



## REGULAMIN

### VI BIEGU ULICZNEGO ORAZ III ZAWODÓW NORDIC WALKING

#### ORGANIZATOR

- Gminny Ośrodek Kultury w Tarnowcu
- Gmina Tarnowiec
- Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Tarnowcu
- Uczniowski Klub Sportowy „Arka” w Umieszczu
- Ochotnicze Straże Pożarne z terenu Gminy Tarnowiec

#### CELE

- Popularyzacja biegów jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu
- Popularyzacja Nordic Walking, jako nowej dyscypliny sportowej oraz uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego
- Promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń mieszkańców gminy i okolic
- Promocja Gminy Tarnowiec

#### TERMIN MIEJSCE TRASA

- Bieg odbędzie się w dniu **10 czerwca 2018 r.** w Czeluśnicy
- Biegi grup młodszych rozpoczną się o godzinie **14:00**.
- Start do biegu głównego nastąpi o godzinie **17:00** ze stadionu sportowego w Czeluśnicy
- Start uczestników Zawodów Nordic Walking – **17:15**
- Pomiar czasu będzie prowadzony systemem firmy PIF-SPORT. Brak numeru podczas zawodów będzie skutkowało dyskwalifikacją. Numery startowe będą wydawane w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym w dniu 10 czerwca 2018r. (niedziela) w godz. **14:00 – 16:00**.
- Trasa biegu głównego będzie oznakowana co 1km, na czas trwania biegu ruch kołowy zostanie wstrzymany, obowiązuje ruch prawostronny.
- Zawodników obowiązuje limit czasu 60 minut,
- Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.
- Biuro zawodów znajdować się będzie na terenie stadionu sportowego w Czeluśnicy

#### ZASADY UCZESTNICTWA

- W zawodach może wziąć udział osoba, która rocznikowo ukończyła lat 16 (ur. 2002r..)
- Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w imprezie tylko za pisemną zgodą opiekuna.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do zawodów będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które należy dostarczyć do biura zawodów.

- Warunkiem dopuszczenia zawodnika niepełnoletniego do zawodów będzie podpisanie przez rodzica/prawnego opiekuna zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu.
- Zawodników do biegów grupy młodszej zgłaszają opiekunowie. Obowiązkowa jest obecność rodzica/prawnego opiekuna podczas weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
- Organizator **nie zapewnia** uczestnikom ubezpieczenia OC. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
- W ramach opłaty startowej każdy uczestnik zawodów otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:
  - numer startowy
  - gadżet promocyjny
  - butelka wody mineralnej
  - wodę na trasie zawodów
  - ciepły posiłek na mecie
- Podczas zawodów uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.
- Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
- Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.
- Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza lotu jest zabroniona.
- Podczas marszu NW nie dozwolone jest:
  - - nadmierne pochylanie ciała w przód,
  - - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
  - - obniżanie środka ciężkości,
  - - podbieganie,
  - - używanie wulgaryzmów

#### **Zasady zachowania uczestników zawodów istotne dla bezpieczeństwa ruchu drogowego:**

- Zawodnicy poruszają się prawą stroną jezdni.
- Zawodnicy biegną wyłącznie trasą wyznaczoną przez organizatora,
- Uczestnicy zawodów zobowiązani są do stosowania się do poleceń wydawanych przez służby porządkowe oraz służby kierujące ruchem drogowym,
- zawodnicy biegną zgodnie z oznaczeniami na trasie oraz wskazaniem służby porządkowej, nie zbaczając z wyznaczonej trasy,
- Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń Policji, służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za zawody,
- Bieg będzie odbywać się częściowo przy ruchu otwartym, należy więc zachować szczególną ostrożność.
- Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika będzie równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

#### **ZGŁOSZENIA, OPŁATA STARTOWA**

- Zgłoszenia przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowej :<http://www.pifsport.pl/> do dnia **10 czerwca 2018r.** oraz w wyjątkowych sytuacjach osobiście w dniu zawodów w biurze zawodów.

