

Nordic Walking Lubliniec

Regulamin

VII-ty Lubliniecki Półmaraton Nordic Walking i Lubliniecka 5

Rekreacja, aktywny wypoczynek jest to dobrowolna aktywność fizyczna przyczyniająca się do rozwoju zainteresowań i osobowości. Najlepsza forma czynnego wypoczynku aby rozładować stres i oderwać się od codziennego pędu, nabrać dystansu do tego co wokół.

1.Cel imprezy:

Propagowanie aktywnej formy wypoczynku poprzez popularyzację Nordic Walking jako jednej z form aktywności ruchowej. Popularyzacja zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa w każdym wieku. Promocja Powiatu Lublinieckiego. Promocja tras Nordic Walking w Lublińcu usytuowanych na terenie Nadleśnictwa Lubliniec

2.Termin i miejsce rozegrania zawodów:

13 marca 2022 start godzina 11:00

Miejsce: Lubliniec, Leśniczówka przy obwodnicy trasy DK 11.

Biuro zawodów otwarte w dniu zawodów od godziny 8:00 zamknięcie 10:30 Lubliniec droga krajowa 11 obwodnica Lublińca -polana przy Leśniczówce.

Dla zawodników startujących na 5 km Organizator w tej edycji zaplanował 7 kategorii wiekowych dla kobiet i mężczyzn. Nie ma kategorii open.

Zawodnicy niepełnosprawni klasyfikacja open K/M miejsca 1 do 3 dystans tylko 5 kilometrów.

K -18 do 18 lat

K - 20 (19 -29)

K - 30 (31 -39)

K - 40 (41-50)

K - 50 (51-59)

K - 60 (61-70)

K - 71 open

M -18 do 18 lat

M - 20 (19 -29)

M - 30 (31 -39)

M - 40 (41-50)

M - 50 (51-59)

M - 60 (61-70)

M - 71 open

Program minutowy :

10:45 rozgrzewka

11:00 start kobiet i mężczyzn na dystansie 21,097 km

11: 10 start na około 5,2 kilometrów- lub po przejściu punktu pomiarowego ostatniego zawodnika z dystansu półmaratonu

3. Organizatorzy:

Starostwo Powiatowe w Lublińcu, Nadleśnictwo Lubliniec, Nordic Walking Lubliniec,

4. Zasady: *Czysta gra* – norma wartości w sporcie. Jest wyrazem postawy reprezentowanej przez zawodnika w trakcie trwania zawodów, gdzie zwycięstwo nie jest celem, który należy osiągnąć za wszelką cenę. Postawa ta cechuje się przestrzeganiem regulaminu odrzuceniem korzyści wynikających z błędów i niepowodzeń w trakcie trwania rywalizacji oraz różnego rodzaju oszustw sportowych. Sportowca przestrzegającego zasad fair play można poznać po godnym zachowaniu zarówno w wypadku zwycięstwa jak i porażki.

Zawody Nordic Walking jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem.

Podbieganie, bieg i/lub skracanie trasy równa się karze przesunięcia w dół o jedną pozycję a w rażących przypadkach automatycznej dyskwalifikacji. W przypadku dyskwalifikacji opłata startowa nie zostaje zwrócona.

4. Opis trasy-4 rundy po ca 5,3 km . Charakterystyka trasy: naturalne podłoże-dukty leśne oraz nawierzchnia grys i niewielkie kamienie- trasa płaska. Start i meta na polanie przy Leśniczówce. Z uwagi na termin rozgrywania zawodów możliwe, że na trasie będzie zaległ śnieg i/lub błoto

5. Warunkiem uczestnictwa jest wniesienie opłaty startowej podczas rejestracji na portalu

www.timekeeper.pl . System płatności dotpay

w kwocie:

50 pln do dnia 28.02.2022

70 pln od 1.03.2022 11.03.2022

W dniu zawodów opłata 100 pln

dopisek VII-ty LPNW i Lubliniecka 5 imię i nazwisko uczestnika dystans

Osoby, które dokonają opłaty w dniu 28 luty i później prosimy zabrać kopię przelewu i przedstawić w biurze zawodów.

