



Regulamin

VII Otwartych Mistrzostw Polski w Biathlonowym Nordic Walking

Honorowy patronat nad zawodami objął Pan Piotr Bąk, Starosta Tatrzański

Zawody dofinansowane ze środków Gminy Kościelisko

1. ORGANIZATOR – Stowarzyszenie Rozwoju Turystyki w Gminie Kościelisko

2. PARTNERZY- Starostwo Tatrzańskie , Gmina Kościelisko, BKS Wojsko Polskie

3.CEL ZAWODÓW:

- upowszechnianie aktywnego wypoczynku w pięknie położonej gminie Kościelisko,
- propagowanie biathlonu i nordic walking jako prozdrowotnej aktywności fizycznej
- i sportu dla wszystkich, w różnych przedziałach wiekowych,
- kultywowanie tradycji biathlonowych gminy Kościelisko
- promocja gminy Kościelisko,
- integracja miłośników sportu, rekreacji i aktywności ruchowej.

4.TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW-

07.07.2019 (niedziela) - Ośrodek Biathlonowy Kościelisko- Kiry

Przebieg zawodów:

godz. 09.30-11.30 - przyjmowanie zgłoszeń i wydawanie numerów w biurze zawodów,

godz. 10.00-11.40 - każdy uczestnik w tym czasie może wziąć udział w przeszkoleniu strzeleckim i wykonać 5 próbnych strzałów,

godz. 11.45 - wspólna rozgrzewka wszystkich uczestników,

godz. 12.00 – start od najmłodszej grupy wiekowej , indywidualnie co 30 sekund,

Każdy z uczestników ma do pokonania trzy odcinki po 1,5 km (najmłodsza grupa 3x1km). Po pierwszym i drugim okrążeniu zawodnicy podążają na strzelnicę i oddają 5 strzałów w

pozycji leżącej z odległości 50 m do tarczy o średnicy 11cm. Za każdy nietrafiony strzał zawodnik dodatkowo musi pokonać rundę karną 100m.

godz. 14.30 – dekoracja zawodników.

5. ZASADY UCZESTNICTWA

- Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem imprezy i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- Uczestnikiem imprezy Biathlonowy Nordic Walking może zostać każdy (amator oraz licencjonowany zawodnik) – impreza ma charakter otwarty.
- Warunkiem udziału w imprezie jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w wyścigu lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w imprezie na własną odpowiedzialność.
- Poprzez zgłoszenie się do zawodów uczestnik potwierdza i gwarantuje całkowicie iż posiada ubezpieczenie wypadkowe oraz z medycznego punktu widzenia jest zdolny do wzięcia udziału w zawodach.
- Osoby poniżej 18 roku życia muszą mieć zgodę rodzica lub prawnego opiekuna na start w imprezie .
- Wszyscy zawodnicy startujący w Biathlonowym Nordic Walking muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
- Każdy uczestnik wyraża zgodę na filmowanie i fotografowanie go w celu promocji imprezy oraz upublicznienie jego wizerunku utrwalonego w trakcie trwania imprezy przez organizatorów oraz media w celu promocji imprezy i jej celów.

6.DYSTANSE , KATEGORIE WIEKOWE

Start będzie miał charakter indywidualny co 30 sekund.

| KOBIETY I MĘŻCZYŹNI | | | |
|----------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| GRUPA WIEKOWA | DŁUGOŚĆ TRASY | POZYCJA STRZELECKA | KARY ZA STRZAŁY NIE TRAFIONE |
| roczniki | | | |
| 2009- 2002 | 3km (3x1km) | 2x leżąc z podpórką | 100m runda karna |
| 2001 -1990 | 4,5km (3x1,5km) | 2x leżąc z podpórką | 100m runda karna |
| 1989 -1980 | 4,5km (3x1,5km) | 2x leżąc z podpórką | 100m runda karna |
| 1979- 1970 | 4,5km (3x1,5km) | 2x leżąc z podpórką | 100m runda karna |
| 1969 -1960 | 4,5km (3x1,5km) | 2x eżąc z podpórką | 100m runda karna |
| 1959 i starsi | 4,5km (3x1,5km) | 2x leżąc z podpórką | 100m runda karna |

UWAGA! O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje dokument tożsamości przedstawiony w biurze zawodów w chwili odbioru numeru startowego

7.ZGŁOSZENIA ORAZ OPŁATA STARTOWA

Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej.

Zgłoszenia w formie elektronicznej - link

<https://www.bgtimesport.pl/zawody/bieg/id/402>

będą trwały do **04 lipca 2019 r.** Po tym terminie zgłoszenia możliwe tylko w biurze zawodów.

OPŁATY:

60 zł do 04.07. 2018 r.

80 zł (gotówka) opłata wniesiona w biurze zawodów

Uwaga ! Przewidziany jest pakiet rodzinny:

gdy startują rodzice z dziećmi, dziecko uczestniczy w zawodach bezpłatnie (bez pakietu startowego).

