

REGULAMIN

XII ŚWIATOWE ZIMOWE IGRZYSKA POLONIJNE

PODKARPACKIE 2016

NORDIC WALKING

1. CEL:

Celem zawodów jest wyłonienie najlepszej zawodniczki i najlepszego zawodnika w poszczególnych kategoriach wiekowych na 2 trasach: FUN i PROFI popularyzacja nordic walking wśród uczestników XII Światowych Zimowych Igrzysk Polonijnych „Podkarpackie 2016”

2. ORGANIZATORZY:

- Komitet Organizacyjny XII ŚZIP
- Lokalny KO

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

29.02.2016 – 1.03.2016 - stadion Ustrzyki Dolne

29.02.2016 - stadion Ustrzyki Dolne

dystans:

Trasa FUN (dla amatorów): 2 km,

Start pierwszej kategorii wiekowej – godz. 10:00

ogłoszenie wyników i wręczenie nagród odbędzie się w dn. 29.02 w Hotelu Arłamów

1.03.2016 – stadion Ustrzyki Dolne

Trasa PROFI (dla profesjonalistów): 3,5 km (dokładny przebieg tras wraz z przewyższeniami przedstawiają załączniki: Nr 1 i Nr 2)

Uwaga! Ostateczny przebieg trasy PROFI uzależniony od warunków atmosferycznych

- starty zawodników odbędą się w podziale na kobiety i mężczyzn w poszczególnych kategoriach wiekowych. Start pierwszej kategorii wiekowej – godz. 10:00
- ogłoszenie wyników i wręczenie nagród odbędzie się odpowiednio: 1.03.2016 w Hotelu Arłamów

4. PROGRAM ZAWODÓW:

29.02.2016

- trasa FUN (dla amatorów) dystans 2km

01.03.2016

- trasa PROFI (dla profesjonalistów) dystans 3,5km

5. POSTANOWIENIA OGÓLNE:

zawodnicy i zawodniczki zostaną podzieleni i sklasyfikowani w kategoriach wiekowych, tj.:

- M-1/ K-1 do 15 lat
- M-2/K-2 do 20 lat
- M-3/K-3 do 30 lat
- M-4/K-4 do 40 lat
- M-5/K-5 do 50 lat
- M-6/K-6 do 60 lat
- M-7/K-7 do 70 lat
- M 70 +/ K 70 +
- w przypadku małej ilości zgłoszeń w danej kategorii wiekowej istnieje możliwość startu z inną kategorią
- wszyscy uczestnicy zawodów przy potwierdzeniu zgłoszenia w biurze zawodów otrzymają numer startowy zawodnicy muszą być ubezpieczeni
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników imprezy i za rzeczy zaginione lub skradzione w trakcie zawodów

6. WARUNKI UCZESTNICTWA I ZGŁOSZENIA:

- warunkiem udziału w Igrzyskach jest rejestracja za pośrednictwem panelu rejestracyjnego (<http://igrzyskazimowe.wspolnotapolska.org.pl/rejestracja>) oraz dokonanie opłaty wpisowej w kwocie 100 zł a także opłaty za zakwaterowanie i żywienia z przelewem na konto podane w panelu rejestracyjnym. Rejestrację i opłaty należy dokonać do 24 stycznia 2016 r. włącznie. Każdy zawodnik zostanie poinformowany o przyjęciu i zatwierdzeniu jego zgłoszenia. Wypełniony i wysłany on-line formularz należy wydrukować, podpisać i złożyć podczas rejestracji w hotelu. Pozostałe informacje dotyczące warunków uczestnictwa na ww. stronie, tj. <http://igrzyskazimowe.wspolnotapolska.org.pl/>

rejestracja

- zgłaszający lub sami zawodnicy powinni dokonać stosownego ubezpieczenia (NNW)
- zawodnicy i zawodniczki zostaną podzieleni i sklasyfikowani w kategoriach wiekowych,
- w przypadku małej ilości zgłoszeń w danej kategorii wiekowej istnieje możliwość startu z inną kategorią.

