III Mistrzostwa Katowic w Nordic Walking

REGULAMIN

1. II Mistrzostwa Katowic w Nordic Walking rozegrane zostaną w kategoriach otwartej z podziałem na płeć i grupy wiekowe.

2. Organizatorem jest Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Patronat honorowy nad mistrzostwami objął prezydent Miasta Katowice Pan Marcin Krupa.

3. Miejsce i termin - zawody rozegrane zostaną w Katowickim Parku Leśnym w Katowicach Muchowcu dnia 13 maja 2017r. o godzinie 10.00 podczas Katowickiego Festiwalu Biegowego im. Jerzego Kukuczki.

4. Opłata startowa i zgłoszenia udziału odbywają się za pomocą systemu elektronicznego zgodnie z poniższym harmonogramem:

Pakiet/termin	do 13.04.2017r	od 14 04. do 05.05.2017	W biurze zawodów
Podstawowy	20 zł	30 zł	50 zł
Standardowy	50 zł	80 zł	100zł
	Opłata tylko przez system elektroniczny DotPay		Opłata w biurze zawodów

Link dostępny ze strony internetowej Festiwalu

Przed dokonaniem zgłoszenia należy zapoznać się z tabelą rozmiarów koszulek zamieszczoną w zakładce menu ==> Pakiet startowy na stronie www.biegkukuczki.pl

UWAGA!!!

Dokonanie zgłoszenia i wniesienie opłaty startowej w biurze zawodów możliwe jest w ramach limitu 20 szt. numerów startowych przygotowanych przez organizatora mistrzostw. Limit wynosi po 10 numerów na każdym z dystansów marszu NW bez względu na płeć.
Organizator nie zwraca wpisowego osobom rezygnującym ze startu oraz nie przenosi opłaty startowej na inne osoby lub kolejne zawody.
Prawo do bezpłatnego startu w mistrzostwach (pakiet standardowy) przysługuje:

a) zwycięzcy klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn w poprzedniej edycji Mistrzostw Katowic,
b) zawodnicy zaproszeni przez komitet organizacyjny mistrzostw.

5. Biuro zawodów

czynne będzie w dniu 12 maja 2017 w godzinach 12.00-19.00 na stadionie AWF Katowice ul. Kościuszki 84 oraz w dniu zawodów od godziny 8.30 do 12.00 na parkingu w okolicy startu (Katowice Muchowiec, ul. Francuska 180). Godziny pracy Biura zawodów będą dopasowane do harmonogramu startów poszczególnych konkurencji Festiwalu.
Wszyscy zawodnicy, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów osobiście! Podczas weryfikacji należy posiadać dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem kontroli tożsamości i daty urodzenia.

dr Ryszard Grzywocz +48 503566619
dr Bartłomiej Szade +48 604754244
e-mail: kfb@awf.katowice.pl
www.biegkukuczki.pl

ZAWODNIK MUSI ZWERYFIKOWAĆ SIĘ OSOBIŚCIE ponieważ wymagane jest podpisanie oświadczenia w Biurze Zawodów.

6. Pomiar czasu

realizowany jest przez profesjonalną firmę **Domtel-Sport**.

7. Warunki uczestnictwa:

A. Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie zgłoszenia poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej organizatora. UWAGA!!! dokonanie zgłoszenia jest równoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy oraz ze złożeniem oświadczenia o:

- braku przeciwwskazań medycznych do udziału w marszu Nordic Walking,
- udziale w imprezie z własnej woli i na własną odpowiedzialność,
- zapoznaniu się przepisami PZLA i IAAF w zakresie jakim dotyczą one niniejszego Festiwalu
- wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych, w tym na zamieszczanie tych danych w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej.
- wyrażenie zgody na wykorzystanie utrwalonego w formie zdjęć lub zapisu wideo wizerunku.

B. Uczestnicy, którzy w dniu zawodów nie ukończyły 18 lat zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.

8. Klasyfikacje i nagrody

Podczas zawodów prowadzone będą odrębne klasyfikacje w kategoriach wiekowych

- OPEN Kobiet i Mężczyzn
- Najlepszy mieszkaniec i mieszkanka Katowic
- oraz klasyfikacje w kategoriach wiekowych:

Kategoria	Kobiety	Mężczyźni	Roczniki
Senior I (20 lat)	18-29 lat	18-29 lat	1999 – 1986
Senior II (30 lat)	30-39 lat	30-39 lat	1987 – 1976
Masters (40 lat)	40-49 lat	40-49 lat	1977 – 1966
Weteran I (50 lat)	50-59 lat	50-59 lat	1967 – 1956
Weteran II (+60 lat)	pow. 60 lat	pow. 60 lat	1957 i starsi

Warunkiem przeprowadzenia klasyfikacji wiekowych jest ukończenie marszu przez minimum czterech zawodników w danej kategorii. W przypadku startu mniejszej ilości zawodników zostaną oni sklasyfikowani w kategorii młodszej.

