



## REGULAMIN PUCHARU POMORZA NORDIC WALKING 2014 10 maja 2014 - Sławno

### I. CEL

1. Nordic Walking jako forma spędzania wolnego czasu i integracji osób w różnym wieku.
2. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia Polaków dzięki Nordic Walking,
3. Wyłonienie najlepszych zawodników kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn w ramach cyklu Pucharu Pomorza Nordic Walking 2014.

### II. TERMINY ZAWODÓW CYKLU

- 10.05.2014 – Sławno (stadion miejski)

#### Pozostałe terminy cyklu:

- 29.06.2014 - Jarosławiec
- 19.07.2014 - Węgorzyno
- 02.08.2014 - Czaplinek
- 13.09.2014 - Sztum
- 20.09.2014 - Elbląg

### III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW

8:00 – 10:30	Rejestracja zawodników
10:30 – 10:50	Otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking, rozgrzewka
11:00	Start na dystansie 10km i 5km.
13:00	Zamknięcie trasy zawodów
13.30	Dekoracje

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 5 minut przed startem konkurencji.

Zarys programu minutowego każdej z imprez może ulec zmianie. Wszelkie zmiany dotyczące danych zawodów będą umieszczane na stronie [www.pucharpomorza.com](http://www.pucharpomorza.com), [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) oraz w biurze zawodów i na stronach organizatorów.

### IV. ORGANIZATORZY:

1. *Organizatorzy:* Polska Federacja Nordic Walking
2. *Współorganizator:* Gospodarze imprez - Miasta (kolejno wg terminarzu Pucharu Pomorza)
  - Sławno
  - Jarosławiec
  - Węgorzyno
  - Czaplinek
  - Sztum
  - Elbląg

## V. DYSTANSE

1. Uczestnicy startują na 2 dystansach: 5 km i 10 km.

## VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I OPŁATA STARTOWA

1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:

Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną, przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej [www.pucharpomorza.com](http://www.pucharpomorza.com) oraz [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) – Rejestracja elektroniczna zostaje zamknięta na dwa dni przed każdymi zawodami daty z pkt II.

(tj. czwartek 23:59). Rejestracja osobista w Biurze Pucharu w dniu zawodów: 8.00 -10.30.

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność wyrażając zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocji Pucharu Pomorza na zdjęciach i filmach wykonanych podczas imprez.

3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu Pucharu Pomorza Nordic Walking 2014.

4. Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne i w zależności sposobu zgłoszenia wynosi odpowiednio:

- 20 zł - opłata przez internet na 2 dni przed datą zawodów.
- 40 zł – w dniu zawodów.
- 10 zł - osoby niepełnosprawne.
- 10 zł - dla emerytów, rencistów, członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku i studentów za okazaniem legitymacji.
- bezpłatnie dzieci i młodzież do 18 roku życia.

5. Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika formularza zgłoszenia wraz z zaksięgowaną opłatą startową najpóźniej na dwa dni przed datą zawodów (tj. do czwartku do godz. 23:59), według stawek i reguł z punktu 4. na konto organizatora.

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika lub innych zawodów.

7. W przypadku opłaty w formie przelewu na konto, należy w biurze zawodów okazać dowód wpłaty. W przypadku przelania zbyt małej kwoty zgłoszenie jest nieważne.

8. Opłatę należy wpłacać na następujące konto bankowe:

Polska Federacja Nordic Walking

ul. Kazimierza Górskiego 1

80-336 Gdańsk.

Bank ING

PL 58 1050 1764 1000 0023 5511 5458

z dopiskiem „Puchar Pomorza 2014 + miejscowość”

10. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego /przelewu bankowego wpisanego z winy poczty / banku.

11. Opłata startowa obejmuje: numer startowy + 4 agrafki, chip niezbędny do pomiaru czasu, upominki gospodarzy imprez, posiłek regeneracyjny.

12. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych i chipów będą odbywały się w Biurze Zawodów w dniu imprezy.

## VII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.

2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym lub chipowym. Oficjalnym czasem jest czas netto.

3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie 5 km. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking. Osoby te są klasyfikowane w osobnej kategorii bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami.

