



**CENTRUM
KULTURY I SPORTU
W POSTOMINIE**



II NADMORSKIE MISTRZOSTWA NORDIC WALKING JAROSŁAWIEC 2012



impieza wchodzi w cykl
PUCHARU POMORZA w Nordic Walking 2012
pod hasłem "Dzieci, Młodzież, Dwa Kije"

**edycja JAROSŁAWIEC
26 maja 2012 roku**

REGULAMIN



**PATRONAT
MEDIALNY**



I. CEL IMPREZY:

- Popularyzacja Nordic Walking wśród dzieci i młodzieży.
- Promowanie zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa.
- Popularyzacja Nordic Walking i zdrowego stylu życia w Jarosławcu i w regionie.
- Promocja Jarosławca i Gminy Postomino w Polsce.

II. TERMIN:

26 maja 2012 roku (sobota), start – godz. 11.00

III. MIEJSCE:

Jarosławiec, 76-107, gmina Postomino, woj. zachodniopomorskie
Biuro zawodów – Punkt Informacji Turystycznej w Jarosławcu, ul. Nadmorska 28

IV. ORGANIZATORZY:

- Centrum Kultury i Sportu w Postominie
- Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „AKTYWNI” Postomino

V. ZAPISY:

1. **zapisy on-line** – przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach: www.chodzezkijami.pl, www.elektronicznezapisy.pl – do dnia 24 maja 2012, godz. 23.59.
2. **zapisy w dniu imprezy** – w Biurze zawodów, w godz. od 9.00 do 10.30.

VI. PUCHAR POMORZA NORDIC WALKING 201

1. W Pucharze Pomorza w NW 2012 najpierw startują zawodnicy na dystansie 10 km, a następnie na 5 km.
2. Wszyscy zgłoszeni do zawodów startują z podziałem na kobiety i mężczyzn. Zawodnicy są ustawiani na starcie według poniżej podanych kategorii wiekowych i startują w danej kategorii wiekowej. Odstępy między startami w poszczególnych kategoriach wiekowych określa na starcie sędzia główny. W przypadku, gdy w danej kategorii wiekowej nie będzie 5 zawodników sędzia główny może zdecydować o połączeniu 2 lub więcej kategorii wiekowych w jednym starcie. Mężczyźni startują pierwsi.

Ustawienie startujących na dystansie 5 km

Juniorzy/Juniorki	17-19 lat
Seniorzy/Seniorki	20-29 lat
K30 / M30	30-39 lat
K40 / M40	40-49 lat
K50 / M50	50-59 lat
K60 / M60	60-69 lat
K70 / M70	≥ 70 lat
Dziewczęta/Chłopcy	14-16 lat
Dziewczęta/Chłopcy	11-13 lat
Dziewczęta/Chłopcy	≤ 10 lat

Ustawienie startujących na dystansie 10 km

Seniorzy/Seniorki	18-29 lat
K30 / M30	30-39 lat
K40 / M40	40-49 lat
K50 / M50	50-59 lat
K60 / M60	60-69 lat
K70 / M70	≥ 70 lat

3. W jednej linii startowej może stanąć do 10 zawodników.
4. Zawodnicy proszeni są o ustawienie się w strefie startu na 15 min. przed rozpoczęciem rywalizacji.

VII. UDZIAŁ GRUP SZKOLNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY:

1. Podczas Marszu na dystansie 5 km odbędą się zawody dla grup szkolnych, promujące rozwój NW wśród dzieci i młodzieży.
2. W zawodach uczestniczą reprezentacje szkół składające się z min. 10 osób (dziewcząt i chłopców).
3. Wygrywa szkoła, której suma czasów 10-ciu najlepszych zawodników (dziewcząt i chłopców) będzie najniższa.
4. Nagrodą dla szkoły jest voucher firmy EXEL na zakup kijów do Nordic Walking.
5. Zawodnicy reprezentujący szkoły i opiekun grupy zwolnieni są z opłaty startowej.
6. Reprezentacje szkół zgłasza opiekun w dniu zawodów, składając w Biurze zawodów listę uczestników (wg określonego niżej wzoru) i odbiera numery startowe dla zawodników.