Nagrody:

dr Ryszard Grzywocz +48 503566619
dr Bartłomiej Szade +48 604754244
e-mail: kfb@awf.katowice.pl
www.biegkukuczki.pl

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Katowice

- Szczegółowe informacje dotyczące nagród w poszczególnych konkurencjach Festiwalu zostaną zamieszczone na stronie internetowej Festiwalu najpóźniej do 30 kwietnia 2017r.
- Warunkiem otrzymania nagrody jest osobisty udział w ceremonii dekoracji z numerem startowym przypiętym w widocznym miejscu, z przodu – w przypadku nieobecności laureatów nagrody przepadają i nie będą wręczone w innym terminie ani wysyłane.

9. Pakiet startowy

W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje:

- numer startowy,
- koszulkę okolicznościową (techniczna tabela rozmiarów na stronie internetowej KFB.),
- pamiątkowy medal (po przebiegnięciu linii mety),
- napoje i drobne przekąski na trasie,
- posiłek regeneracyjny,

10. Ubiór, sprzęt i numery startowe

- Zawodnicy starują w strojach sportowych (odzież, obuwie) dostosowane do panujących warunków atmosferycznych.
- Warunkiem udziału w marszu Nordic Walking jest używanie kijów NW lub trekkingowych.
- Podczas marszu każdy zawodnik musi mieć numer startowy, noszony w sposób widoczny na piersiach. Niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego przez zawodnika.

11. Dane kontaktowe

Kontakt z organizatorem odbywa się za pomocą internetu lub telefonicznie.

- Zakład Lekkiej Atletyki i Sportów Zimowych Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach ul. Kościuszki 84, 40-519 Katowice
- tel. +48 604754244
- e-mail.kfb@awf.katowice.pl,
- www.biegkukuczki.pl
- Profil wydarzenia na Facebook-u

12. Postanowienia końcowe

- Uczestników biegu obowiązują przepisy PZLA, PFNW (www.pzla.pl, www.pfnw.eu) oraz niniejszy regulamin. Uczestnik zobowiązany jest zapoznać się z nimi.
- Uczestnicy mają obowiązek przestrzegania porządku publicznego, poleceń służb porządkowych oraz poszanowania pozostałych uczestników Festiwalu.
- Organizator ma prawo usunąć z trasy marszu oraz terenu imprezy osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg Festiwalu lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.
- Nierespektowanie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.

dr Ryszard Grzywocz +48 503566619
dr Bartłomiej Szade +48 604754244
e-mail: kfb@awf.katowice.pl
www.biegkukuczki.pl

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Katowice

- Koszty opłaty startowej, koszty dojazdów oraz innych świadczeń pokrywają uczestnicy imprezy lub organizacje delegujące.
- Organizator zapewnia uczestnikom opiekę medyczną w czasie imprezy (na trasie i mecie).
- Uczestnicy Festiwalu zrzekają się wszelkich roszczeń, jakie mogą im przysługiwać względem Organizatora w związku z Festiwalem z wyjątkiem roszczeń z tytułu szkody wyrządzonej z winy umyślnej lub innych przypadków w których odpowiedzialność nie może zostać wyłączona zgodnie z powszechnie obowiązującymi przepisami.
- Katowicki Festiwal Biegowy jest imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie marszu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
- Pisemne protesty przyjmowane będą przez Biuro Zawodów do 30 minut po zakończonej konkurencji i po uiszczeniu opłaty w kwocie 200 zł. Kwota ta zostanie zwrócona w przypadku pozytywnie rozpatrzonego protestu.
- Przekazanie numeru startowego innej osobie powoduje dyskwalifikację zawodnika, ponieważ prawo do uczestnictwa w Festiwalu nie podlega przeniesieniu na osoby trzecie, ani wymianie na pieniądze.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie trwania imprezy.
- Organizator w najszerszym zakresie dopuszczonym przez obowiązujące przepisy prawa zwolniony jest z wszelkiej odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez Uczestników w wyniku udziału w Festiwalu oraz zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie imprezy z przyczyn od niego niezależnych i niemożliwych do przewidzenia.
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