7. SYSTEM ROZGRYWANIA ZAWODÓW

- Zawody zostaną rozegrane zgodnie z przepisami sportowej rywalizacji nordic walking zał. Nr 1
- Podczas rywalizacji nordic walking zawodnicy zobowiązani są do poruszania się prawidłową techniką nordic walking (przepisy sportowej rywalizacji przedstawia załącznik nr 1)
- Sędziowie będą egzekwować prawidłową technikę od zawodników poprzez nadawanie im upomnień (żółta kartka). Każde jedno upomnienie (żółta kartka) będzie skutkowało dodaniem 30 sekund do ostatecznego czasu osiągniętego przez Zawodnika. Zawodnik zostanie poinformowany o nadaniu upomnienia (żółtej kartki) na minimum jeden z poniżej podanych sposobów:
- okazanie mu żółtego znacznika (prostokątna, żółta kartka o długości boków minimum 10 cm x 7 cm) przez sędziego na trasie lub - upomnienie słowne (słowna komenda od sędziego do Zawodnika: "ŻÓŁTA KARTKA"). Ponadto sędzia główny zamieści informację o nadaniu żółtej kartki na specjalnej, drewnianej (stojącej) tablicy przy bramie START META (zapis numeru startowego zawodnika w tabeli "ŻÓŁTE KARTKI") czcionką o wysokości minimum 10 cm najpóźniej 15 minut po dotarciu danego zawodnika do mety.

8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- wszyscy uczestnicy zawodów przy potwierdzeniu zgłoszenia w biurze zawodów otrzymają numer startowy,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników imprezy i za rzeczy zaginione lub skradzione w trakcie zawodów,
- organizator nie zapewnia sprzętu nordic walking, ewentualne wypożyczenie sprzętu na koszt uczestnika,
- we wszystkich sprawach spornych, protestów jak i nie ujętych w regulaminie zawodów decyduje Jury zawodów,
- koszty organizacyjne pokrywa organizator

Załącznik nr 1

PRZEPISY SPORTOWEJ RYWALIZACJI ZAWODÓW NORDIC WALKING

Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking www.psnw.pl

1. Zakres przepisów

Poniższe zasady określają sposób przeprowadzenia zawodów w sportowej rywalizacji Nordic Walking. Określają definicję prawidłowej techniki marszu Nordic Walking, warunki uczestnictwa w zawodach, zasady sędziowania oraz wymagania związane z organizacją zawodów.

2. Technika Nordic Walking

W czasie wszystkich zawodów organizowanych przez PSNW lub posiadających patronat PSNW które w swojej nazwie mają określenie „Nordic Walking” zasadą nadrzędną jest stosowanie przez wszystkich zawodników prawidłowej techniki Nordic Walking.

2.1 Definicja marszu Nordic Walking: „przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu jednej ze stóp z podłożem, wspomagane specjalnie wykonanymi kijami do Nordic Walking”

2.2 Elementy prawidłowej techniki Nordic Walking:

- kontakt stopy z podłożem przez cały czas trwania marszu
- naprzemienna do stawianego kroku, obszerna praca ramion co najmniej do linii biodra
- wyraźne odbicie za pomocą kija NW wbijanego ukośnie do tyłu w podłoże na odcinku pomiędzy stopami towarzyszące poszczególnym krokom

3. Sędziowie

Nad prawidłowością zasad opisanych w p.2 oraz czuwaniem na sportową rywalizacją odpowiada Komisja Sędziów PSNW.

3.1 Sędziowie Zawodów

- Sędziami zawodów Nordic Walking organizowanych przez PSNW mogą być osoby posiadające uprawnienia wydane przez PSNW. Ich zadaniem jest weryfikacja prawidłowości techniki zawodników zgodnie z par. 2, przebytego przez zawodników dystansu oraz sportowego zachowania.
- Ilość sędziów zależna jest od długości trasy (pętli) i powinna zapewniać stałą kontrolę nad rywalizującymi zawodnikami na całej trasie zawodów. Sędziowie mogą poruszać się po trasie oraz używać urządzeń radiowych do komunikacji oraz urządzeń optycznych i rejestrujących (krótkofalówki, kamery, lornetki). Każdy z Sędziów Zawodów posiada uprawnienia do weryfikacji prawidłowego sprzętu (kije) oraz stroju zawodników a w czasie trwania rywalizacji udzielania upomnień, żółtych i czerwonych kartek.

3.2 Sędzia Główny Zawodów

- Sędzia Główny Zawodów zostaje wyznaczony przed zawodami i do jego obowiązków poza opisanymi w p.3.1 należy: - weryfikacja trasy wyznaczonej przez organizatora - długość, prawidłowość oznakowania, strefa startu,

metry, punkty medyczne i punkty odświeżania - weryfikacja list startowych oraz wyników - rozpatrywanie protestów. Sędzia Główny posiada też prawo do przerywania zawodów lub zmiany dystansu i lokalizacji przed lub w trakcie trwania zawodów z powodów wyższych (np. warunki pogodowe)

3.3 Sędziowie Asystenci

- Dopuszcza się wykorzystanie w charakterze Sędziów Asystentów osób nieposiadających uprawnień sędziowskich PSNW wyłącznie do weryfikacji przebytego dystansu, kolejności na mecie oraz innych czynności związanych z organizacją strefy startu i mety.

