

Regulamin

Cyklad Imprez Ogólnopolskich

w ramach PUCHARU LUBELSZCZYZNY w NORDIC WALKING

pod hasłem „LUBELSKIE TEŻ CHODZI 2015”

I. Cele „PUCHARU LUBELSZCZYZNY”:

- Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Lubelszczyzny.**
- Integracja dynamicznie rozwijającego się regionalnego i ogólnopolskiego środowiska Nordic Walking .**
- Promocja miast będących organizatorami imprez jako miejsc przyjaznych dla rozwoju Nordic Walking.**
- Propagowanie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking – edukowanie uczestników EVENTÓW**

II. TERMINY I ORGANIZATORZY POSZCZEGÓLNYCH EDYCJI PUCHARU LUBELSZCZYZNY:

- Lubartów 16 maja 2015r.**
- Łuków 26 września 2015r.**

1. ORGANIZATORZY IMPREZ:

Lubartów : MOSiR Lubartów oraz Klub Aktywnych "ART-FIT"

Koordynatorzy : Dyrektor MOSiR - Janusz Gierach;

Prezes Klubu „ART-FIT” - Aleksandra Berger- 505 272 340

-Ilona Skalecka -509 499 745

Kontakt: biuro@mosirlubartow.pl, 501 943 813

Facebook: klub aktywnych art. fit

Informacje i zapisy: www.mosirlubartow.pl ; www.artfit.bo.pl

Miejsce: Lubartów – Stadion MOSiR w Parku Miejskim

Nr konta do zapisów: 11 1500 1520 1215 2009 2774 0000

(rachunek Klubu Aktywnych ART-FIT)

Łuków: OSiR Łuków oraz Stowarzyszenie "AKTYWNI Z PASJĄ"

Koordynatorzy : Dyrektor OSiR – Zbigniew Biaduń 257982389;

Prezes Stowarzyszenia – Agnieszka Staniszewska, tel. 512 810 217

Informacje i zapisy www.aktywnizpasja.org

Kontakt: aktywnizpasja@wp.pl,

Facebook: aktywni z pasja

Miejsce – Łuków Zalew Zimna Woda

Nr konta do zapisów: 05 2030 0045 1110 0000 0357 3980

(rachunek Stowarzyszenie "AKTYWNI Z PASJĄ")

1. Koordynatorem oraz pomysłodawcą cyklad imprez, jest trener Nordic Walking – Marzena Skibińska-Sobczuk „zNORDIC”;

2. Patronat honorowy : dla całego cyklad –

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO ;

III. PROGRAM MINUTOWY IMPREZY:

- ❖ 8.00 - 9.30 – osobista rejestracja uczestników
- ❖ 10.00 - 10.15 - oficjalne otwarcie Pucharu Lubelszczyzny
- ❖ 10.15-10.30 rozgrzewka i pokaz prawidłowej techniki
- ❖ 11.00 – starty według kategorii wiekowych na dystansach: 10 i 5 km
- ❖ 13.00 – zamknięcie mety,
- ❖ 13.30 - losowanie nagród wśród wszystkich uczestników, oficjalne ogłoszenie wyników i wręczenie wyróżnień.

Uczestnicy proszeni są o ustawianie w strefie startu na 5 minut przed startem poszczególnych kategorii.

IV. DYSTANSE:

Uczestnicy zawodów „Pucharu Lubelszczyzny” startują na dystansach: **5 i 10 km**.

V. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Rejestracja internetowa uczestników na stronach organizatorów.

Rejestracja internetowa (elektroniczna) zostanie zamknięta na dwa dni przed dniem odbywania się imprezy.

2. Rejestracja osobista w dniu imprezy: od godz. 8.00 do 9.30 dla wszystkich kategorii wiekowych i dystansów.

3. Uczestnicy dokonując rejestracji oświadczają, że biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność.

4. Rejestracja jest akceptacją niniejszego regulaminu.

5. Uczestnictwo w Pucharze Lubelszczyzny jest płatne i w zależności od terminu zgłoszenia opłata rejestracyjna wynosi:

- ❖ **osoby do 18 roku życia zwolnione z opłaty startowe**
- ❖ **10,00zł –osoby niepełnosprawne – rejestracja internetowa oraz w dniu zawodów**
- ❖ **20,00zł - rejestracja Internetowa dla wszystkich kategorii**
- ❖ **30,00zł – rejestracja w dniu imprezy dla wszystkich kategorii (w biurze zawodów)**

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi i nie ma możliwości przenoszenia jej na innego uczestnika.

