chip.

Każdy zawodnik zapisany elektronicznie ma zagwarantowany medal okolicznościowy na mecie, posiłek regeneracyjny, wodę oraz bierze udział w losowaniu nagród.

g. Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność, co poświadcza w biurze zawodów własnoręcznym podpisem na deklaracji przed przystąpieniem do startu.

h. osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w imprezie tylko za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego

## **8. WYNIKI I DEKORACJE**

a. Ogłoszenie wyników odbędzie się w dniu zawodów

b. Kolejność zostanie ustalona według czasu brutto pokonania trasy na podstawie elektronicznego pomiaru

c. Od opublikowania wyników nieoficjalnych zawodnicy mają 30 minut na wniesienie ewentualnych odwołań do sędziego głównego. Obowiązuje kaucja w wysokości 100zł, która nie zostanie zwrócona w przypadku odrzucenia protestu. Decyzja sędziego głównego jest ostateczna.

d. Oficjalne wyniki zostaną opublikowane po 1h od dotarcia ostatniego zawodnika do mety

e. Zdobywcy miejsc I-III w poszczególnych kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn na trasie profesjonalnej otrzymają puchary

f. Zwycięzcy kategorii open osób niepełnosprawnych (pierwsze trzy kobiety i pierwszych trzech mężczyzn – tylko trasa rekreacyjna) otrzymają pamiątkowe puchary

g. Zwycięzcy klasyfikacji NAJLEPSZY CZĘSTOCHOWIANIN (kobieta i mężczyzna – tylko trasa profesjonalna), NAJLEPSZA DRUŻYNA (tylko trasa profesjonalna), NAJLEPSZA TECHNIKA (tylko trasa rekreacyjna) oraz NAJSTARSZY UCZESTNIK i UCZESTNICZKA (bez względu na trasę) otrzymają pamiątkowe puchary

h. Wszyscy zapisani elektronicznie uczestnicy otrzymają pamiątkowe medale na mecie

i. Wśród wszystkich uczestników rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów

## **9. PROGRAM ZAWODÓW**

10:00 – 11:30 Praca biura zawodów

11:45 Wspólna rozgrzewka

12:00 Start trasy profesjonalnej

12:02 Start trasy rekreacyjnej

14:00 Zamknięcie trasy; start trasy dzieci

14:00 – 15:00 Rozpatrywanie wniosków i odwołań

15:00 ogłoszenie wyników i dekoracje

## **10. TRASA**

- a. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej oraz punkt nawodnienia zaopatrzone w wodę (okolice startu-mety)
- b. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy i przepisów Nordic Walking
- c. Trasa przebiega po alejkach parkowych oraz w niewielkiej części asfaltowych

## **11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- a. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów
- b. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu imprezy
- c. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów
- d. Organizator posiada ubezpieczenie OC dotyczące organizowanej imprezy
- e. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne