

Regulamin

III Górskich Mistrzostw Polski w Nordic Walking 2014

I CEL IMPREZY

1. Wyłonienie Mistrzyń i Mistrzów Polski w nordic walking w poszczególnych kategoriach wiekowych.
2. Popularyzacja nordic walking oraz zdrowego, aktywnego stylu życia.

II ORGANIZATOR

1. Organizatorem PZU Festiwalu Biegowego jest Fundacja Instytut Studiów Wschodnich z siedzibą w Warszawie, 00-382, ul. Solec 85; www.forum-ekonomiczne.pl, tel: 022/583-11-00, fax:022/583-11-50.
2. Strona internetowa zawodów to: www.festiwalbiegowy.pl oraz www.runningfestival.pl

WSPÓLORGANIZATOR

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking
ul. Boh.Monte Cassino 13, 59-500 Złotoryja www.psnw.pl

III TERMIN I MIEJSCE

Sobota - 6 września 2014 r.

Dystans: ok. 4 km

Miejsce startu i mety: Deptak w Krynicy-Zdrój

Start: godz. 8.30

Zamknięcie mety: godz. 9.30 - limit czasu: 1h

Opis trasy: trasa długości ok. 4 km prowadząca z Deptaka Krynickiego do Parku Zdrojowego. Zawodnicy po pokonaniu pętli u podnóża Góry Parkowej wracają na Deptak.

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 UWAGA! Każda nadana przez sędziwo nordic walking żółta kartka skutkuje upomnieniem i karą czasową + 3 minuty.
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.



Regulamin

III Górskich Mistrzostw Polski w Nordic Walking 2014

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 atrakcyjne nagrody rzeczowe.

VII ZGŁOSZENIA

- a. Zgłoszenia przyjmowane są na stronie www.festiwalbiegow.pl do 31 sierpnia 2014. Istnieje możliwość zgłoszenia się do biegów Festiwalu bezpośrednio w biurze zawodów w dniach 5-6 września 2014.
- b. Organizator ma prawo przedłużyć termin zgłoszeń, o czym poinformuje na swojej stronie internetowej www.festiwalbiegow.pl



Regulamin

III Górskich Mistrzostw Polski w Nordic Walking 2014

- c. Zarejestrowany zawodnik, który poprawnie wypełnił kartę zgłoszenia i uiścił opłatę otrzymuje numer startowy, który widnieje przy jego nazwisku na liście startowej oraz który otrzyma w biurze zawodów przed biegiem Festiwalowym.
- d. Zgłoszenie każdego zawodnika powinno być własnoręcznie podpisane. Podpis na karcie rejestracji można złożyć w biurze zawodów przed rozpoczęciem biegu, w momencie odbierania numeru startowego i pakiet startowego zawodnika lub przesyłając kartę rejestracji bezpośrednio do biura organizatora.
- e. Opłaty startowe zawarte są w Regulaminie PZU Festiwalu Biegowego.

VIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE

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

Załącznik 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



Regulamin

III Górskich Mistrzostw Polski w Nordic Walking 2014

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 / żółte kartki

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. Za każde ostrzeżenie (żółtą kartkę) sędzia nadaje karę czasową + 3 minuty.

5. Dyskwalifikacje / czerwone kartki

a) Jeśli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania się zawodnika **jest niezgodny z punktem 1** (m.in. brak kontaktu z podłożem, brak kijów, nieprawidłowa technika nordic walking) to powinien przesłać do sędziego głównego i do zawodnika czerwoną kartkę / dyskwalifikacja (z informacją o powyższym) poprzez pokazanie mu czerwonego znacznika.

6. Komisja odwoławcza

15 minut po zamknięciu linii mety działać będzie **KOMISJA ODWOŁAWCZA**. Wniesienie protestu przez Zawodnika to koszt 150 zł (kaucja zwrotna w przypadku racji zawodnika). Na rozpatrzenie protestu Organizator ma 30 minut (czas liczony od godziny wniesienia protestu).

Komitet organizacyjny