- a) rejestracja Internetowa poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego
- b) w dniu imprezy w biurze zawodów
- c) w razie problemów ze zgłoszeniami prosimy o kontakt pod adresem

Opłatę należy wpłacać na konta bankowe organizatorów lub uiścić w biurze imprezy z podaniem imienia, nazwiska, kategorii i dystansu. Po zaksięgowaniu wpłaty nazwisko pojawi się na liście startowej.

VI. ZASADY UCZESTNICTWA:

1. Podczas zawodów „Puchar Lubelszczyzny” – obowiązuje regulamin i przepisy zawodów sygnowane przez ORGANIZATORÓW.

2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie odbędzie się w oparciu o system elektroniczny.

3. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział wg kategorii wiekowych, na **kategorie kobiet i mężczyzn**.

4. W kategorii osób „NIEPEŁNOSPRAWNYCH”, start odbywa się na dystansie 5 km OPEN z podziałem na kobiety i mężczyzn, bez podziału na kategorie wiekowe. NIEPEŁNOSPRAWNY uczestnik deklarując (dokumentując) start w tejże kategorii nie może być klasyfikowany w żadnej innej kategorii.

5. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów z dowodem tożsamości (dokument ze zdjęciem), potwierdzeniem wpłaty, a osoby niepełnosprawne dodatkowo z orzeczeniem o niepełnosprawności.

6. Każdy UCZESTNIK zobowiązany jest posiadać zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego lub podpisać (w Biurze Zawodów) stosowne oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

Uczestnicy (dzieci i młodzież), którzy nie ukończyli 18 roku życia, muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w imprezie/ załącznik do regulaminu/ i mogą startować tylko na dystansie 5 km.

7. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych *kijków do Nordic Walking, które będą WERYFIKOWANE W BIURZE ZAWODÓW (przy weryfikacji zawodnik zobowiązany jest do ich pokazania).*

8. W dniu imprezy będzie istniała możliwość wypożyczenia kijków w biurze zawodów. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijków wynosi 100zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Opłata za wypożyczenie kijków na czas imprezy wynosi 5zł. Osoby wypożyczające kijki powinny zastosować się do zaleceń wypożyczającego.

9. Podczas marszu wszyscy uczestnicy muszą mieć zapewnione przez organizatora numery startowe, przymocowane do stroju sportowego w sposób widoczny dla sędziów. Zabrania się zasłaniania numerów startowych – zasłanianie ich grozi karą „dyskwalifikacji”

10. Uczestnik Pucharu Lubelszczyzny zobowiązany jest zapoznać się z regulaminem i przepisami zawodów oraz ich przestrzeganiem. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz oświadczenia jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych przez organizatora Pucharu Lubelszczyzny. Wszystkich Uczestników Pucharu Lubelszczyzny obowiązuje zasada „fair play”.

11. Uczestnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą marszu, zobowiązani są do zgłoszenia swojej rezygnacji sędziemu, opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego.

12. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia (kategorie wiekowe należy interpretować następująco np. dzieci i młodzież które 31 grudnia roku, w którym są rozgrywane zawody, będą miały ukończone 18 lat).

13. W ramach zawodów Pucharu Lubelszczyzny zostaną sklasyfikowane niżej wymienione kategorie wiekowe i dystanse:

Kategorie wiekowe :

❖ DYSTANS 5km

Kategoria wiekowa Lat

Dzieci i młodzież K<18, M<18

K19-39 / M19-39

K40 -59 / M40-59

K60+ / M60+ >60

❖ **DYSTANS 5KM /OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE K/M OPEN**

❖ **DYSTANS 10 km**

Kategoria wiekowa Lat

K19-39 / M19-39

K40 -59 / M40-59

K60+ / M60+

❖ **DYSTANS 10 KM**

Kategoria „PROF – MASTERS”* K/M OPEN

14. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie: Kobiet „K” i Mężczyzn „M”. Rozegranie współzawodnictwa w nowej kategorii „PROF-MASTERS” wprowadzonej do PUCHARU LUBELSZCZYŹNY, uzależnione będzie od decyzji poszczególnych organizatorów.

***Kategoria „PROF–MASTERS” (w tej kategorii może wystartować każdy zawodnik, który zadeklaruje znajomość poprawnej techniki FITNESS (KLASYCZNEJ) w marszu Nordic Walking, podpisze znajomość regulaminu i przepisów zawodów oraz z aprobatą podda się weryfikacji sędziowskiej na trasie zawodów).**

VII. PUNKTACJA w PUCHARZE LUBELSZCZYŹNY:

1. W każdej rundzie Pucharu Lubelszczyzny będą przyznawane punkty za zajęte miejsce.

2. Punkty przyznawane będą według następującego „klucza”:

1 miejsce – 10 pkt. + 3 pkt.

