



**REGULAMIN
PUCHARU POLSKI
IV MISTRZOSTWA ŚWIATA
MAŁEGO I DUŻEGO TRÓJMIASTA**

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

II. TERMINY ZAWODÓW CYKLU:

- 17 kwietnia – Koszalin – Koszalin pełnia życia
- 1 maja – Barlinek – Wielka Siódemka Barlinecka
- 15 maja – Gdańsk – Mistrzostwa Małego i Dużego Trójmiasta
- 28 sierpnia – Gniezno – II Mistrzostwa Polski w Nordic Walking
- 18 września – Lesko – Event Bieszczady
- 2 października – Warszawa – Światowy Dzień Marszu

III. PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW 15.05.2010

- 8:00 – 8:45 rejestracja uczestników marszu na 10km i 20km,
- 9:00 - start na dystansie 20km,
- 9:10 - start na dystansie 10km,
- 9:00 – 11:30 – rejestracja uczestników marszu na 5km,
- 12:00 – start na dystansie 5km

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 10 minut przed startem konkurencji.

IV. ORGANIZATORZY: Polska Federacja Nordic Walking.

V. DYSTANSE

1. Uczestnicy startują na 3 dystansach: 5 km, 10 km i 20 km.

VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I OPŁATA STARTOWA

1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:

- (1) Rejestracja przez stronę www.pfnw.eu – Rejestracja elektroniczna możliwa do 12.05.2010r.

- (2) Rejestracja w biurze mistrzostw w dniu zawodów:

8:00 – 8:45 rejestracja uczestników marszu na 10km i 20km,

9:00 – 11:30 – rejestracja uczestników marszu na 5km,

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.
4. Opłata startowa: udział w zawodach jest bezpłatny.

VII. 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 czasu za pomocą chipów.
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. Osoby te są klasyfikowane w osobnej kategorii bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami.
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. W zawodach Pucharu Polski mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata. W Mistrzostwach Polski osoby, które nie posiadają obywatelstwa polskiego klasyfikowane są poza konkursem, ale mogą zdobywać punkty w ramach Pucharu Polski.
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 lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
10. 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.
11. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
12. 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.
13. W marszach na dystansach 5km, 10 km, 20 km obowiązują kategorie wiekowe:

kategoria wiekowa	Lat
Dziewczęta/Chłopcy	≤ 13
Juniorki/Juniorzy	14 – 17
Seniorki/Seniorzy	18 – 29
K30 / M30	30 – 39
K40 / M40	40 – 49
K50 / M50	50 – 59
K60 / M60	60 – 69
K70 / M70	≥ 70

14. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według ww. kategorii wiekowych.
15. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 16:00. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

VIII. 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 pktKolejne miejsca według algorytmu: miejsce + 10 pkt.
3. Wygrywa zawodnik, który brał udział w przynajmniej czterech z sześciu imprez i uzyskał najmniejszą ilość punktów. Jeśli zawodnik brał udział w więcej niż czterech zawodach wówczas sumuje się jego wyniki 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 nie brali udziału w co najmniej czterech z sześciu imprez nie zostaną uwzględnieni w końcowej klasyfikacji Pucharu Polski.

IX. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników oraz przyznanie nagród odbędzie się w dniu zawodów.
2. Zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 5, 10 i 20km we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Pań i Panów otrzymają medale.
3. Po rozegraniu 6 zawodów w dniu 2 października nagrodzeni zostaną zwycięzcy pucharu w poszczególnych kategoriach wiekowych.
4. Podczas każdego zawodów cyklu Pucharu Polski zostaną nagrodzeni: najstarsza, najstarszy, najmłodsza i najmłodszy uczestnicy.

X. TRASA

1. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje od 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. Dozwolone są nawierzchnie twarde i miękkie.

5. 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 kiji.
6. Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi i poziomymi co minimum 1 kilometr.

XI. DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za 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).

XII. UBEZPIECZENIE

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC dotyczące imprez masowych.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

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