

## REGULAMIN IMPREZY

**Nordic Walking 09.04, 25.09.2016r.**

### I. CEL:

Popularyzacja Nordic Walking oraz zdrowego stylu życia Polaków.

### II. TERMINY I MIEJSCA IMPREZY:

09 kwietnia – MARSZ NORDIC WALKING na terenie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w Matemblewie (nieдалeko sanktuarium)

25 września – PUCHAR BAŁTYKU NORDIC WALKING na terenie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w Matemblewie (nieдалeko sanktuarium)

### PROGRAM MINUTOWY

09:00 – 10:30 Rejestracja uczestników

10:45 – Otwarcie Imprezy, rozgrzewka

11:00 – Start na dystansie 10 km

11:05 – Start na dystansie 5km

13:00 – Dekoracja zwycięzców i zakończenie

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem konkurencji.

### III. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku.

### IV. DYSTANSE

Podczas imprezy uczestnicy startują na jednym z 2 dystansów: 5 km lub profesjonalnym 10 km.

### V. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

1. Zalecaną formą zgłoszenia się do zawodów jest rejestracja przez stronę internetową [www.mosir.gda.pl](http://www.mosir.gda.pl)

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.
3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu marszu.

## VI. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Uczestnictwo w zawodach jest bezpłatne.
2. Podczas Imprezy obowiązują przepisy zawodów Kolegium Sędziów Fundacji Chodzezkijami.pl
3. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem pomiaru elektronicznego za pomocą zwrotnych chipów.
4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem) w Biurze Zawodów.
5. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego lub podpisać w Biurze Zawodów stosowne oświadczenie (brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW)
6. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
7. Zawodnicy startujący na dystansie profesjonalnym 10 km muszą przejść przez weryfikację kijów, w wyznaczonym przez sędziów miejscu.
8. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
9. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Wypożyczalni (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Warunkiem wypożyczenia kijów jest odebranie wcześniej numeru startowego na podstawie, którego wypożyczający w razie niezwrócenia kijów otrzyma dostęp do danych kontaktowych zawodnika. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
10. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
11. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następującej zasady:
  - o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia

12. W marszach na dystansie 5 km obowiązują następujące kategorie wiekowe:

- K/M DO 9 lat
- K/M 10 – 12 lat
- K/M 13 – 15 lat
- K/M 16 – 29 lat
- K/M 30 – 39 lat
- K/M 40 – 49 lat
- K/M 50 – 59 la
- K/M 60 – 69 lat
- K/M 70 lat i starsi

13. W marszach na dystansie profesjonalnym 10 km obowiązują następujące kategorie wiekowe:

- K/M 16 - 39 lat
- K/M 40 – 49 lat
- K/M 50 – 59 lat
- K/M 60 lat i starsi

14. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w. kategorii wiekowych.

15. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 13: 00. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

## VII. NAGRODY

1. Każdy zawodnik na linii mety otrzyma pamiątkowy medal okolicznościowy.
2. Troje najlepszych zawodników w swoich kategoriach wiekowych otrzyma puchary.

## VIII. TRASA

1. START i META zawodów znajdują się na terenie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w Matemblewie (w pobliżu sanktuarium).
2. Na mecie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
3. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.
4. Plan trasy znajduje się w Biurze Zawodów.
5. Wszystkie trasy przebiegają po ścieżkach Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w Matemblewie.

## IX. DEPOZYT

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku**

80-221 Gdańsk, ul. Traugutta 29

tel. +48 58 5243473, fax +48 58 5243493

e-mail: [biuro@mosir.gda.pl](mailto:biuro@mosir.gda.pl), [www.mosir.gda.pl](http://www.mosir.gda.pl), [facebook.com/MOSiRGdansk](https://www.facebook.com/MOSiRGdansk)

Bank PKO S.A. 70124012681111001038603968 , NIP 583-001-05-79



**mosir**  
GDAŃSK

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przez zawodnika w depozycie ubrania. Rzeczy z depozytu można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy Organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed i po zawodach Uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (namiot).

## **X. UBEZPIECZENIE**

1. Organizator nie zapewnia Uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

## **XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty należy składać do sędziego głównego zawodów do godz. 13:00.
4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Na wrześniowej imprezie wchodzącej w skład Pucharu Bałtyku dodatkowym uzupełnieniem niemniejszego regulaminu są zasady Pucharu Bałtyku 2016 dostępne na stronie [www.pucharbaaltyku.pl](http://www.pucharbaaltyku.pl)
6. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku**

80-221 Gdańsk, ul. Traugutta 29

tel. +48 58 5243473, fax +48 58 5243493

e-mail: [biuro@mosir.gda.pl](mailto:biuro@mosir.gda.pl), [www.mosir.gda.pl](http://www.mosir.gda.pl), [facebook.com/MOSiRGdansk](https://www.facebook.com/MOSiRGdansk)

Bank PKO S.A. 70124012681111001038603968 , NIP 583-001-05-79