4. Zasady sędziowania

- Każdy z Sędziów Zawodów ocenia subiektywnie technikę startujących zawodników i na tej podstawie może karać zawodników upomnieniami, żółtymi i czerwonymi kartkami.
- Czerwona kartka – dyskwalifikacja zawodnika zostaje przyznawana za:
 - niesportowe zachowanie w czasie trwania zawodów (stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu, celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom, brak kultury w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców);
 - celowe podbieganie w czasie zawodów;
 - poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu;
- Żółta kartka – kara czasowa lub dodatkowa runda karna (określa regulamin zawodów) jest przyznawana za ocenione przez sędziego prawdopodobieństwo:
 - zauważalnego braku kontaktu jednej ze stóp z podłożem („faza lotu”)
 - ograniczonej pracy ramion (zgięcie ręki w stawie łokciowym bez ruchomości stawu ramiennego)
 - braku odbicia z kija (markowanie użycia kija) - złamania innych zasad określonych w p.2
- Ukazanie kartkami odbywa się przez wyraźne pokazanie ich zawodnikowi. Sędzia zapisuje na odwrocie kartki numer startowy zawodnika wraz z ocenionym przewinieniem. Po zakończeniu zawodów wyniki końcowe są weryfikowane o dostarczone przez sędziów kartki. W przypadku stosowania dodatkowej rundy karnej w rejonie rundy należy umieścić tablicę informacyjną z numerami ukaranych zawodników.

5. Zasady przeprowadzenia zawodów

- Zawody w Nordic Walking mogą być rozgrywane na dowolnych określonych w regulaminach zawodów dystansach oraz formie zawodów (start wspólny, sztafeta, start indywidualny). W czasie zawodów powinien być prowadzony pomiar czasu w formie ręcznej (stoper) lub elektronicznej (chipy, fotokomórka).
- Start oraz meta powinny być wyraźnie oznakowane pionowo i poziomo. W czasie zawodów ze startu wspólnego zawodnicy powinni być umieszczeni w strefie startu w takiej liczbie w rzędzie aby umożliwić każdemu bezpieczny start. Kolejność startu w podziale na kategorie określa regulamin poszczególnych zawodów.

6. Przepisy porządkowe

- W czasie trwania rywalizacji zawodnicy powinni stosować się niniejszych zasad porządkowych: - zajmowanie miejsca na starcie zgodnie z wytycznymi sędziów i organizatorów oraz dostosowanie się do wszystkich komunikatów oraz poleceń; - w czasie rywalizacji należy poruszać się w sposób bezpieczny dla innych zawodników; - wyprzedzanie na trasie odbywać się może tylko w sytuacji i miejscu kiedy nie zaburza rytmu zawodnika wyprzedzanego; - zawodnik wyprzedzany nie może celowo blokować drogi zawodnikowi wyprzedzającemu

7. Trasy zawodów

- Ze względu na specyfikę Nordic Walking PSNW zaleca przeprowadzanie zawodów na naturalnym podłożu i w urozmaiconym pod względem przewyższeń terenie. W regulaminie zawodów lub komunikatach przedstartowych organizator powinien umieścić mapę i profil wysokościowy oraz dokładnie opisać rodzaj podłoża.
- Trasa zawodów powinna być wyraźnie oznakowana dla zawodników wykluczając możliwość pobłądzenia. Na trasie powinny znajdować się informacje o przebytych dystansach. Strefy odświeżania powinny zapewnić odpowiednie nawodnienie zawodników w zależności od warunków atmosferycznych.

8. Wymagania dotyczące startu w zawodach Nordic Walking

- Zawody organizowane i patronowane przez PSNW mają charakter otwartych zawodów amatorskich. Warunkiem uczestnictwa jest rejestracja zgodna z regulaminem zawodów oraz przestrzeganie niniejszych „Przepisów...”

8.1 Kije

W czasie rywalizacji sportowej wszyscy zawodnicy powinni posiadać kije Nordic Walking. W przypadku osób niepełnosprawnych dopuszcza się stosowanie za zgodą sędziego głównego specjalnie zmodyfikowanego sprzętu.

8.2. Stój

Zawodnicy powinni być ubrani w stosowne do warunków pogodowych stroje oraz obuwie. Numery startowe powinny być wyraźnie umieszczone na piersi lub na plecach. Stój powinien być przylegający do ciała i umożliwiać sędziom dokonanie oceny prawidłowej techniki.

8.3 Pozostałe

Dopuszcza się w czasie startu korzystania z urządzeń elektronicznych przy czym nie mogą być one podstawą do weryfikacji czasu uzyskanego w zawodach oraz przebytego dystansu. Dopuszcza się również używanie własnych pojemników na napoje, które mogą być używane tylko w strefach nawadniania.

9. Okres obowiązywania

Przepisy wchodzi w życie z dniem 24.07.2012