

# Zawody Biegowe i Nordic Walking „ PO PIERWSZE ZDROWIE”

## I. Sztab organizacyjny:

- a. Fundacja „Po Pierwsze”
- b. Fundacja „Pokoloruj Świat”

## II. Cele:

- a. promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu,
- b. promocja jednej z najprostszych aktywności fizycznych jaką jest nordic walking,
- c. integracja zawodników,
- d. popularyzacja atrakcyjnych miejsc przyjaznych nordic walking,
- e. działalność na rzecz osób niepełnosprawnych,
- f. dbałość o wzrost świadomości społecznej dotyczącej zdrowia,
- g. powiększenie bazy dawców szpiku,
- h. zbiórka na cele charytatywne.

## III. Termin, miejsce i program minutowy:

4 grudnia 2016, Koszalin, Góra Chełmska

### Program minutowy:

09:00 – otwarcie biura zawodów

10:30 - zamknięcie biura zawodów

10:45 – rozgrzewka

11:00 – start Marszu Malucha około 400 m

11:30 – start biegu na dystansie 5 km

11:40 – start marszu NW na dystansie 5 km

13:30 – dekoracja

14:00 – zabawa przy ognisku

## IV. Dystanse:

- bieg na dystansie 5 km
- marsz na dystansie 5 km
- Marsz Malucha – około 400 m.

## V. Kategorie wiekowe

do 9 lat, marsz Malucha 400 m

Marsz na dystansie około 5 km:

9 – 15 lat,  
16 – 29 lat,  
30 – 39 lat  
40 – 49 lat,  
50 – 59 lat,  
60 – 69 lat,  
70 lat i starsi.

Bieg na dystansie około 5 km:

10 – 29 lat,  
30 – 39 lat,  
40 – 49 lat,  
50 – 59 lat,  
60 lat i starsi.

**VI. Kategoria OPEN**

Kategoria OPEN dotyczy trzech najlepszych zawodników i zawodniczek dystansu 5 km marszu i 5 km biegu. Kobiety i mężczyźni są klasyfikowani osobno. Miejsca na podium w kategorii OPEN przysługują tylko zawodnikom, którzy nie otrzymali żadnego ostrzeżenia na trasie.

**VII. Marsz Malucha**

W Marszu Malucha mogą startować zawodnicy do 9 roku życia. Podczas tej konkurencji nie będzie mierzony czas, każdy zawodnik za to otrzyma specjalny upominek.

**VIII. Rejestracja i opłaty**

- a. Zapisy na zawody odbywają się za pośrednictwem serwisu elektronicznezapisy.pl.
- b. Opłaty pobierane są za pośrednictwem systemu DotPay, formularz wpłaty wyświetla się po dokonaniu zapisów on-line.
- c. Wysokość opłat startowych różni się w zależności od terminu wpłaty i kategorii:

Kategoria	opłata do 30.11.2016	w biurze zawodów
Marsz Malucha	0 zł	0 zł
Zawodnicy do 18 lat – km	20 zł	30 zł
Dystans 5 km bieg i 5 km marsz	35 zł	45 zł

- d. Istnieje możliwość dopisania się do listy startowej w biurze zawodów.
- e. 80% z opłaty startowej (z wyjątkiem Marszu Malucha) zostanie przekazane na leczenie ks. Jarosława Krylika.

- f. Raz uiszczona opłata nie podlega zwrotowi lub przeniesieniu na poczet innego startu w cyklu.

#### **X. Nagrody**

- a. Każdy zawodnik na linii mety otrzyma pamiątkową monetę okolicznościową.
- b. Trzech najlepszych zawodników w swoich kategoriach wiekowych otrzyma puchary.
- c. Po dekoracji odbędzie się wręczenie nagród w konkursie „Po Pierwsze Zdrowie”, do wygrania będą wartościowe nagrody ufundowane przez sponsorów.

#### **XI. Trasa**

- a. Organizator zobowiązany jest do wyznaczenia jednego dystansu na trasie zawodów, istnieje przy tym możliwość utworzenia dwóch lub więcej okrążeń.
- b. Trasa jest wyraźnie oznakowana, aby ułatwić poruszanie się po niej, dopuszczalny jest każdy sposób oznakowania, zwłaszcza taśma techniczna.
- c. Na trasie ustawione są tabliczki z informacjami o przebytych kilometrach, jest to oznakowanie orientacyjne i może różnić się od właściwego przebytego dystansu.
- d. Na trasie znajdować będą się punkty odświeżania z wodą niegazowaną podawaną do rąk zawodników.
- e. Długość trasy liczona jest po najkrótszej linii jaką może pokonać zawodnik.
- f. Dopuszcza się możliwość niedużego błędu w pomiarze.
- g. Start i meta oznaczone będą bramami/bramą startową.
- h. W okolicach startu i mety będą znajdować się punkty z wodą.

#### **XII. Pomiar czasu**

- a. Czas zawodników mierzony jest elektronicznie za pomocą chipów umieszczonych przy bucie zawodnika.
- b. Czas zawodników mierzony jest brutto, co oznacza, że start każdej kategorii wiekowej liczony jest oddzielnie. Przy małej liczbie osób dopuszcza się łączenie kategorii podczas startu.
- c. Rejestrowany jest czas każdego zawodnik kończącego swój dystans, tam gdzie to możliwe rejestrowane są również międzyczasy.

#### **XIII. Bezpieczeństwo**

- a. Nad bezpieczeństwem zawodników czuwa służba medyczna i wykwalifikowana służba techniczna.
- b. Organizator zapewnia bezpieczeństwo na trasie i zamknięcie ruchu kołowego na odcinku zawodów.
- c. Na polecenie służb medycznych zawodnik musi niezwłocznie zejść z trasy.

#### **XIV. Zasady sędziowania**

Sędziowaniem na tej imprezie zajmuje się Kolegium Sędziów Fundacji Chodzezkijami.pl

Zasady dotyczące poprawności techniki nordic walking, przyznawania kar, protestów, opuszczania trasy zawodów, numerów startowych, doboru odpowiedniego sprzętu czy ubioru znajdują się w regulaminie Kolegium Sędziów Fundacji Chodzezkijami.pl - <http://chodzezkijami.pl/sedziowie-fundacji-chodzezkijami-pl>

#### **XV. Postanowienia końcowe**

- a.** Przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego oznacza wyrażenie zgody przez uczestnika imprezy na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.
- b.** Organizator nie wykupuje ubezpieczenia NNW, uczestnicy muszą posiadać je we własnym zakresie.
- c.** W biurze zawodów będzie istniała możliwość wypożyczenia profesjonalnych kijów nordic walking. Przy wypożyczeniu może być pobierana kaucja.
- d.** Ostateczna interpretacja regulaminu zależy do Organizatora.

Kontakt:

e-mail: [kontakt@popierwsze.org](mailto:kontakt@popierwsze.org)

tel. 667148545