

# Zawody Biegowe i Nordic Walking „PO PIERWSZE ZDROWIE”

## I. Organizator:

Fundacja „Po Pierwsze”

## 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:

29 kwietnia 2017r

### Program minutowy:

12:00 – otwarcie biura zawodów

14:15 - zamknięcie biura zawodów

14:00 – start Marszu Malucha około 400 m

14:20 – rozgrzewka

14:30 – start biegu na dystansie 5 km

14:35 – start marszu NW na dystansie 5 km

15:45 – dekoracja i losowanie nagród

## IV. Dystanse:

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

## V. Kategorie wiekowe

do 9 lat, marsz Malucha 400 m

### Marsz na dystansie około 5 km:

10 – 29 lat,

30 – 45 lat,

46 – 59 lat,

60 lat i starsi.

### Bieg na dystansie około 5 km:

- 10 – 29 lat,
- 30 – 45 lat,
- 46 – 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:

<b>Kategoria</b>	<b>opłata w pierwszym terminie</b>	<b>w biurze zawodów</b>
Marsz Malucha	0 zł	0 zł
Zawodnicy do 18 lat – km	30 zł	40 zł
Dystans 5 km bieg i 5 km marsz	40 zł	50 zł

- d. Istnieje możliwość dopisania się do listy startowej w biurze zawodów.

### **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 znajdować będą się punkty odświeżania z wodą niegazowaną podawaną do rąk zawodników.
- d. Długość trasy liczona jest po najkrótszej linii jaką może pokonać zawodnik.
- e. Dopuszcza się możliwość niedużego błędu w pomiarze.
- f. Start i meta oznaczone będą bramami/bramą startową.
- g. 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 zajmować się będą wykwalifikowani sędziowie.

## **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