

## Regulamin Biegów i marszu Nordic Walking

### II RUNda Żubra

**Data: 28 maja 2023 r.**

#### I. Cel imprezy:

1. Popularyzacja imprez biegowych oraz biegania i marszu Nordic Walking jako najbardziej naturalnych form ruchu.
2. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu jako najlepszej formy dbania o zdrowie.
3. Zwiększenie atrakcyjności rekreacyjnej regionu poprzez aktywizację sportową lokalnej społeczności.
4. Wzbogacenie oferty kulturalno-sportowej i podtrzymywanie tradycji sportowych na terenie gminy Inowódz i powiatu tomaszowskiego.
5. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników biegu, organizacja imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego poprzez maksymalną redukcję materiałów wykonanych z tworzyw sztucznych, w szczególności opakowań jednorazowych.

#### II. Organizator:

Organizatorem Imprezy RUNda Żubra jest Be Alive Zuzanna Załoga, ul. Blaszana 1 /113, 03-703 Warszawa, NIP 823-153-69-93

[www.bealive.pl](http://www.bealive.pl), e-mail: [bealive@bealive.pl](mailto:bealive@bealive.pl)

I Współorganizatorem jest : Gmina Inowódz, ul. Spalska 2, 97-215 Spała

II Współorganizatorem jest : Fundacja Bieganie, ul. Zabłocińska 4 /58, 01-697 Warszawa, wpisana pod numerem KRS 0000280605, NIP 1182054484

#### III. Miejsce, termin, limit uczestników, trasa i dystans zawodów:

Spała k. Tomaszowa Mazowieckiego,

28 maja 2023 r (niedziela),

Limit uczestników:

360- na dystansach 21 i 5 km bieg i NW

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany proporcji ilościowej zawodników w poszczególnych startach i przeniesienie wolnych pakietów na dyscyplinę w której osiągnięto limit.

100 – we wszystkich biegach dzieci

Trasa:

Dokładna trasa biegu zostanie ogłoszona na stronie internetowej [www.rundazubra.pl](http://www.rundazubra.pl). Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany trasy, o czym poinformuje Uczestników, zamieszczając nową trasę na stronie [www.rundazubra.pl](http://www.rundazubra.pl). Zmiana taka nie skutkuje powstaniem żadnych dodatkowych roszczeń i zobowiązań.

Trasa biegu będzie wiodła w znacznej mierze przez tereny zielone i lasy. Na dystansie 21 km trasa przecina w dwóch miejscach drogę asfaltową, gdzie uczestnik zobowiązany jest zachować szczególną ostrożność.

Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 1 kilometr na dystansie 5 km, oraz co 5 km, na dystansie 21 km.

Dystanse i dyscypliny:

- **Biegi dzieci** – 300-1000 m
- **Bieg na 5 km** – limit czasu 50 min
- **Nordic Walking na 5 km** – limit czasu 1h 10 min
- **Bieg na 21 km** /półmaraton/ – limit czasu 3 h 30 m
- **NW na 21 km** – limit czasu 4 h

#### **IV. Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia należy dokonać poprzez formularz rejestracyjny umieszczony w zakładce Rejestracja.
2. W przypadku nie wypełnienia limitu startujących będzie możliwość zapisania się w Biurze Zawodów.
3. Biuro Zawodów przed dzień zawodów będzie czynne 10:30 – 20:00 natomiast w dniu zawodów od 8:30 do 11:45

#### **IVa .Odbiór Pakietów startowych**

Odbiór pakietów startowych:

- w dniu 27.05.2023 w godz. 10:30- 20:00 w Spale, Budynek Świetlicówki przy stawie
- w dniu 28.05.2023 w w godz. 8:30 -10:45 ( w zależności od dystansu) Biurze Zawodów na terenie miasteczka biegowego w Spale.

W tych dniach będą możliwe zapisy na biegi ( płatność tylko gotówką). Przy zapisach w dniach 27 i 28.05.2023 w Biurze Zawodów a także on-line po 10.05.2023 nie gwarantujemy wybranego rozmiaru koszulki.