4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.
5. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.
6. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie - ZAŁĄCZNIK NR 1.
7. W zawodach Pucharu Pomorza mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.
8. 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.
9. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
10. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Ilość par kijów dostępnych nie mniejsza niż 30 szt. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50 zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
11. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
12. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad: o przynależności do danej kategorii wiekowej decydują rok urodzenia.
13. Uczestnicy zostaną sklasyfikowani następujących kategoriach wiekowych:

#### *Dystans 5 km*

<u>kategoria wiekowa</u>	<u>Lat</u>
K / M Dzieci	do 13
K / M Junior	14 – 17
K / M 18-29	18 – 29
K / M 30-39	30 – 39
K / M 40-44	40 – 44
K / M 45-49	45 – 49
K / M 50-54	50 – 54
K / M 55-59	55 – 59
K / M 60-64	60 – 64
K / M 65-69	65 – 69
K / M 70+ .	70 i więcej
K / M Niepełnosprawni	open

#### *Dystans 10 km*

<u>kategoria wiekowa</u>	<u>Lat</u>
K / M 18-29	18 – 29
K / M 30-39	30 – 39
K / M 40-49	40 – 49
K / M 50-59	50 – 59
K / M 60-69	60 – 69
K / M 70+ .	70 i więcej

14. W Pucharze Pomorza Nordic Walking obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w kategorii wiekowych.

15. Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 2 godziny. Zawodnicy, którzy nie ukończą marszu w tym czasie zobowiązani są do przerwania marszu i nie będą klasyfikowani. Organizator może podjąć decyzję o zmianie limitu czasu.

## VIII. PUNKTACJA W SYSTEMIE PUCHAROWYM

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.

2. Punkty będą przyznawane według miejsc w kategoriach wiekowych wg następującego schematu:

1 miejsce	– 100 pkt
2 miejsce	– 80 pkt
3 miejsce	– 70 pkt
4 miejsce	– 60 pkt
5 miejsce	– 50 pkt
6 miejsce	– 45 pkt
7 miejsce	– 40 pkt
8 miejsce	– 35 pkt
9 miejsce	– 30 pkt
10 miejsce	– 25 pkt
11 miejsce	– 24 pkt

kolejne miejsca o 1 pkt mniej;

W przypadku miejsc ex equo zawodnicy otrzymują taką samą ilość punktów przypisaną do zajętego miejsca.

3. Klasyfikację generalną Pucharu Pomorza w Nordic Walking 2013 wygrywa zawodnik/czka, który uzyskał największą ilość punktów. Dorobek punktowy zawodnika jest sumą ze wszystkich zawodów, w których zawodnik został sklasyfikowany. W przypadku wyniku ex equo decyduje ilość zwycięstw, jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się pod uwagę kolejne najlepsze wyniki.

4. Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział w co najmniej jednej z sześciu imprez zostaną uwzględnieni w klasyfikacji końcowej Pucharu Pomorza.

5. Uczestnicy każdego z zawodów w ramach Pucharu Pomorza zdobywają także punkty do **Pucharu Polski Nordic Walking** według miejsc w kategoriach wiekowych i następującego schematu:

1 miejsce	– 10 pkt
2 miejsce	– 9 pkt
3 miejsce	– 8 pkt
4 miejsce	– 7 pkt
5 miejsce	– 6 pkt
6 miejsce	– 5 pkt
7 miejsce	– 4 pkt
8 miejsce	– 3 pkt
9 miejsce	– 2 pkt
10 miejsce	– 1 pkt

*Każdy kolejny uczestnik otrzymuje za uczestnictwo 1 pkt.*

## IX. WYRÓŻNIENIA I UPOMINKI

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór okolicznościowych upominków odbędzie się w dniu zawodów.

2. Wszystkie zawodniczki i wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymują medale. Ponadto wszyscy uczestnicy, którzy ukończą zawody mają możliwość wygenerowania certyfikatu/dyplomu zawodów ze strony internetowej [www.pucharpomorza.com](http://www.pucharpomorza.com).

3. Zdobywcy miejsc I -III w każdych zawodach na dystansach 5 i 10 km w kategoriach otrzymają okolicznościowe upominki lub puchary.
4. Upominki niespodzianki są losowane wśród zawodników startujących w zawodach i wydawane za okazaniem numeru startowego. W przypadku braku odbiorcy nagroda zostanie rozlosowana ponownie. Numer, który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu.
5. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z numerem startowym. Po tym terminie upominki przepadają.
6. Po rozegraniu cyklu zawodów Pucharu Pomorza Nordic Walking 2014 w dniu 20 września uhonorowani zostaną zwycięzcy w poszczególnych kategoriach wiekowych.

#### X. TRASA

1. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
2. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie przepisów sędziowskich Polskiej Federacji Nordic Walking zawartych - ZAŁĄCZNIK NR 2.
3. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
4. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą.
5. Punkty odświeżania będą wyposażone w wodę.

#### XI. SZATNIE I DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy. Depozyt 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 zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni ( np. namiot bądź inne pomieszczenie)

#### XII. UBEZPIECZENIE

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

#### XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji zawodów będą przyjmowane do 30 min po opuszczeniu trasy przez ostatniego zawodnika.
4. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać chip przytwierdzony do numeru startowego. Umieszczanie chipów w innych miejscach grozi dyskwalifikacją
5. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
6. Uczestników zawodów obowiązują przepisy PFNW oraz niniejszy regulamin.
7. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.