



## REGULAMIN IMPREZY

### **”100km z Nordic Walking na 100-lecie Niepodległości RP”**

**Rektor Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku prof. nadzw. dr hab. Waldemar Moska zaprasza na sportowe obchody uczczenia 100-lecia odzyskania Niepodległości Polski.**

#### **I. CEL IMPREZY**

- Uczczenie 100-lecia odzyskania Niepodległości Polski.
- Próba uzyskania 100 kilometrowego dystansu przez startujące drużyny.
- Popularyzacja aktywności fizycznej pro rodzinnej oraz zdrowego stylu życia Polaków dzięki nordic walking, slow jogging.
- Wyłonienie najlepszych zawodników w klasyfikacji drużynowej Nordic Walking i slow jogging
- Propagowanie idei aktywności fizycznej wśród mieszkańców Polski wraz ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych.
- Wzrost świadomości oraz wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej w życiu przeciętnego Polaka.

#### **II. TERMIN I MIEJSCE IMPREZY**

- **09 maja 2018 – środa** – stadion Rugby AWFIS ul. Kazimierza Górskiego 1 w Gdańsku.

#### **III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY IMPREZY**

10:00 – 13:30 – biuro imprezy- weryfikacja zgłoszeń elektronicznych  
12:00 – Uroczyste otwarcie imprezy  
12:10 - Hymn narodowy  
12:15 – Rozgrzewka  
12:30 – 14:30 – Starty drużyn w nordic walking, slow jogging  
15:00 – Dekoracja

#### **IV. ORGANIZATORZY**

- Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
- Polska Federacja Nordic Walking



## V. DYSTANSE

Uczestnicy startują na pętli 2 km.

## VI. ZGŁOSZENIA DO IMPREZY

1. Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych [www.awf.gda.pl](http://www.awf.gda.pl) oraz bezpośrednio w dniu imprezy w Biurze zawodów. Pierwszeństwo startu mają uczestnicy zgłoszeni elektronicznie.
2. Zawodnicy dokonując zgłoszenia do Imprezy oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność. Rejestracja zgłoszenia do Imprezy wymaga akceptacji warunków Regulaminu na formularzu zgłoszeniowym, przyjmowanym w sposób określony w pkt 1 powyżej.
3. Uczestnictwo w imprezie jest nieodpłatne. Ilość zawodników w drużynie może liczyć od 1 do 20 osób bez względu na płeć i wiek. Każda z drużyn startuje całym swoim zespołem. Limit czasowy na pokonywanie trasy wyznaczony jest do godziny 14:30. Ostatni Start drużyny może nastąpić najpóźniej o godzinie 14:00
4. W przypadku małej ilości chętnych reprezentacje szkół mogą się łączyć w jedną drużynę.
5. **Uprasza się aby Uczestnicy i kibice byli ubrani w kolory barw narodowych oraz w akcentach patriotycznych.**
6. Maksymalna ilość uczestników wynosi 900 osób.
7. Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika/opiekuna formularza zgłoszeniowego.
8. Zgłoszenie do imprezy obejmuje: Zestaw dla każdego zawodnika drużyny: 1 numery startowy, agrafki, chip zwrotny niezbędny do pomiaru czasu, którego każdy uczestnik jest zobowiązany do przymocowania do sznurowadeł obuwia lub na wysokości stopy, upominki gospodarza imprezy.
9. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych będą odbywały się w Biurze zawodów za okazaniem dowodu potwierdzającego tożsamość ze zdjęciem. W przypadku zgłoszenia grupowanego dla osób niepełnoletnich niezbędne jest posiadanie



zgody opiekuna prawnego na udział w imprezie stanowiący załącznik nr 1 do regulaminu.

10. Zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Organizatorów.
11. Zgłaszający wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocyjnych przez Organizatorów oraz przesyłania informacji o imprezach i wydarzeniach w newsletterze.

## VII. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Pomiar czasu i ustalenie ilości kilometrów na mecie będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym z chipami mocowanymi do butów uczestników. Oficjalnym czasem jest czas netto każdego startu.
2. Startujące drużyny zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach:
  - kategoria slow jogging
  - kategoria nordic walking
3. W każdej z w/w kategorii wygrywa drużyna, która osiągnie największą wspólną ilość przebytych kilometrów na wyznaczonej przez Organizatorów trasie w godzinach wskazanych do startu
4. Aby honorowo uczcić 100-lecie niepodległości Polski zachęcamy do uzyskania min. 100 km.
5. W imprezie mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne.
6. Osoby startujące w imprezie oświadczają, że są zdolną do udziału imprezie oraz nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. W związku z powyższym w Biurze zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.
7. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie.  
ZAŁĄCZNIK NR 1
8. W imprezie mogą brać udział obywatele posiadający inne niż polskie obywatelstwo.



9. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do Nordic Walking (dalej 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. Możliwy jest udział w zawodach z kijami Bungy Pump.
10. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
11. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń w dniu imprezy). Ilość par kijów dostępnych nie mniejsza niż 100 par., dostępna dla pierwszych 100 uczestników, którzy zgłoszą się w Biurze Zawodów w celu wypożyczenia. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 100zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
12. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijem współwiczającego.
13. Startujące drużyny zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach:
  - kategoria slow jogging [www.slowjogging.pl](http://www.slowjogging.pl)
  - kategoria nordic walking – instrukcja prawidłowej techniki Nordic Walking [www.pfnw.eu/poradnik](http://www.pfnw.eu/poradnik)
14. W każdej z w/w kategorii wygrywa drużyna, która osiągnie największą wspólną ilość przebytych kilometrów na wyznaczonej przez Organizatorów trasie. Aby honorowo uczcić 100-lecie niepodległości zachęcamy do uzyskania min. 100 km.



## VIII. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór nagród odbędzie się w dniu imprezy wg. programu minutowego.
2. Wszystkie drużyny, które stawią się na starcie otrzymają dedykowany pamiątkowy medal z okazji imprezy na 100-lecie odzyskania niepodległości (drużyny muszą liczyć min.3 osoby).
3. Nagradzamy 6 zespołów w obu kategoriach, które przejdą z kijami lub przebiegną największą ilość kilometrów.

## IX. 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. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
3. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą
4. Trasa będzie prowadzić z różnicowaną nawierzchnią na terenie kampusu AWFIS Gdańsk przy ul. Kazimierza Górskiego 1.
5. Na trasie będą znajdować się punkty wyposażone w wodę,

## X. SZATNIE I DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Depozyt można składać i odbierać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie 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 i prysznica (np. namiot bądź inne pomieszczenie).



## XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne w czasie trwania Imprezy rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny Imprezy.
2. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika/drużyny.
4. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać swój chip przymocowany do sznurowadeł obuwia. Umieszczanie chipów w innych miejscach grozi dyskwalifikacją.
5. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
6. Uczestników zawodów obowiązują przepisy sędziowskie Polskiej Federacji Nordic Walking PFNW oraz niniejszy Regulamin.
7. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego Imprezy.

## XII. KONTAKT

1. Zgłoszenia do imprezy: [biuro@herkules.org.pl](mailto:biuro@herkules.org.pl)
2. Sprawy organizacyjne: Robert Brzeziński e-mail: [brzozavip@interia.pl](mailto:brzozavip@interia.pl)  
tel.603766284