Wpisowe należy wpłacić na konto Stowarzyszenia Rozwoju Turystyki w Gminie Kościelisko BGŻ BNP PARIBAS nr 73 1600 1042 1839 6306 8000 0001 z informacją: imię, nazwisko, za udział w BNW .

Opłata startowa nie podlega zwrotowi w żadnych okolicznościach.

Opłatę startową należy wnieść w nieprzekraczalnym terminie 3 dni od daty wypełnienia formularza zgłoszeniowego. Niedopełnienie tej formalności skutkuje skreśleniem z listy.

8.TRASA NORDIC WALKING-

- Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie (w tym Sędzia Główny), którzy będą **egzekwować prawidłową technikę nordic walking** wśród wszystkich zawodników uczestniczących w marszu.
Prawidłowa technika nordic walking i egzekwowanie podczas **marszu** elementy:

- a) płaski, stosunkowo długi krok,
- b) odpowiednie: miejsce i kąt wbicia kija w podłoże
- c) koordynacja krzyżowa,
- d) odpowiedni ruch kończyny górnej (obszerna praca ramion – ruch właściwy w stawie ramiennym, a nie w stawie łokciowym),
- e) **bieg nie jest dozwolony** (podczas marszu **nie występuje** tzw. „faza lotu“).

- Sędziowie będą egzekwować **prawidłową technikę nordic walking** słownie oraz poprzez stosowanie odpowiednich znaczników na trasie oraz na mecie:

- a) **znacznik żółty** – ostrzeżenie, które skutkuje 1 minutą kary dla danego zawodnika (dodatkowy, doliczany czas),

b) **znacznik czerwony** – dyskwalifikacja, które skutkuje brakiem klasyfikacji zawodnika na liście wyników.

- **UWAGA!** Znaczniki będą pokazywane zawodnikom na trasie podczas marszu oraz na mecie. Sędziowie mają obowiązek nanoszenia informacji o ostrzeżeniu/dyskwalifikacji zawodników na specjalnej tablicy najpóźniej 15 minut po zakończeniu przez danego zawodnika marszu. Zawodnik jest zobowiązany jest do tego, by znać swój numer startowy, a także do sprawdzenia tablicy informacyjnej, na której umieszczane są ostrzeżenia/dyskwalifikacje (podany będzie numer startowy) najpóźniej 15 minut po dotarciu danego zawodnika do linii mety.

• **Komisja odwoławcza**, złożona z 3 osób, będzie pracowała 30 minut po obublikowaniu przez Organizatora **nieoficjalnych wyników** rywalizacji nordic walking. Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymaniem ostrzeżeń/dyskwalifikacji mogą wnieść pisemny protest do Komisji Odwoławczej (kaucja = 200 zł), który zostanie niezwłocznie rozstrzygnięty przez w/w Komisję Odwoławczą.

• **WAŻNE:** Za względu na to, że zawody pn. Mistrzostwa Polski w Biathlonowym Nordic Walking to połączenie biathlonu i nordic walking – dozwolone jest używanie przez zawodników kijów z tzw. „zwykłą pętelką (pasek)”. Nie ma wymogu posiadania kijów z tzw. „rękawiczką”.

W sprawach nieokreślonych w w/w przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne / ustne należy kierować do **Sędziego Głównego**. Sędzia Główny zostanie wyłoniony i przedstawiony wszystkim zawodnikom przed startem, w dniu zawodów.

9. STRZELANIE:

- Z karabinku małokalibrowego znajdującego się na stanowisku strzeleckim do krążków o średnicy 11cm z postawy leżącej z podpórką pod nadzorem sędziego.
- Ładowanie magazynków i broni wykonują sędziowie na stanowisku strzeleckim.
- Broń i amunicje dla wszystkich grup wiekowych zabezpiecza Organizator Zawodów.
- Za każdy nietrafiony strzał runda karna 100m.

10.NAGRODY:

- Trzy pierwsze miejsca w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzymują puchary.
- Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal.
- Każdy z uczestników zawodów po ukończonej konkurencji weźmie udział w losowaniu atrakcyjnych nagród.
- Organizator zastrzega sobie prawo do ustalenia dodatkowych kryteriów nagradzania zawodników trofeami oraz nagrodami rzeczowymi.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo zmian i interpretacji regulaminu zawodów.
- Wszelkie kwestie sporne związane z rywalizacją sportową rozstrzyga Sędzia Główny Zawodów.

- Ze względu na lokalizację zawodów należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
- W zależności od możliwości przygotowania tras Organizator może wydłużyć lub skrócić dystans marszu.

UWAGA!

Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie Rozwoju Turystyki w Gminie Kościelisko.

W związku z wejściem z dniem 25 maja 2018 roku przepisów o ochronie danych osobowych (RODO) każdy zawodnik, zgłaszający się na zawody, wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Stowarzyszenie w celu informacyjnych, promocyjnych imprezy. Oznacza to, że zawodnik ma prawo dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, a także usunięcia, ograniczenia przetwarzania oraz całkowity sprzeciw wobec ich przetwarzania.

Nie ma jednak prawa do zatarcia swoich wyników sportowych w odbytej imprezie.

