

III Mistrzostwa Karkonoszy Nordic Walking 10.09.2011

Regulamin

I. CEL: Popularyzacja Nordic Walking i zdrowego stylu życia w Michałowicach i Karkonoszach.

II. TERMIN: 10 września 2011:

- godz. 12.30 – szkolenie techniki i prawidłowego marszu Nordic Walking,
- ok. godz. 14.00 – wyjście uczestników na trasę - III Mistrzostwa Karkonoszy w Nordic Walking

III. MIEJSCE: Schronisko „Złoty Widok” , ul. Kolonijna 14, Piechowice - Michałowice

IV. ORGANIZATORZY: Urząd Miasta w Piechowicach, Stowarzyszenie Michałowice, Rada Osiedla Michałowice, Radny Michałowic – Bogusław Widak, PTSM Złoty Widok

V. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Nordic Walking (załącznik nr 1)
2. Ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane przez sędziego
3. Uczestnicy startują na 1 dystansie (ok. 3 km) w jednej kategorii OPEN.
4. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekuna na udział w imprezie.
5. 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.
6. 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. Po przekroczeniu mety numery startowe uczestnicy zobowiązani są zwrócić do Biura Zawodów.

7. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijem współwiczającego.

VI. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenie osobiste będzie możliwe w Biurze Mistrzostw w dniu zawodów od godz. 11.30 do godz. 12.30.
2. Uczestnictwo w imprezie jest bezpłatne.

VII. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników oraz przyznanie nagród odbędzie się 10.09. 2011 r. po przeprowadzeniu klasyfikacji końcowej.
2. Zdobywcy miejsc I - III otrzymają pamiątkowe medale.

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego na terenie schroniska oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu Mistrzostw.
3. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

Załącznik nr 1.

Definicja marszu Nordic Walking: marsz to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu)- dyskwalifikuje zawodnika bez ostrzeżeń

Więcej na:
www.piechowice.pl