#### **V. Program imprezy ( wstępny)**

##### **28.05.2023 r. niedziela**

- **8.30 – 11:45** – zapisy w biurze zawodów na biegi dzieci, odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników
- **8.30 – 11.45** – zapisy w biurze zawodów na dystanse 5 ( bieg i Nordic Walking) i 21 km, odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników
- **11:20** – bieg dzieci 7 lat i młodsze (roczniki do 2016) na dystansie 300 m.
- **11:30** - bieg dzieci 8-10 lat (roczniki 2015 – 2013) na dystansie 600 m.
- **11:40** - bieg dzieci 11-13 lat (roczniki 2012 – 2010) na dystansie 1000 m.
- **11:45** - bieg dzieci 14- 16 lat (roczniki 2009 – 2007 urodzone po 28 maja) na dystansie 1000 m.
- **11.50** – odprawa techniczna dla zawodników startujących na dystansie półmaratonu – 12.00 – start półmaratonu biegowego II RUNda Żubra na 21 km – limit czasu 3 h 30 min
- **12.02** – start NW II RUNda Żubra na 21 km – limit czasu 4 h
- **12:20** – start biegu II RUNda Żubra na 5 km – limit czasu biegu 50 min
- **12:25** – start marszu Nordic Walking II RUNda Żubra na 5 km – limit czasu 1 h 10 min
- **13:30** – dekoracja biegów dzieci, losowania nagród dla dzieci, dekoracje bieg 5 km i 5km NW
- **ok.15:30** – dekoracja na dystansach 21 km: biegi i NW
- **ok. 16:30** – oficjalne zakończenie zawodów.

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian do harmonogramu.

#### **VI. Udział w zawodach**

1. W dyscyplinach biegowych na dystansach 5 i 10 km II RUNdy Żubra mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 rok życia. W dyscyplinach NW na dystansach 5 i 21 km dopuszcza się udział nieletnich od 14 roku życia tylko, kiedy startują pod opieką dorosłych. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia przy odbiorze pakietu zgody rodzica lub opiekuna na start.
2. Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.
3. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach. Oświadczenie dostępne będzie w biurze zawodów oraz na stronie rundazubra.pl. (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
4. Dopuszcza się start z psem, ale tylko na smyczy i prawidłowo przygotowanym przez właściciela, który bierze całkowitą odpowiedzialność za zwierzę podczas całej imprezy.

#### **VII. Klasyfikacje Biegu Dzieci**

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt

### **VIII. Klasyfikacje Biegu na 5 i 21 km**

1.Generalna Mężczyzn

2.Generalna Kobiet

3.Kategorie Wiekowe: K/M 19 (16-19lat), K/M20 (20-29lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+

4.Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

### **IX. Klasyfikacje Nordic Walking na 5 i 21 km**

1.Generalna Mężczyzn

2.Generalna Kobiet

3.Kategorie Wiekowe: K/M 20 (14-29 lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+

Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

### **X. Nagrody**

#### **Biegi dzieci**

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców ( dyplomy oraz nagrody rzeczowe)

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt ( dyplomy oraz nagrody rzeczowe)

#### **Nagrody dystans 21 km**

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

#### **Nagrody dystans 5 km**

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

#### **Nagrody dystans 5 km Nordic Walking)**

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

#### **Nagrody dystans 21 km Nordic Walking)**

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

Wszyscy uczestnicy dostaną na mecie pamiątkowe medale.

Po zakończeniu biegów dzieci i ich dekoracji, odbędzie się losowanie nagród dla najmłodszych.

**Nagrody rzeczowe do dekoracji i puchary wręczone są tylko i wyłącznie w dniu zawodów. Nie ma możliwości wysyłki nagród oraz pucharów.**

### **XI. Wyniki**

1.Każdy z zawodników dostanie potwierdzenie wyniku na sms, pod warunkiem podania numer telefonu przy rejestracji.

2.Wyniki końcowe będą wydrukowane i rozwieszane na tablicy po zakończonym biegu.

