**IV Górskie MP w Nordic Walking**

I. CEL IMPREZY

1. Wyłonienie Górskich Mistrzyń i Mistrzów Polski w nordic walking w poszczególnych kategoriach wiekowych.  
2. Popularyzacja nordic walking.

II. ORGANIZATOR

1.Organizatorem Festiwalu Biegowego jest Fundacja Instytut Studiów Wschodnich z siedzibą w Warszawie, 00-382, ul. Solec 85/33; tel: 022/583-11-00, fax:022/583-11-50 i Fundacja „Festiwal Biegów” z siedzibą: w Niskowej 161, 33-395 Chełmiec

2.Strona internetowa zawodów to: [www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)  oraz [www.runningfestival.pl](http://www.runningfestival.pl/).

WSPÓŁORGANIZATOR  
Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking  
ul. Boh.Monte Cassino 13, 59-500 Złotoryja

III. TERMIN I MIEJSCE

Sobota - 7 września

Dystans:  3 km   
Miejsce startu i mety: Deptak w Krynicy-Zdrój   
Start: godz. 8.30   
Zamknięcie mety: godz. 9.30 - limit czasu: 1 godzina  
Opis trasy: pętla długości 3 km prowadząca przez Park Zdrojowy na Górze Parkowej. Start i meta; Deptak Krynicki  
IV. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU:   
1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking w oparciu o International Association of Athletics Federations - Competition Rules 2006-2007 (zał. do Regulaminu) - Zał. 2  
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym za pomocą chipów.  
3. Dla potwierdzenia wieku startującego należy przedłożyć dokument tożsamości.  
4. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.  
5. W Mistrzostwach Polski sklasyfikowani będą zawodnicy tylko z polskim obywatelstwem.

V. KATEGORIE WIEKOWE  
1. Uczestnicy walczą o tytuły mistrzowskie w 6 kategoriach wiekowych (osobno dla kobiet i mężczyzn):  
 Kobiety   
                 K18: 18 - 29 lat  
                 K30: 30 - 39 lat  
                 K40: 40 – 49 lat  
                 K50: 50 - 59 lat  
                 K60: 60 - 69 lat  
                 K70 i powyżej  
        
       
 Mężczyźni  
                 M18: 18 - 29 lat  
                 M30: 30 - 39 lat  
                 M40: 40 – 49 lat  
                 M50: 50 – 59 lat  
                 M60: 60 - 69 lat  
                 M70 i powyżej  
  
2. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje rok urodzenia.

VI. NAGRODY

1. Zdobywcy pierwszych trzech miejsc w klasyfikacji generalnej oraz pierwszych miejsc w poszczególnych klasyfikacjach wiekowych w kategorii kobiet i mężczyzn otrzymają puchary, statuetki oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe.

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami regulaminu Festiwalu Biegowego.  
2. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów.

Zał. 2 PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING na podstawie International Association of Athletics Federations Competition Rules 2006-2007.

Definicja marszu Nordic Walking: marsz to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu)- dyskwalifikuje zawodnika bez ostrzeżeń.  
   
     1. Definicja marszu Nordic Walking  
   
Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem utrata kontaktu z podłożem. Podczas marszu używa się specjalnych kijów do Nordic Walking.  
   
      2. Sędziowanie  
   
a)  Wyznaczeni sędziowie NW powinni wybrać spośród siebie sędziego głównego chodu, jeżeli nie został on wcześniej nominowany.  
b)  Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, osąd powinien odbywać się na podstawie tylko własnych obserwacji dokonywanych ludzkim okiem.  
c)  W zawodach na trasie normalnie powinno być sześciu sędziów i maksimum dziewięciu sędziów, łącznie z sędzią głównym. W wyjątkowych przypadkach może być więcej sędziów - jeżeli trasa tego wymaga.  
   
      3. Sędzia główny zawodów NW  
   
a)  Sędzia główny jest odpowiedzialny za prawidłowe przeprowadzenie zawodów (jego obowiązki to: sprawdzenie, czy wszystkie osoby pełniące funkcje na zawodach zgłosiły się do swoich obowiązków, jeśli to konieczne, wyznacza ich zastępców, ma prawo do zwolnienia z obowiązków każdą osobę przeprowadzającą zawody, która nie przestrzega przepisów.  
b)  Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika, jeżeli narusza on przepisy, niezależnie od liczby wniosków, jakie może otrzymać zawodnik.  
c)  Sędzia główny działa jako nadzorujący zawody, a jako sędzia oceniający upoważniony jest do działania tylko w sytuacjach specjalnych.  
   
      4. Ostrzeżenia / **1 żółta kartka = 10 sekund kary**  
   
a)  Zawodnicy muszą być ostrzeżeni, jeśli ich sposób poruszania się stwarza niebezpieczeństwo niespełnienia warunków w punkcie 1, poprzez pokazanie im żółtego znacznika. Zawodnicy nie mogą otrzymać ponownego ostrzeżenia od tego samego sędziego za tę samą nieprawidłowość (wtedy otrzymują czerwoną kartkę). O udzieleniu ostrzeżenia sędzia powinien poinformować sędziego głównego po zakończeniu zawodów.  
   
      5. Czerwone kartki  
   
a)  Jeśli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z punktem 1 (brak kontaktu z podłożem, brak kijów) to powinien przesłać do sędziego głównego czerwoną kartkę (z informacją o powyższym).  
   
      6. Dyskwalifikacja  
   
a)  Kiedy 1 czerwona kartka (dla tego samego zawodnika) zostanie przesłana do sędziego głównego, wtedy zawodnik jest zdyskwalifikowany i powinien być o tym poinformowany przez sędziego głównego poprzez pokazanie mu czerwonego znaku najpóźniej 15 minut po przekroczeniu linii mety.