

Regulamin

I Transgraniczne Zawody w Nordic Walking

I. Organizator:
Stowarzyszenie Rozwoju Sportu Krośnieńskiego

II. Termin:
3 maja 2014 r. sobota
7:30 – 9:45 Rejestracja zawodników
9:45 – 10:00 Pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking
10:00 – 10.15 Otwarcie imprezy; Wspólna rozgrzewka
10:15-11.15 Start i marsz na dystansie 5 km
11.15- 11.30 Wspólne ćwiczenia rozciągające
13:00 – 13:30 Dekoracja zawodników
Biuro zawodów czynne 7.30 – 9.45

III. Trasa:
Nawierzchnia: trawiasta
Dystans - 5 km.
START Stadion Lekkoatletyczny ul. Bursaki
Przebieg trasy: po przejściu jednego okrążenia schodzimy z bieżni bramą tylną na teren basenu, po wyznaczonej trasie przechodzimy w kierunku ścieżki nordick walking zlokalizowanej na terenach zielonych nad Wisłokiem. Po wykonaniu 4 okrążeń wracamy tą samą trasą przez teren basenów na stadion lekkoatletyczny.
META Stadion Lekkoatletyczny ul. Bursaki

IV Kategorie wiekowe:

Kategoria wiekowa	Lata
Kategoria A kobiet i mężczyzn	Do 15 roku życia
Kategoria B kobiet i mężczyzn	16 - 29 lat
Kategoria C kobiet i mężczyzn	30 – 39 lat
Kategoria D kobiet i mężczyzn	40 – 49 lat
Kategoria E kobiet i mężczyzn	50 lat i wyżej

V Nagrody:
Statuetki, dyplomy, nagrody rzeczowe.

VI Zgłoszenia do zawodów
Zgłoszenie w dniu zawodów w biurze zawodów
Biuro zawodów będzie czynne od godziny 8.30 do 10.00 na stadionie Lekkoatletycznym ul. Bursaki. (biuro zawodów nordick walking)
Złożenie oświadczenia uczestnika o zdolności do udziału (druk dostępny w Biurze zawodów)
Wypełnienie druku zgłoszenia (druk dostępny w Biurze zawodów)

Uczestnictwo jest bezpłatne.

VII Zasady uczestnictwa

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordick Walking (zał. Do Regulaminu)
2. Definicja marszu Nordic Walking: marsz to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu)- dyskwalifikuje zawodnika bez ostrzeżeń.
3. Przed startem odbędzie się wspólna rozgrzewka wraz z pokazem instruktorów prawidłowej techniki marszu.
4. Jeżeli zawodnik będzie łamał zasady prawidłowego marszu może zostać zdyskwalifikowany przez sędziego, o czym zostanie poinformowany w czasie marszu.
5. Kolejność na mecie będzie ustalana na podstawie kolejności przekroczenia linii mety.
6. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowany do warunków pogodowych i kije do NW
7. Podczas marszu każdy uczestnik musi mieć przypięty numer startowy na wierzchniej części ubioru na piersiach. (nie można używać własnych numerów startowych)
8. Zawodnicy zobowiązani SA do zwrócenia uwagi na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki i wyścigu, aby nie ukłuć kijem współwiczącego.
9. Wszyscy uczestnicy startują na jednym dystansie 5 km z podziałem na kategorie wiekowe i podziałem na płeć.

VIII Szatnie

1. Organizator nie zapewnia szatni dla uczestników
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki.
3. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu imprezy.

IX Ubezpieczenie

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

X Postanowienia końcowe

1. Uczestnicy po marszu otrzymają napoje i posiłek.