### **XII. Opłaty startowe**

1. Rejestracja na dystansie 5 km bieg oraz NW do dnia 15.03.2023 – 55 zł

- 2.Rejestracja na dystansie 21 km bieg oraz NW do dnia 15.03.2023 – 65 zł
- 3.Rejestracja na dystansie 5 km bieg oraz NW od dnia 16.03.2023 do dnia 10.05.2023– 65 zł
- 4.Rejestracja na dystansie 5 km bieg oraz NW od dnia 11.05.2023 do dnia 26.05.2023– 80 zł
- 5.Rejestracja na dystansie 21 km bieg i NW od dnia 16.03.2023 do dnia 10.05.2023– 80 zł
- 6.Rejestracja na dystansie 21 km bieg i NW od dnia 11.05.2023 do dnia 26.05.2023– 90 zł
- 7.Bieg dzieci 7 lat i młodsze ( roczniki do 2016 r.) – 15 zł
- 8.Bieg dzieci w pozostałych kategoriach – 30 zł
- 9.Zapisy w biurze zawodów w dniu 27 i 28.05.2023 – 100 zł (wszystkie kategorie biegów 5 i 21 km, i NW, dzieci 60 zł)
- 10.Opcje dodatkowe : koszulka okolicznościowa biegu dorosłych – 25 zł / przy rejestracji razem z biegiem. Zakup bez rejestracji do biegu i na miasteczku biegowym– 30 zł.

**Opłaty za zapisy indywidualne można wykonać jedynie za pomocą płatności on-line, dostępnych po zapisaniu się na zawody przez stronę www. W Biurze Zawodów płatność przyjmowana jest tylko gotówką.**

### **XIII. W ramach wpisowego uczestnicy biegów 5 i 21 km oraz marszu Nordic Walking otrzymują :**

W pakiecie startowym:

- 1.Numer startowy z chipem do elektronicznego pomiaru czasu
- 2.Gadżet z logo biegu
- 3.Ewentualne upominki od sponsorów

Na trasie:

- 1.1 Punkt nawadniania z wodą dla dystansu 5 km i NW, 2 punkty nawadniania z wodą dla dystansu 21 km

Na mecie:

- 1.Pamiątkowy medal
- 2.Posilek regeneracyjny po biegu (kupon na numerze startowym)
- 3.Poczęstunek regeneracyjny na mecie/ owoce, woda, izotonik/
- 4.Ubezpieczenie NNW w podstawowym zakresie,
- 5.Opieka medyczna w trakcie zawodów,
- 6.Ewentualne upominki od sponsorów.
- 7.Worek na odzież (w depozycie)

### **XIV. Zwrot wpisowego:**

- 1.Do dnia 15 kwietnia 2023 75% wpisowego,
- 2.Do dnia 30 kwietnia 2023 50% wpisowego,
- 3.Po 30 kwietnia 2023 wpisowe nie podlega zwrotowi,
- 4.Przepisanie pakietu na innego zawodnika – bezpłatnie. Po wcześniejszym uzgodnieniu z Organizatorem ( mail: bealive@bealive.pl). Możliwość zamiany zawodnika do dnia 24.05.2023. Po tej dacie brak możliwości zamiany zawodnika.

### **XV. Zasady bezpieczeństwa podczas II RUNdy Żubra**

- 1.Zawody sportowe mają na celu przede wszystkim bezpieczne i aktywne spędzenie czasu przez uczestników, wobec czego w ich organizacji zostaną zastosowane takie środki aby bieg odbył się w sposób odpowiedzialny.

### **Postanowienie końcowe**

- 1.Organizator zapewnia sanitariaty na miejscu zawodów.
- 2.Organizator zapewnia miejsca do przebrania się i depozyt.
- 3.Zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne.
- 4.Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.
- 5.Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu.
- 6.Zapisując się do udziału w biegu Uczestnik akceptuje Regulamin oraz wyraża zgodę na nieodpłatne, nieograniczone czasowo i terytorialnie wykorzystanie jego wizerunku na rzecz promocji wydarzeń przygotowywanych przez Organizatora.

7. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających.
8. Organizator ostrzega o możliwości niedopuszczenia do startu zawodnika pod wpływem ww. środków.
9. Obowiązuje zakaz przebywania na trasie biegu bez ważnego numeru startowego oraz towarzyszenie biegającym na rowerach.
10. Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna
11. Reklamacje należy składać pisemnie do godziny 14:30 w dniu zawodów.
12. Wszystkich zawodników startujących w imprezie sportowej RUNda Żubra obowiązuje niniejszy regulamin.
13. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn. W takim przypadku wpisowe zostanie zwrócone uczestnikowi.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
15. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy w oświadczeniach woli i deklaracjach przekazywanych przez uczestnika / dotyczy m.in. przekazywanych danych osobowych uczestnika, deklaracji odnośnie stanu zdrowia, itp).

### **PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING**

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordic walking o prawidłowo dobranej do siebie długości. 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.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych. Zawodnicy powinni mieć odpowiedni, sportowy strój oraz obuwie.
3. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współzawodniczącego.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Zabrania się używania słuchawek na trasie zawodów.
5. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę. Zaleca się jednak korzystanie z punktów odświeżania dostępnych na trasie.
6. Definicja marszu Nordic Walking, którą zobowiązani są stosować zawodnicy: Marsz Nordic Walking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem.
7. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów: – obszerna praca ramion podkreślająca minięcie biodra w płaszczyźnie strzałkowej – odpychanie się kijami następuje w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki) – płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu – aktywne osadzenie kija w podłożu i odepchnięcie oraz przeniesienie kija w powietrzu (a nie ciągnięcie po ziemi)
8. Podczas zawodów niedozwolone jest: – podbieganie – wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała) – obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach) – nadmierne pochylenie ciała w przód – skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego – używanie wulgaryzmów – marsz inochodem (jednostronny) – utrudnianie wyprzedzania
9. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszcza się zmianę końcówek w strefie ok. 50m. W strefie tej nie ocenia się pracy ramion zawodników. Praca ramion nie jest oceniana również w punkcie nawadniania w strefie około 50m. Zabrania się podbiegania ww/w strefie.
10. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
11. Sędziowie podczas zawodów mogą również udzielać żółtych kartek (OSTRZEŻENIE) i czerwonych kartek (DYSKWALIFIKACJA). W przypadku udzielenia żółtej lub czerwonej kartki zawodnik zostaje zatrzymany, sędzia okazuje kartkę, podaje przyczynę udzielenia kartki i oznacza odpowiednio numer startowy.

12. Żółtą kartkę (OSTRZEŻENIE) zawodnik może otrzymać za: – brak obszernej pracy ramion (praca z samego łokcia, bez pracy stawu ramiennego) – brak aktywnego odepchnięcia kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe) – wbijanie kijów pod kątem prostym – brak minięcia ręką linii bioder w płaszczyźnie czołowej – nadmierne pochylenie ciała w przód – obniżenie środka ciężkości – ciągnięcie kijów po podłożu – utrudnianie manewru wyprzedzania – używanie słuchawek podczas marszu – inne, wskazane przez sędziego TRZY ŻÓLTE KARTKI SKUTKUJĄ UDZIELENIEM CZERWONEJ KARTKI I JEDNOCZEŚNIE DYSKWALIFIKACJĄ.

13. Czerwoną kartkę (DYSKWALIFIKACJA) zawodnik otrzymuje za: – podbieganie – skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego – wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców – nie zatrzymanie się na polecenie sędziego

14. Protesty i odwołania Protesty dotyczące uzyskanego wyniku należy zgłaszać w ciągu 30 minut od ogłoszenia WSTĘPNYCH wyników, w formie ustnej bezpośrednio do SĘDZIEGO GŁÓWNEGO, przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo do odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy je złożyć w formie pisemnej, podpisane przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu. Komisja Odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.

15. Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wydaniu decyzji o sprzeciwie i są nieodwołalne.