



REGULAMIN

CYKLU IMPREZ GPX Nordic Walking- Gdańsk 2010

I. CEL: Popularyzacja Nordic Walking oraz zdrowego stylu życia Polaków.

II. TERMIN IMPREZY:

13 czerwca – Park Ronalda Reagana

III. PROGRAM MINUTOWY IMPREZY 13 CZERWCA

9:00 – 10:30 Rejestracja uczestników

10:30 – 10:45 Otwarcie imprezy, rozgrzewka

11:00 – start na dystansie 5, 10, 15 km

12:00 – dekoracja zwycięzców dystansu 5km

13:00 – dekoracja zwycięzców dystansu 10km

13:45 – dekoracja zwycięzców dystansu 15km

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem konkurencji.

IV. MIEJSCE IMPREZY 13 CZERWCA: Park Ronalda Reagana

V. ORGANIZATORZY: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku, Polska Federacja Nordic Walking, AWFIS w Gdańsku.

VI. DYSTANSE

1. Uczestnicy startują na 3 dystansach: 5 km, 10 km i 15 km.



VII. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:
 - (1) Rejestracja przez stronę internetową www.mosir.gda.pl (zapisy ruszają od 07.06.2010 roku)
 - (2) Rejestracja w biurze mistrzostw w dniu zawodów:
9:00 - 10:30 - dystans 5, 10, 15 km
2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.
3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu marszu.

VIII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking (zał. do Regulaminu).
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem pomiaru ręcznego elektronicznego.
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.
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 lub podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie (brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW)
6. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów na udział w imprezie.
7. 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.



8. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
9. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50zł oraz dokument ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
10. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczącego.
11. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad:
o przynależności do danej kategorii wiekowej decydują ukończone lata na dzień 31 grudnia roku, w którym rozgrywane są zawody.
12. W marszach na dystansach 5km, 10 km, 15 km obowiązują trzy kategorie wiekowe:
 - do 35 lat
 - 36 – 55 lat
 - od 56 lat
13. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według ww. kategorii wiekowych.
14. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 13:30. Po tej godzinie zawodnicy nie będą klasyfikowani.
15. Zawodnik za niesportowe zachowanie zostanie zdyskwalifikowany i nie będzie podlegać klasyfikacji.



IX. PUNKTACJA W SYSTEMIE PUCHAROWYM

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.
2. Punkty będą przyznawane według następującego schematu:

- 1 miejsce – 1 pkt
- 2 miejsce – 6 pkt
- 3 miejsce – 13 pkt
- 4 miejsce – 14 pkt
- 5 miejsce – 15 pkt

Kolejne miejsca według algorytmu: miejsce + 10 pkt.

3. Wygrywa zawodnik, który brał udział w przynajmniej dwóch z trzech imprez i uzyskał najmniejszą ilość punktów. W przypadku wyniku ex equo brany pod uwagę jest trzeci wynik. Jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się wyższą najwyższą zajętą lokatę. Jeśli to nie daje rozstrzygnięcia bierzemy pod uwagę kolejne najlepsze pozycje.
4. Zawodnicy, którzy nie brali udziału w co najmniej dwóch z trzech imprez nie zostaną uwzględnieni w końcowej klasyfikacji GP.

X. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników oraz przyznanie nagród odbędzie się w dniu zawodów według podanego w punkcie III harmonogramu.
2. Zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 5, 10 i 15 km we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Pań i Panów otrzymają medale.
3. Po rozegraniu 3 zawodów w dniu 26 września ogłoszeni zostaną zwycięzcy pucharu w poszczególnych kategoriach wiekowych.



XI. TRASA

1. START i META zawodów w dniu 13.06.2010 znajduje się przy wejściu nr 1 do Parku Ronalda Reagana od alei Jana Pawła II, 100m przed wejściem na plażę w Gdańsku Molo- Brzeźno.
2. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
3. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.
4. Plan trasy znajduje się w biurze zawodów.
5. Wszystkie trasy przebiegają po ścieżkach i plaży.
6. Rodzaj trasy:
 - Podłoże miękkie (utwardzone drogi leśne): ok. 1400m
 - Podłoże twarde (ścieżki rowerowe): ok. 900m
7. Przy zmianie rodzaju nawierzchni zostaną wyznaczone strefy zmian końcówek kija o długości 100m. W tych strefach nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kii.

XII. DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przez zawodnika w depozycie ubrania. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za zwrócenie 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 (namiot).

XIII. UBEZPIECZENIE

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



XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty należy składać do sędziego głównego zawodów do godz. 13:30.
4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.