„Kobiety na 5-tkę”

Bieg i marsz Nordic Walking
na dystansie 5 km
marsz Power Walking
na dystansie 2,5 km

REGULAMIN ZAWODÓW

Zawodniczki startujący w zawodach zobowiązani są do zapoznania się i zrozumienia treści regulaminu. Treść zawiera wszelkie niezbędne informacje dotyczące udziału w zawodach.

Znajomość treści niniejszego regulaminu jest absolutnie niezbędna dla każdej z zawodniczek biorących udział w zawodach. Przeczytaj uważnie z góry na dół, następnie z dołu do góry, przeczytaj go z lewej do prawej następnie odwrotnie. Przeczytaj ponownie. Zakładamy, że przybywając na miejsce zawodów będziesz znała doskonale zapisy regulaminu, co pozwoli na sprawne i bezpieczne rozegranie zawodów.

©Shangri-La/JKNW/Kobiety na 5-tkę 2015

Spis Treści

Spis Treści.....2

Streszczenie.....3

Organizatorzy, Cel, Miejsce i Trasa.....4

Program, Warunki Uczestnictwa.....5

Wyniki, Nagrody I Klasyfikacja.....6

Postanowienia Końcowe.....7

STRESZCZENIE

Zawody rozpoczynają się 28 listopada 2015 r. o godz. 11.00

W zawodach głównych uczestniczą tylko kobiety.

Zawody: bieg i marsz Nordic Walking na dystansie 5 km,
Marsz Power Walking na dystansie 2.5 km, zawody dla dzieci.

Opłaty startowe wynoszą: bieg i marsz Nordic Walking 30 PLN,
marsz Power Walking: 20 PLN, 10 PLN dzieci,
płatność przelewem do 26 listopada 2015 r.

Przy płatności w biurze zawodów opłaty będą wyższe.

Trasę stanowi pętla o długości 2,5 km.

Każda z zawodniczek pokonuje 1 lub 2 pętle w zależności od konkurencji .

Zawodniczki startujące w marszu NW obowiązuje technika Nordic Walking.
Zawodniczki startujące w marszu PW obowiązuje technika Power Walking.

Prowadzone będą klasyfikacje wiekowe kobiet

Zapisy internetowe na http://nowe.elektronicznezapisy.pl/event/80/signup.html do 26 listopada 2015 r.

Opłata startowa obejmuje następujące świadczenia: napoje i przekąski na trasie i mecie, poczęstunek po zawodach, pomiar czasu, obsługa sędziowska, serwis fotograficzny, medal ukończenia zawodów, zniżkę 50 % na wstęp do strefy SPA w dniu startu.

I. ORGANIZATORZY

1. Jurajski Klub Nordic Walking Lider Support Team
2. Hotel Fajkier
3. Shangri-La Ośrodek Rozwoju Osobistego
4. Lider Tatiana Galińska

pod patronatem Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

II. CEL

1. Popularyzacja biegania, Nordic Walking i Power Walking jako zdrowej i prostej formy rekreacji i wypoczynku.

2. Promocja walorów rekreacyjnych Jury-Krakowsko-Częstochowskiej.

3. Podnoszenie sprawność fizycznej ludzi w każdym wieku.

4. Wdrażanie nawyku zdrowego stylu życia poprzez organizacje grup rekreacyjnych, sportowych, warsztatów oraz zawodów biegowych i NW.

5. Profilaktyka w zakresie wad postawy oraz otyłości.

6. Integracja środowiska zwolenników aktywności fizycznej, wymiana doświadczeń.

III. TERMIN, MIEJSCE i TRASA

Zawody odbędą się **28 listopada 2015 r. na terenie Hotelu Fajkier** i obszarze bezpośrednio do niego przylegającym, w Lgocie Murowanej k. Zawiercia, gmina Kroczyce.

Zawody rozegrane zostaną na dystansach 2,5 a także 5 km, odpowiednio:

Power Walking, 1 pętla: 2.5 km,
Nordic Walking i bieg, 2 pętle: 5 km:

Nawierzchnia w całości miękka, uprzątnięta z kamieni i gałęzi, głównie drogi gruntowe i leśne. Trasa oznakowana. Na trasie przewidziano bufet z przekąskami i napojami.

IV. PROGRAM:

godz. 8.45 - 10.15 - zapisy w biurze zawodów,

godz. 10.30 – rozgrzewka i odprawa techniczna, prezentacja techniki marszu NW i PW,

godz. 11.00 - start biegu,

godz. 11.01 – start marszu PW,

godz. 11.02 – start marszu NW,

godz. 11.15 – zawody i zabawy dla dzieci,

godz. 12.00 –13.30 – zakończenie zawodów, poczęstunek, dekoracja i pamiątkowe zdjęcie.

V. WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach uczestniczą tylko kobiety.

Zgłoszenia internetowe dostępne są pod adresem:
http://nowe.elektronicznezapisy.pl/event/80/signup.html
przyjmowane są do dnia 26 listopada 2015 r.

Opłaty startowe podstawowe, przyjmowane przelewem do 26.11.2015 r::

- bieg	30 PLN,
- marsz Nordic Walking	30 PLN,
-marsz Power Walking	20 PLN,
- wyścigi dzieci:	10 PLN.

Wpisowe należy uiścić przelewem na konto:

Lider Tatiana Galińska, ul. Wiejska 23, 42-421 Parkoszowice

70 1050 1591 1000 0023 0537 7190

do dnia 26.11.2015 r.
W opisie należy umieścić : ***„Kobiety na 5-tkę, Imię i Nazwisko”***

Osoby niepełnosprawne: 15 PLN dorośli, dzieci bezpłatnie.

W dniu startu opłaty wpisowe wynoszą: 35 PLN – dorośli, 15 PLN – dzieci.

Ilość miejsc startowych dla zawodników rejestrujących się w dniu startu może być ograniczona a świadczenia niepełne.

Istnieje możliwość wypożyczenia kijków do Nordic Walking. W tym celu należy powiadomić Organizatora na 2 dni przed zawodami.

Uczestnicy podpisują przed startem Zaświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w rajdzie, oraz przejęciu ryzyka i konsekwencji udziału na własną odpowiedzialność, które będzie dostępne na miejscu startu zawodów.

Udział w zawodach mogą wziąć osoby, które ukończyły 15 rok życia i dokonały rejestracji w biurze zawodów oraz opłaciły wpisowe.
Dzieci w towarzystwie rodziców lub opiekunów biorą udział w zabawach i wyścigach po uprzednim zarejestrowaniu się w biurze zawodów i opłaceniu wpisowego.

Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.

W ramach wpisowego, każdy uczestnik otrzymuje poczęstunek, napoje na trasie, medal po ukończeniu zawodów, zniżkę 50 % na wstęp do strefy SPA Hotelu Fajkier w dniu zawodów.

VI. WYNIKI, NAGRODY I KLASYFIKACJA:

Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór upominków odbędzie się w dniu zawodów

Wszystkie zawodniczki, które ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymują pamiątkowy medal.

Na dystansie 5 km będzie prowadzona klasyfikacja w biegu jak i Nordic Walking w następujących kategoriach indywidualnych:
- K1: kobiety do 19 lat (rocznik 1996 i młodsze),
- K2: kobiety od 20 do 29 lat (rocznik 1995 do 1986),
- K3: kobiety od 30 do 39 lat (rocznik 1985 do 1976),
- K4: kobiety od 40 do 49 lat (rocznik 1975 do 1966),
- K5: kobiety od 50 do 59 lat (rocznik 1965 do 1956)
- K6: kobiety w wieku 60 lat i więcej (rocznik 1955 i starsze)

Na dystansie 2.5 km w marszu Power Walking będzie prowadzona klasyfikacja Open.

Organizator przewiduje nagrody dla pierwszych trzech kobiet w poszczególnych kategoriach.

VII. POSTANOWIENIE KOŃCOWE:

Uczestnicy zawodów Nordic Walking pokonują trasę marszem, z kijkami.

Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem nie jest widoczna gołym okiem.

Technika i poprawność marszu zawodników będzie oceniana przez sędziów rozmieszczonych na trasie zawodów.
Drobne błędy w marszu, powodują ukaranie żółtą kartą – 3 żółte kartki równają się dyskwalifikacji.

żółta kartka = 60 sekund do czasu końcowego

Rażące błędy w marszu powodują ukaranie czerwoną kartką i automatyczną dyskwalifikację
Skracanie trasy wiąże się z dyskwalifikacją

Marsz Power Walking jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem nie jest widoczna gołym okiem. Ramiona ugięte w stawach łokciowych pod kątem prostym poruszają się naprzemiennie. Łokcie w górnej fazie uniesione wysoko, przemieszczają się od osi tułowia aż na wysokość głowy.

Upominki są losowane wśród zawodników startujących w zawodach.

Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z widocznym numerem startowym przymocowanym do odzieży na wysokości klatki piersiowej.

Koszt uczestnictwa pokrywa zawodnik.

Koszty organizacji pokrywają organizatorzy.

Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników.

Uczestnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.

Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna, który musi stawić się w biurze zawodów wraz z dokumentem tożsamości, bądź pisemną zgodą wraz z kserokopią dowodu osobistego rodzica, który tą zgodę podpisał.

Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach promocyjnych, informacyjnych, wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów przedstawiających uczestników rajdu.

Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bądź zmiany jej terminu bez podawania przyczyn.

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.