13. Zasady rozgrywania zwodów

Celem organizatorów jest popularyzacja Nordic Walking, promowanie zdrowego trybu życia i Akademii. W związku z powyższym zawody rozgrywane będą w oparciu o poniżej przedstawiony regulamin. Organizatorzy celowo wprowadzili uproszczenia regulaminu w stosunku do obowiązujących przepisów Nordic Walking.

dr Ryszard Grzywocz +48 503566619
dr Bartłomiej Szade +48 604754244
e-mail: kfb@awf.katowice.pl
www.biegkukuczki.pl

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Katowice

Regulamin szczegółowy dotyczący techniki marszu Nordic Walking

1. Definicja marszu Nordic Walking

Marsz Nordic Walking polega na przemieszczaniu się ruchem naprzemianstronnym, krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami i z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu) - dyskwalifikuje zawodnika.
Podczas marszu NW dodatkowo powinny być zachowane następujące aspekty techniki:

- naprzemianstronna praca ramion i nóg w rytmie marszowym,
- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie stawem łokciowym biodra w płaszczyźnie strzałkowej,
- odpychanie się kijami podczas naprzemianstronnej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej następuje w przód i w tył, a nie na boki,

Podczas marszu NW nie dopuszczalne jest:

- podbieganie,
- marsz bez użycia kijów,
- marsz bez naprzemianstronnej pracy ramion (ciągnięcie kijów za sobą),
- nadmierne pochylanie ciała w przód,
- nadmierne zgięcie ręki w stawie łokciowym,
- wbijanie kijów przed linią ciała pod kątem prostym oraz sytuacje, w których grot kija skierowany jest do przodu. Kije muszą być wbijane pod kątem, minimalnie w połowie kroku marszowego zawodnika.

2. Sędziowanie

Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, a swoją ocenę powinni opierać na podstawie własnych obserwacji dokonywanych ludzkim okiem. Na trasie znajduje się maksymalnie dziesięciu sędziów, łącznie z sędzią głównym.

3. Sędzia główny zawodów NW

Sędzia główny jest odpowiedzialny za prawidłowe przeprowadzenie zawodów. Sędzia główny działa przede wszystkim jako nadzorujący zawody. Upoważniony jest do działania jako sędzia oceniający tylko w sytuacjach specjalnych. Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika, jeżeli narusza on przepisy, niezależnie od liczby wniosków, jakie może otrzymać zawodnik.

4. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

A. Zawodnicy muszą zostać ostrzeżeni, jeśli ich sposób poruszania się stwarza niebezpieczeństwo lub niespełnienia warunków zapisanych w punkcie 1, poprzez pokazanie im czerwonego znacznika oraz ustnym poinformowaniu o rodzaju popełnionego błędu. Zawodnicy nie mogą otrzymać ponownego ostrzeżenia od tego samego sędziego za tę samą nieprawidłowość. O udzieleniu ostrzeżenia sędzia informuje sędziego głównego w trakcie zawodów.

B. Jeśli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z definicją marszu Nordic Walking (opisanego w pkt 1) to powinien przesłać do sędziego głównego

dr Ryszard Grzywocz +48 503566619
dr Bartłomiej Szade +48 604754244
e-mail: kfb@awf.katowice.pl
www.biegkukuczki.pl

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Katowice

czerwoną kartkę (z informacją o numerze zawodnika oraz rodzaju popełnionego błędu).
C. Kiedy 3 czerwone kartki (dla tego samego zawodnika) od 3 różnych sędziów zostaną przesłane do sędziego głównego, wtedy zawodnik jest zdyskwalifikowany i powinien być o tym poinformowany przez sędziego głównego poprzez pokazanie mu czerwonego znaku Dyskwalifikacja może nastąpić po zakończeniu marszu przez zawodnika do końca rozgrywania konkurencji.

5. Start

Start do konkurencji marszu NW następuje na sygnał dźwiękowy np. wystrzał pistoletu, z pola startowego wyznaczonego przez organizatora.

6. Inne

Wszystkie sprawy sporne dotyczące regulaminu konkurencji rozstrzyga sędzia główny zawodów. W sprawach organizacyjnych decyzje ostateczne podejmuje Dyrektor Festiwalu.

dr Ryszard Grzywocz +48 503566619
dr Bartłomiej Szade +48 604754244
e-mail: kfb@awf.katowice.pl
www.biegkukuczki.pl

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Katowice