Nazwa Szkoły		Imię i nazwisko opiekuna	
Adres Szkoły		Czytelny podpis opiekuna	
L.p.	Nazwisko i imię	Rok urodzenia	Kat. wiekowa
1			
2			
3			

VIII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU:

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy KSNW – więcej na stronie www.ksnw.pl.
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane przy użyciu pomiaru czasu ręcznego.
3. Uczestnicy startują w kategoriach:

Dystans 5 km		Dystans 5 km	
Dziewczęta/Chłopcy	≤ 10 lat	Seniorki/Seniorzy	18-29 lat
Dziewczęta/Chłopcy	11-13 lat	K30 / M30	30-39 lat
Dziewczęta/Chłopcy	14-16 lat	K40 / M40	40-49 lat
Juniorki/Juniorzy	17-19 lat	K50 / M50	50-59 lat
Seniorki/Seniorzy	20-29 lat	K60 / M60	60-69 lat
K30 / M30	30-39 lat	K70 / M70	≥ 70 lat
K40 / M40	40-49 lat		
K50 / M50	50-59 lat		
K60 / M60	60-69 lat		
K70 / M70	≥ 70 lat		
NK / NM - osoby niepełnosprawne			

4. Podczas zawodów będzie prowadzona klasyfikacja OPEN, jednakże nie będzie ona uwzględniona przy dekoracji podczas zawodów ani podczas podsumowania całego cyklu PPwNW 2012.
5. W marszu na dystansie 5 km mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne. Osoby te są klasyfikowane w osobnej kategorii z podziałem na kobiety i mężczyzn, bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Dodatkowo będą klasyfikowane wraz z pozostałymi w kategoriach wiekowych w marszu na 5 km. Osoby niepełnosprawne startujące na dystansie 10 km są klasyfikowane z innymi kategoriami.
6. **UWAGA! O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.**
7. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. Meta zostaje zamknięta po 2 godz. od pierwszego startu. Po tym czasie zawodnicy nie będą klasyfikowani.
8. Każdy zawodnik może wystartować tylko na jednym dystansie.
9. Wszyscy zawodnicy startujący w Marszu muszą zostać zweryfikowani (z legitymacją szkolną, dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze zawodów. Podczas weryfikacji zostanie przekazany numer startowy, za który odpowiada zawodnik (od momentu odebrania z Biura).
10. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekuna na udział w imprezie.
11. Podpisując listę startową uczestnik bierze pełną odpowiedzialność za swoje uczestnictwo w Marszu.
12. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem Marszu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.
13. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
14. 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.
15. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości albo jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
16. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze zarszu. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50,00 zł + opłata za wypożyczenie – 10,00 zł. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
17. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, startu oraz w trakcie całego Marszu, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego czy współrywalizującego.

IX. OPŁATA STARTOWA:

1. Uczestnictwo w Marszu jest płatne i w zależności od terminu wpłaty opłaty startowej wynosi odpowiednio :
 - **30,00 zł** – rejestracja on-line i wpłata na konto do 8 dni przed zawodami (do 18 maja 2012 r.)
 - **35,00 zł** – rejestracja on line i wpłata na konto od 7 do 3 dni przed zawodami (19-23 maja 2012 r.)
 - **40,00 zł** – przy zapisach w dniu zawodów
 - osoby niepełnosprawne odpowiednio: 10,00, 15,00 i 20,00 zł w zależności od daty wpłaty**Uczestnik który uiszczył opłatę na konto zobowiązany jest w dniu zawodów podczas weryfikacji okazać dowód wpłaty !!!**
Wpłata na konto organizatora musi być uregulowana od daty rozpoczęcia zapisów do momentu ich zakończenia. Po tym czasie rejestracja będzie zamknięta. Osoby, które chcą uczestniczyć w marszu, ale nie dostosowały się do terminu rejestracji i wpłaty, będą mogły się zapisać w dniu zawodów w Biurze zawodów.
Opłatę startową należy wpłacać na **konto bankowe:**
Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „AKTYWNI” Postomino
76-113 Postomino 97
Bank Spółdzielczy Ustka o/ Postomino
Nr konta 72 9315 0004 0022 3816 2000 0010
z dopiskiem: Puchar Pomorza NW + imię i nazwisko zawodnika
2. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika.