2 miejsce – 9 pkt. + 2 pkt. ,

3 miejsce – 8 pkt. + 1 pkt.

4 miejsce – 7pkt.

5 miejsce – 6 pkt.

6 miejsce – 5 pkt.

7 miejsce – 4 pkt.

8 miejsce – 3 pkt.

9 miejsce – 2 pkt.

10 miejsce i każde następne miejsce – 1 pkt.

3. Do klasyfikacji końcowej zaliczamy zawodnikowi **wszystkie jego starty** i wygrywa zawodnik, który uzyskał największą ilość punktów. W przypadku wyniku „ex quo” porównuje się najlepszy uzyskany wynik w punktacji, a jeżeli i to nie daje definitywnego rozstrzygnięcia, wówczas należy wziąć pod uwagę inne najlepsze wyniki punktowe.

VIII. ŚWIADCZENIA

W ramach opłaty startowej organizatorzy zapewniają, każdemu uczestnikowi:

➤ **2 numery startowe i zestaw agrafek**

➤ **pakiet startowy**

➤ **medal okolicznościowy imprezy**

➤ **posiłek regeneracyjny**

➤ **wodę w punktach nawadniania i na mecie**

Zwycięzcy - we wszystkich kategoriach wiekowych, osobno dla kobiet i mężczyzn, otrzymają za pierwsze trzy miejsca wyróżnienia.

IX. WYRÓŻNIENIA :

- ogłoszenie wyników zawodów i przyznanie wyróżnień odbędzie się w dniu zawodów;
- zdobywcy miejsc I – III w kategorii PROF-MASTERS, w każdym zawodach otrzymują puchary lub medale oraz upominki;
- zdobywcy miejsc I – III w każdym zawodach otrzymują: puchary lub medale;
- podczas ostatniej rundy – odbędzie się finał Pucharu Lubelszczyzny, a jego zwycięzcy zostaną dodatkowo wyróżnieni w klasyfikacji generalnej;
- upominki rozlosowane będą wśród wszystkich uczestników zawodów;
- odbiór nagród odbywa się za osobistym okazaniem numeru startowego.

X. TRASA ZAWODÓW:

1. Trasa zawodów będzie dokładnie i czytelnie oznakowana znakami pionowymi i poziomymi – znaki informujące pokonanie określonego dystansu minimum co 1 kilometr.
2. Pętla trasy będzie wynosiła 2,5 km lub 5 km, a plan trasy będzie dostępny w biurze imprezy,
3. Na pętli trasy będą się znajdowali sędziowie, dokonujący oceny techniki marszu NW zgodnie z regulaminem i przepisami imprezy.
4. Trasa o mieszanej nawierzchni powinna być wyposażona w strefy zmian końcówek kijków na długości 100 m. W tych strefach sędziowie nie oceniają pracy ramion (rąk) zawodnika zmieniającego końcówki kijków.
5. Na pętli trasy będą zorganizowane „punkty nawadniania”.
6. Na trasie powinien znajdować się punkt pomocy medycznej/ ratownik medyczny. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która informuje pomoc medyczną.

XI. SZATNIE i DEPOZYT:

1. Organizator zapewnia szatnie i depozyt za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez uczestnika rzeczy wartościowe. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia numeru startowego, organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne przekazanie depozytu innej osobie.
3. Za rzeczy pozostawione bez opieki, organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed, w czasie trwania i po imprezie, uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni, natrysków(w miarę możliwości organizatora) oraz toalet.

XII. UBEZPIECZENIE

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Regulamin imprezy oraz przepisy sędziowskie stworzone zostały na potrzeby organizowanego cyklu imprez Ogólnopolskich – Pucharu Lubelszczyzny w Nordic Walking pod hasłem „LUBELSKIE TEŻ CHODZI 2015”
2. W imprezie uczestnicy stosują się do regulaminu organizatora.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji.
4. Protesty należy składać w dniu imprezy do sędziego głównego, do 30 minut od chwili ogłoszenia wyników oficjalnych. Złożenie protestu równoznaczne jest z wpłatą kaucji wysokości 200,00 zł. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada.
5. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego, ochrony przyrody oraz dbać o porządek w miejscu zawodów.
6. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny.
7. Wiążąca i ostateczna interpretacja Niniejszego regulaminu należy do organizatora.