- Za zgłoszenie udziału w zawodach rozumie się rejestrację oraz wniesienie opłaty startowej.  
Zawodnik ma dwie możliwości:
- zapłacić przelewem na konto Gminnego Ośrodka Kultury w Tarnowcu numer **53 8627 1040 2005 7001 6919 0001** w Banku Spółdzielczym w Bieczu O/Tarnowiec (**tytuł przelewu opłata startowa na zawody**) – **kwota 15 zł**; do 7 czerwca 2018r.
- lub płacić gotówką w biurze zawodów w dniu zawodów – **kwota 20 zł**.
- Opłata startowa obowiązuje tylko zawodników w biegu głównym oraz Zawodach Nordic Walking
- Lista startowa zawiera wyłącznie uczestników z opłaconym startem.
- Zwolnieni z opłaty startowej są: młodzież do lat 18 (osoby, które w dniu 10 czerwca 2018 nie są pełnoletnie) oraz osoby, które ukończyły 70 lat.
- Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, nie ma możliwości przeniesienia na inną osobę.
- Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku (w godz. 14:30 – 16:30), a także dowód przelewu.

## • **KLASYFIKACJE, DYSTANSE**

### • **Grupy młodsze:**

- Dzieci do 4 lat (rocznik 2014 i młodszy) dystans ok. 100 m (razem dz. i chł.)
- Dzieci 5 – 6 lat (rocznik 2013-2012) dystans 200 m (razem dz. i chł.)
- Dzieci 7 – 9 lat (rocznik 2011-2009) dystans 400 m (osobno dz. i chł.)
- Dzieci 10 – 12 lat (rocznik 2008-2006) dystans 600 m (osobno dz. i chł.)
- Młodzież 13 – 15 lat (rocznik 2005-2003) dystans 1000 m (osobno dz. i chł.)
- Podczas biegu głównego oraz zawodów Nordic Walking będą prowadzona będzie klasyfikacja generalna i wiekowa kobiet i mężczyzn:

#### **Kobiety:**

- K1 16-29 lat (rocznik 2002-1989)
- K2 30 – 39 lat (rocznik 1988-1979)
- K3 40 lat i starsze (rocznik 1978 i starsze)

#### **Mężczyźni:**

- M1 16 – 19 lat (rocznik 2002-1999)
- M2 20 – 29 lat (rocznik 1998-1989)
- M3 30 – 39 lat (rocznik 1988-1979)
- M4 40 – 49 lat (rocznik 1978-1969)
- M5 50 lat i starsi (rocznik 1968 i starsi)

## **NAGRODY**

- Wszyscy uczestnicy biegu otrzymają pamiątkowy dyplom i medal.
- W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn Biegu głównego oraz Zawodów Nordic walking zdobywcy miejsc I – IV otrzymują pamiątkowe puchary, dyplomy, nagrody.
- W kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn za miejsca I – III przewidziane są pamiątkowe medale, puchary i dyplomy (nie wlicza się zawodników, którzy zajęli miejsca I – IV w klasyfikacji generalnej).
- Organizator przewiduje nagrodę dodatkową w postaci dyplomu i pucharu dla najlepszego mieszkańca Gminy Tarnowiec - w kategorii kobiet i mężczyzn.
- Dyplom oraz puchar otrzyma także najlepszy strażak OSP z Gminy Tarnowiec.
- Organizator przewiduje nagrodę dodatkową w postaci dyplomu i pucharu dla najstarszego i najmłodszego zawodnika zawodów oraz dla zawodnika z najlepszą techniką marszu.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Wszystkich uczestników zawodów obowiązuje niniejszy regulamin.
- Wszystkich uczestników zawodów obowiązuje sportowe zachowanie w duchu fair play.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu (NZOZ „Ad-Med” w Tarnowcu, AS- Medical Sp. z o o.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- Wyniki oraz relacja z biegów opublikowane będą na stronach internetowych: [www.tarnowiec.eu](http://www.tarnowiec.eu) oraz innych lokalnych portalach.
- Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, o których winien poinformować przed rozpoczęciem imprezy.
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
- W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt: Bartłomiej Smyka 885555205, Magdalena Kopczak 885555206