3. Opłata nie dotyczy osób niepełnoletnich oraz młodzieży pełnoletniej zapisanej grupowo w rywalizacji szkół i ich opiekunów.
4. Prosimy o posiadanie odliczonej kwoty opłaty startowej podczas zapisów w Biurze zawodów, ponieważ pozwoli to na szybszą obsługę zawodnika, będzie wygodniejsze dla startującego i dla organizatora.
5. Opłata startowa obejmuje pakiet uczestnika: numer startowy, medal okolicznościowy ciepły posiłek – do odbioru w dniu zawodów.

X. NAGRODY:

1. Ogłoszenie wyników odbędzie się po zakończeniu marszu na 5 i 10 km oraz zweryfikowaniu wyników przez sędziów
2. Zdobywcy miejsc I-III w poszczególnych kategoriach wiekowych w klasyfikacji kobiet i mężczyzn na dystansie 5 i 10 km oraz osoby niepełnosprawne w kategorii kobiet i mężczyzn na dystansie 5 km otrzymują statuetki.
3. Pierwsze 120 osób otrzyma pamiątkowy medal.
4. Losowanie upominków wśród wszystkich uczestników Zawodów.

XI. TRASA:

1. **START i META** znajduje się na parkingu przy Punkcie Informacji Turystycznej w Jarosławcu, ul. Nadmorska 28.
2. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika należy powiadomić obsługę trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
3. Na trasie będzie punkt odświeżania z wodą.
4. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.
5. Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej oraz punktem odświeżania znajduje się w Biurze zawodów.
6. **TRASA – kostka brukowa, asfalt, płyty betonowe, plaża piaszczysta i kamienista, dukt leśny.**
7. **DYSTANS – 5 km (1 pętla), 10 km (2 pętle).**
PĘTLA – START, ul. Nadmorska 28 (przy PIT) → ul. Rybacka → przystań rybacka → plaża → dukt leśny → ul. Nadmorska → META, ul. Nadmorska 28 (przy PIT)

XII. DEPOZYT:

1. Depozyt na pozostawienie rzeczy na okres marszu będzie znajdować się na terenie Punktu Informacji Turystycznej w Jarosławcu, ul. Nadmorska 28.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów, pieniędzy jest niedozwolone i organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności.
3. **Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego.** W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie depozytu przez inną osobę.
4. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.

XIII. UBEZPIECZENIE:

Organizator zapewnia uczestnikom ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Impreza wchodzi w skład cyklu Puchar Pomorza w Nordic Walking 2012. Terminarz cyklu:
31.03.2012 – Łeba, woj. Pomorskie – Rozpoczęcie Cyklu
28.04.2012 – Słupsk, woj. Pomorskie
26.05.2012 – Jarosławiec, woj. Zachodniopomorskie
02.06.2012 – Grudziądz, woj. Kujawsko-Pomorskie
10.06.2012 – Sopot, woj. Pomorskie
08.09.2012 – Sztum, woj. Pomorskie
15.09.2012 – Toruń, woj. Kujawsko-Pomorskie
20.10.2012 – Koszalin, woj. Zachodniopomorskie – Zakończenie Cyklu
Do klasyfikacji Pucharu Pomorza będzie uwzględniane pięć najlepszych startów w cyklu.
Punkty przyznawane są w kategoriach wiekowych według klucza: 1 miejsce - 1 punkt, 2 miejsce - 2 punkty, 3 miejsce - 3 punkty i tak do ostatniego zawodnika. Wygrywa ten zawodnik który uzyska najmniej punktów.
W przypadku gdy dwóch zawodników będzie miało taką samą ilość punktów, o miejscu decydować będą miejsca w ostatniej ich rywalizacji Pucharowej.
2. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
3. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Sędzia Główny Zawodów. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego Zawodów.
4. Protesty dotyczące imprezy można wnieść pisemnie na miejscu do Sędziego Głównego Zawodów w ciągu 30 min. od ogłoszenia nieoficjalnych wyników zawodów.
5. Informacje dotyczące imprezy, regulaminy, wyniki można uzyskać na stronach internetowych: www.chodzezkijami.pl, www.pucharpomorza.com, www.ckis.postomino.pl.
6. Dodatkowych informacji udziela Maria Lech-Szajner, tel. (59) 810-89-23, tel. kom.: 600-515-743, e-mail: turystyka@postomino.pl.