

## **Regulamin**

### **Zawodów Nordic Walking o Puchar Marszałka Województwa Lubelskiego**

**ph: „Aktywność fizyczna receptą na zdrowie”**

Nordic Walking –10 km, 5 km,

Organizowane Zawody są formą realizacji innowacji pedagogicznej w Szkole Policealnej – Medycznym Studium Zawodowym w Łukowie, w której uczestniczy młodzież w okresie dwóch lat: 2017 – 2019.

Innowacja pedagogiczna **Aktywność fizyczna receptą na zdrowie** ukierunkowana jest na podejmowanie działań służących podnoszeniu świadomości i poprawy jakości procesu edukacyjnego w zakresie przygotowania uczniów i słuchaczy do uprawiania aktywności fizycznej w okresie całego życia. Wprowadzenie innowacji stwarza możliwość wypracowania w uczniach i słuchaczach określonych postaw i zachowań zdrowotnych, pozwala wzbogacić działania służące podnoszeniu jakości pracy placówki.

Realizacja w Szkole Policealnej - Medycznym Studium Zawodowym im. Janusza Korczaka w Łukowie innowacji, pozwala promować pożądane we współczesnym świecie postawy i zachowania prozdrowotne, m.in. uwrażliwia młodzież na potrzeby innych ludzi, wyposaża w wiedzę i umiejętności z zakresu aktywności fizycznej i promocji zdrowego stylu życia. Zaproponowane rozwiązania stają się dla nich receptą na zdrowe i bezpieczne życie.

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

- Promocja zdrowego stylu życia
- Popularyzacja Nordic Walking jako najbardziej naturalnej formy aktywności realizowanej w ciągu całego życia.

#### ***II. TERMIN***

Start: 15.06.2019 r.(sobota)

#### ***III. LOKALIZACJA***

Łuków –Zalew Zimna Woda

#### ***IV. ORGANIZATOR***

- Szkoła Policealna – Medyczne Studium Zawodowe im. Janusza Korczaka w Łukowie,

## ***WSPÓŁORGANIZATOR***

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łukowie,
- Stowarzyszenie Społeczno – Kulturalne „Nasz Region” Łuków,
- Aktywni z Pasją Łuków,

## ***V. UCZESTNICZY***

- Uczniowie i słuchacze Szkół Policealnych – Medycznych Studium Zawodowych i Kolegiów województwa lubelskiego,
- Uczniowie szkół z powiatu łukowskiego,
- Stowarzyszenia oraz osoby indywidualne

## ***VI. SEDZIOWIE***

**Sędzia główny:** Krzysztof Człapski – instruktor i sędzia NW, Mistrz Świata i Europy NW na 5 km w swojej kategorii wiekowej

### **Sędziowie:**

Beata Osak – instruktor i sędzia NW, Stowarzyszenie „Chodzę z SerCem” Radzyń Podlaski

Barbara Wilczyńska- – instruktor i sędzia NW, Prezes Stowarzyszenia Aktywni z Pasją Łuków

## ***VII. PATRONAT***

***Honorowy patronat Marszałka Województwa lubelskiego***

## ***VIII. PROGRAM ZAWODÓW***

15 czerwca 2019

8:00 – 9:20 biuro zawodów i odbiór pakietów startowych Nordic Walking

09.40 uroczyste otwarcie

10.00 start Nordic Walking na 10 km

- Kobiety 18+
- Mężczyźni 18+

10.15 rozgrzewka i pokaz techniki

10.40 start Nordic Walking na 5 km

- Kobiety 18+
- Mężczyźni 18+

10.45 start Nordic Walking na 5 km

- Dziewczęta do lat 18
- Chłopcy do 18

13.00 ceremonie wręczenia nagród

## **IX. ZAPISY**

1. Do dnia 30.05.2019 przez stronę [www.e-gepard.eu](http://www.e-gepard.eu)

<https://www.e-gepard.eu/pl/show-contest/738>

lub formularz zgłoszeniowy nadesłany mailowo [sekretariat@mszlukow.pl](mailto:sekretariat@mszlukow.pl) z potwierdzeniem wpłaty lub faxem 25 798 26 39

## **X. OPŁATA STARTOWA**

- 1 *Pakiet zawiera* (pamiątkowy odlewany medal, napój, baton, posiłek regeneracyjny,)
- 2 Dystans 5 km i 10 km Nordic Walking odpłatnie zgodnie z zamieszczoną tabelką.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>płatność</b>       | Dla startowa zawodników na posiłek regeneracyjny |
| do dnia 30.05.2018 r. | 30,00 zł   |

- 3 **Wpłaty można dokonywać:**
  - a) opłata na konto bankowe:– z dopiskiem: pakiet startowy zawody Nordic Walking 15.06.2019
  - **Numer konta:** 57 9206 1048 7100 4822 2000 0010 - Stowarzyszenie Społeczno – Kulturalne „Nasz Region” Łuków
- 4 Opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przekazaniu na inne osoby.
- 5 Za ostateczne i kompletne zgłoszenie uważa się poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika formularza zgłoszenia wraz z zaksięgowaną opłatą startową najpóźniej do dnia 30.05.2019, według stawek i reguł z punktu 2. na konto organizatora .

