

# ***I GRAND PRIX ZIEMI SŁUPSKIEJ***

## ***W NORDIC WALKING 2011***

### **I. CEL**

1. Promocja Ziemi Słupskiej w Województwie Pomorskim i w kraju.
2. Popularyzacja zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Ziemi Słupskiej poprzez Nordic Walking
3. Krzewienie ducha sportu, tolerancji i przyjaźni.

### **II. ORGANIZATOR**

Słupski Szkolny Związek Sportowy

### **III. WSPÓLORGANIZATORZY:**

1. UKS "Rowokół" Smołdzino
2. LKS "Jantar" Ustka
3. UKS "Orzeł" Objazda
4. Gmina Kobylnica

### **IV. PATRONAT**

Portal Społecznościowy [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)

### **V. TERMINY ZAWODÓW, MIEJSCA:**

- 16.04.2011 – SŁUPSK – Lasek Północny  
30.04.2011 - SMOŁDZINO - Czołpino  
15.07.2011 – USTKA - OSIR  
30.07.2011 – ROWY – Boisko sportowe ul. Kościelna  
17.09.2011 - KOBYLNICA - Lubuń  
15.10.2011 - SŁUPSK – Park Kultury i Wypoczynku

## VI. PROPONOWANY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW:

8:00 – 10:30 rejestracja uczestników

10:30 – 10:45 otwarcie imprezy, rozgrzewka

11:00 – start na dystansie 10 km mężczyźni, kobiety

11:15 - start na dystansie 5 km mężczyźni, kobiety, niepełnosprawni

Zawodnicy proszeni są o przybycie na start **15 minut przed planowanym startem.**

## VII. DYSTANSE

Uczestnicy startują na dystansach 5 km lub 10 km.

## VIII. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I OPŁATA STARTOWA

1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:

rejestracja przez stronę internetową [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl) i [www.szs.slupsk.pl](http://www.szs.slupsk.pl)

rejestracja w biurze zawodów w dniu imprezy: 9:00 - 10:30 - dystans 5 km, 10 km i drużyn.

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i biorąc udział w zawodach oświadczają, że startują w nich na własną odpowiedzialność.

3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu marszu.

4. Opłata startowa nie podlega zwrotowi i wynosi:

**10 zł** – przy rejestracji przez stronę internetową organizatora (3 dni przed zawodami)

**20 zł** – przy rejestracji w dniu zawodów.

Z opłaty zwolnione są dzieci do 16 roku życia.(decyduje rok urodzenia) oraz osoby niepełnosprawne.

5. Opłata startowa obejmuje: numer startowy i drobny poczęstunek.

6. Opłata startowa **drużyny** nie podlega zwrotowi i wynosi:

**120 zł** - przy rejestracji przez stronę internetową organizatora (3 dni przed zawodami)

**180 zł** - przy rejestracji w dniu zawodów.

## IX. 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 pomiaru czasu za pomocą kodów kreskowych lub chipów.
3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, (start na dystansie 5 km).  
  
Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań lub oświadczenie do marszu Nordic Walking. Osoby te klasyfikowane są w osobnej kategorii, bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności.
4. Wszyscy uczestnicy zostaną zweryfikowani w biurze zawodów z dowodem tożsamości ze zdjęciem, osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności.
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. W zawodach GRAND PRIX ZIEMI SŁUPSKIEJ 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 piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można posiadać własnych numerów startowych.
10. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w biurze zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Koszt wypożyczenia wynosi 5 złotych, a kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50 zł wraz z dokumentem ze zdjęciem do wglądu. 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. Podział na kategorie wiekowe - decyduje **rok urodzenia**.

**13. Kategorie wiekowe na dystansach 5 km i 10 km**

Dziewczęta/Chłopcy	≤ 13 lat
Juniorki/Juniorzy	14 – 17 lat
Seniorki/Seniorzy	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

14. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w. kategorii wiekowych.

15. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta po 2,5 godzinie od startu zawodników. Po tym czasie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

**X. PUNKTACJA INDYWIDUALNA W SYSTEMIE GRAND PRIX**

1. W imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsca do ogólnej klasyfikacji GRAND PRIX ZIEMI SŁUPSKIEJ

16.04.2011 – SŁUPSK

30.04.2011 - SMOŁDZINO

15.07.2011 – USTKA

30.07.2011 – ROWY

17.09.2011 - KOBYLNICA

15.10.2011 - SŁUPSK

2. Punkty będą przyznawane według następującego schematu:

I. miejsce – 1 pkt

II. miejsce – 2 pkt

III. miejsce – 3 pkt

IV. miejsce – 4 pkt

V. miejsce – 5 pkt

Kolejne miejsca według klasyfikacji w danej kategorii: 50 miejsce - 50 pkt.

3. W GRAND PRIX ZIEMI SŁUPSKIEJ wygrywa zawodnik, który brał udział w przynajmniej

**4 imprezach** i uzyskał najmniejszą ilość punktów. Jeśli zawodnik brał udział w więcej niż czterech zawodach wówczas jego wyniki sumuje się w czterech najlepszych startach.

W przypadku wyniku ex equo porównuje się najlepszy uzyskany wynik w punktacji. Jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się pod uwagę kolejne najlepsze wyniki punktowe.

4. Zawodnicy, którzy brali udziału w mniej niż **4 imprezach** nie zostaną uwzględnieni w końcowej klasyfikacji Grand Prix.

## **XI. PUNKTACJA DRUŻYNOWA ZAKŁADÓW PRACY W SYSTEMIE GRAND PRIX O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA SŁUPSKA**

1. W imprezie będzie przyznawana punktacja drużynowa zakładów pracy z miasta Słupska i powiatu słupskiego na dystansie 5 km ogólnej klasyfikacji GRAND PRIX ZIEMI SŁUPSKIEJ.
2. Do punktacji drużynowej Pań i Panów sumowane będą punkty najlepszych 6 uczestników z 8 osobowego składu.
3. Podane zgłoszenie będzie ważne jedynie gdy przy nazwisku będzie podany zakład pracy.

## **XII. NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród odbędzie się w dniu zawodów.
2. Zdobywcy miejsc od I do III w zawodach, na dystansach 5, 10 km we wszystkich kategoriach wiekowych (osobno dla Pań i Panów) otrzymają medale oraz nagrody rzeczowe.
3. Zdobywcy miejsc od I do III w punktacji drużynowej zakładów pracy otrzymają puchary oraz medale.

## **XIII. PODSUMOWANIE GRAND PRIX ZIEMI SŁUPSKIEJ**

1. Ogłoszenie wyników oraz przyznanie nagród odbędzie się w dniu 15.10.2011 roku po zawodach w Słupsku.
2. Zdobywcy miejsc od I do III w zawodach na dystansach 5, 10 km we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Pań i Panów otrzymają medale, puchary oraz nagrody rzeczowe.
3. Zdobywcy miejsc od I do III w punktacji drużynowej zakładów pracy otrzymają puchary oraz medale.

## **XIV. 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 regulaminu imprezy.

3. Plan trasy znajduje się w biurze zawodów.
4. Trasa przebiegać będzie przez nawierzchnie twarde i miękkie.
5. Przy zmianie rodzaju nawierzchni zostaną wyznaczone strefy zmian końcówek kija o długości 100 m. W tych strefach nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijów.
6. Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi i poziomymi minimum co 1 kilometr.

## **XV. DEPOZYT**

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za depozyt.
3. Za pozostawione rzeczy osobiste organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (namiot).

## **XVI. UBEZPIECZENIE**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC dotyczące imprez masowych.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

## **XVII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty można składać do sędziego głównego w dniu zawodów.
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.

Organizatorzy



*Miasto Słupska*



*Gmina Smołdzino*



*Miasto Ustka*



*Gmina Ustka*



*Gmina Kobylnica*



*Powiat Słupski*