6. Kategorie wiekowe dla dystansu 21,097 km.

K-20 (18 - 29 lat),

K-30 (30 - 39 lat),

K-40 (40 - 49 lat),

K-50 (50 - 59 lat),

K-60 (60 – 69 lat)

K- 70 (71- open

I

M-20 (18 - 29 lat),

M-30 (30 - 39 lat),

M-40 (40 - 49 lat),

M-50 (50 - 59 lat),

M-60 (60 – 69 lat),

K- 70 (71- open

Dla dystansu 21,097 km w TYM ROKU JEST KATEGORII OPEN.
Dzieci w wieku do 10 lat brak opłaty startowej –start tylko na 5 km.

7. Sędziowie, zasady sędziowania , kary.

Zawody będą sędziowane przez sędziów Polskie Zrzeszenie Sędziów Nordic Walking.

Sędzia w zależności od wagi błędu ma możliwość przyznania ostrzeżenia, bądź od razu żółtej kartki-

- dwa ostrzeżenia łączą się w żółtą kartkę na dystansie 5km
- cztery ostrzeżenia łączą się w żółtą kartkę na dystansie , 21km
- żółte kartki nie łączą się w czerwone kartki
- żółta kartka skutkuje karą czasową i przyznawana jest w przypadku błędnej techniki umożliwiającej uzyskanie lepszego czasu lub skutkująca możliwością kontuzji lub poważnego uszczerbku na zdrowiu .

Sędzia nie zatrzymuje zawodnika podczas wręczania kartki, a kary czasowe to:

- 5km- 30 sekund,
- 21km- 120 sekund- 2 minuty
- czerwona kartka skutkuje dyskwalifikacją

Sędzia podczas informowania o błędzie kontaktuje się z zawodnikiem poprzez konkretnie ustandaryzowane zwroty, których kolejność zależna jest od ich wagi:

1. Czerwona KARTKA - podbieganie, niesportowe zachowanie, skracanie trasy
2. Błąd naprzemiennej pracy ,
3. Błąd rotacji bioder,
4. Błąd niskiej
5. Błąd łokcia
6. Błąd zakresu
7. Błąd pracy barku (bark nie powinien pracować do przodu/ protrakcji)
8. Błąd odepchnięcia
9. Błąd równoległej pracy
10. Błąd otwartej dłoni .

Standardy zostają wprowadzone od 2022 roku na zawodach obsługiwanych przez: NWPL, PZSNW, Łódzka Szkoła Nordic Walking, KS Nordic Walking Bełchaów, Happy Nordic, Luki Team Polska, Aktywne Podkarpacie i Podkarpacki Puchar Nordic , Nordic Walking Lubliniec,

8. Organizator zapewnia:

- ubezpieczenie NW dla uczestników zawodów
- ratowników medycznych na trasie i punkt medyczny na start/meta. Wszystkie objawy złego samopoczucia w trakcie trwania imprezy należy zgłosić organizatorom lub służbom medycznym.
- odpowiednie wytyczenie i zabezpieczenia trasy – zawody poprowadzi „zajęc”- trasa oznaczona będzie pionowymi i poziomymi znakami-strzałki w kolorze zielonym, dodatkowo w miejscach newralgicznych na trasie będą osoby z obsługi.
- elektroniczny pomiar czasu
- przenośne toalety blisko biura zawodów
- wypożyczalnię kijów- biuro zawodów -ograniczona ilość wypożyczenie kijów 10 pln
- poczęstunku po imprezie, napój, kiełbaska, pomidor
- medale/dyplomy dla wszystkich uczestników
- puchary lub medale za miejsca od 1 do 3 we wszystkich kategoriach wiekowych - dotyczy

startujących na 21,097 i na 5 km zgodnie z zapisem kategorii wiekowych .
-punkt żywieniowy na trasie około 2,5 kilometra oraz na start/meta- do dyspozycji woda i banan

8. Postanowienia końcowe

- Młodzież –najmłodszy do 18-go roku życia wymagana zgoda pisemna rodziców lub opiekuna prawnego.
- Osoba pełnoletnia podpisuje oświadczenie startowe na karcie startowej
- Zawody odbywają się bez względu na warunki atmosferyczne
- Zawodnicy obowiązkowo muszą być oznakowani numerami startowymi umieszczonymi z przodu
- Organizator dostarczy odpowiednią ilość numerów startowych
- W zawodach mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu wytrzymałościowego (Nordic Walking)
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora
- Uśmiech, endorfiny i dobre samopoczucie gwarantowane