## **XI. ZASADY UCZESTNICTWA**

- 1 Podczas biegu obowiązują przepisy Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.
- 2 Podczas marszu Nordic Walking obowiązują przepisy Polskiej Federacji Nordic Walking.
- 3 Pomiar czasu prowadzony przez firmę Time2Go za pomocą chipów, ustalenia kolejności zawodników na mecie dokonują sędziowie.

- 4 Zawodnicy Nordic Walking na dystansie 5 km zostaną sklasyfikowani wg poniższych kategorii

| <b>kategorie</b>    | <b>Wiek</b> |
|---------------------|-------------|
| Dziewczęta/chłopcy  | Do lat 14   |
| Dziewczęta/chłopcy  | 15-18       |
| Kobiety / Mężczyźni | 18-39       |
| Kobiety / Mężczyźni | 40 +        |
| Niepełnosprawni     | Open        |

- 5 Zawodnicy na dystansie 10 km Nordic Walking będą sklasyfikowani wg poniższych kategorii

| <b>kategorie</b>    | <b>Wiek</b> |
|---------------------|-------------|
| Kobiety / Mężczyźni | 18-39       |
| Kobiety / Mężczyźni | 40 +        |

- 6 Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem) w biurze.

UWAGA! O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

- 7 Podpisując listę startową, uczestnik bierze pełną odpowiedzialność za swoje uczestnictwo w biegu Nordic Walking. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolne do udziału w zawodach oraz nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

## **XII. WYRÓŻNIENIA**

### **NORDIC WALKING 5 km, 10 km**

W kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn: za miejsca I – III puchar/statuetka

## **WSZYSCY UCZESTNICY**

Na mecie otrzymają odlewany medal okolicznościowy.

## **XIII. TRASA**

1. START i META: Zalew Zimna Woda

2. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnik powiadamia obsługę trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
3. Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej oraz punktem odżywczym znajduje się w biurze zawodów.
4. Trasa przebiega po nawierzchni miękkiej - Zalew Zimna Woda - las - pętla ok. 5 km.

#### **XIV. DEPOZYT I WYPOŻYCZALNIA KIJÓW**

1. Depozyt na pozostawienie rzeczy na okres biegu znajdować będzie się w wyznaczonym miejscu.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie depozytu przez inną osobę.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.

#### **XV. UBEZPIECZENIE**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
2. Organizator zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

#### **XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną w Biurze Organizacyjnym oraz na trasie i mecie marszu Nordic Walking.
2. Podczas marszu Nordic Walking wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe, przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej i na plecach. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub całości).
3. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.

4. Zabrania się używania słuchawek podczas udziału w zawodach pod groźbą dyskwalifikacji.
5. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie marszu Nordic Walking, wynikające z winy uczestników.
7. W sprawach nieujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje organizator.
8. Przyjmuje się, że zgłoszenie się do zawodów (wpis na listę zawodników) jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
9. Każdy uczestnik, który zrezygnuje z udziału w marszu Nordic Walking w trakcie jego trwania, powinien bezzwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze technicznej będącej na trasie biegu lub w biurze zawodów.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy sportowej.
11. Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją marszu Nordic Walking nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach, spowodowane przez uczestników imprezy. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody.
12. Każdy zawodnik otrzymuje talon, który po marszu Nordic Walking upoważnia do otrzymania posiłku.
13. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora celem podania wyników zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.Nr 133, poz.883).
14. Akceptując regulamin, Uczestnik wyraża zgodę, aby zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z jego osobą, a także wyniki mogły być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję a także w celach marketingowych Organizatora i sponsorów marszu Nordic Walking
15. Informacje dotyczące zawodów można uzyskać pod adresem:
  - system zgłoszeń e-mail: [sekretariat@mszlukow.pl](mailto:sekretariat@mszlukow.pl) Tel/fax 25 7982639
  - sprawy organizacyjne e-mail: [mzaniewicz@onet.eu](mailto:mzaniewicz@onet.eu), Tel: 660417559

Formularz zgłoszeniowy udziału w Wojewódzkich Zawodach Nordic Walking o Puchar Marszałka Województwa Lubelskiego organizowanych w Łukowie przez Szkołę Policealną – Medyczne Studium Zawodowe im. J. Korczaka, w dniu 15 czerwca 2019 r.



|   |  |
|---|--|
| <b>IMIĘ I NAZWISKO NAUCZYCIELA/UCZNIA</b>   |  |
| <b>Reprezentowana szkoła</b>  |  |
| <b>Miejsce zamieszkania</b>   |  |
| <b>PESEL/ data urodzenia</b>  |  |
| <b>Telefon – kontakt do opiekunów</b>   |  |
| <b>Informacja o uiszczeniu wpłaty za pakiet startowy</b><br>(właściwe podkreślić) | <input type="checkbox"/> tak<br><input type="checkbox"/> nie |

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz wizerunku dla potrzeb organizacji Zawodów NW o Puchar Marszałka Województwa, zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 roku.

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   |   |
| Miejscowość, data | Imię i nazwisko zawodnika pełnoletniego/<br>rodzica |

Oświadczam, że jestem świadomy stanu swojego zdrowia/ zdrowia dziecka i ponoszę pełną odpowiedzialność za udział w zawodach sportowych.

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   |   |
| Miejscowość, data | Imię i nazwisko zawodnika pełnoletniego/<br>rodzica |