

REGULAMIN

Cross Wesoła

18.05.2019 Warszawa – Wesoła, Rolkostrada Wesoła, przy ul. Niemcewicza

1. O IMPREZIE

1.1. Dystanse

Cross Biegowy to zawody biegowe składające się z pięciu oddzielnych konkurencji:

Bieg Główny - bieg terenowy na dystansie ok 11km, rozgrywany na pętli o długości 2,8km pokonywanej cztery razy.

Bieg Krótki - bieg terenowy na dystansie 2,8km, rozgrywany na jednej pętli.

Marsz Nordic Walking - marsz na dystansie ok 5,5 km, rozgrywany na pętli o długości 2,8km pokonywanej dwa razy. Startujący w tej konkurencji zobowiązani są do przestrzegania podstawowych zasad NW (zasady w pkt.10), jednocześnie organizator nie podejmuje się sędziowania.

Bieg dzieci 500 - bieg na dystansie 500m, rozgrywany na pętli o długości ok 500m dla dzieci urodzonych w latach 2005 - 2012

Bieg dzieci 100 - bieg na dystansie 100m, bieg rozgrywany na prostym odcinku o długości 100m dla dzieci urodzonych w latach 2013 i młodszych

1.2. O kolejności zajętych miejsc będzie decydował uzyskany czas brutto zawodnika. Pomiar czasu – elektroniczny.

2. ORGANIZATOR

Cross Wesoła jest organizowany przez Towarzystwo Narciarskie "Biegówki"

3. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE

3.1 Zgłoszenia przyjmowane są poprzez stronę internetową czasomierzyk.pl/cw2019.

3.2 Opłaty startowe:

Bieg główny - 20,00 zł

Bieg krótki – 10,00 zł

Marsz Nordic Walking – 20,00 zł

Bieg dziecięcy– 0 zł

Bieg maluszków– 0 zł

Osoby zwolnione z opłaty startowej biorące udział w biegu głównym, krótkim i marszu nordic walking:

- urodzeni w roku 2002 i młodszy
- urodzeni w roku 1949 i starsi

3.3 Opłata startowa jest bezzwrotna. Opłatę należy uiścić tego samego dnia co zapis na bieg. Organizator ma prawo anulować zapis jeśli nie będzie on opłacony.

3.4 Numer konta i tytuł przelewu

Przelew na konto TN "Biegówki", **29 2530 0008 2060 1028 9516 0001**

Tytuł wpłaty: imię i nazwisko zawodnika, dystans, Cross Wesola

3.5 Jeśli tylko będą wolne miejsca w dniu startu to istnieje możliwość zapisania się i opłacenia startu tuż przed biegiem.

3.6 Odbiór pakietów startowych

Odebrania pakietów startowych należy dokonać w Biurze Zawodów w dniu startu w godzinach 8:30-10.00.

4. BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie zlokalizowane przy trasie biegowej i będzie czynne w dniu 18.05.2019 od godziny 8:30 do godziny 12.30.

5. TRENING I ZAWODY

Podczas rozgrywania biegów zabronione jest przeprowadzanie treningów na trasie.

W przypadku pokonywania dystansu przez dziecko dopuszczalne jest towarzyszenie osoby pomocniczej ubranej w wypożyczony od Organizatora odblaskowy plastron.

W trakcie wyścigu zawodnicy nie mogą skracać ani zmieniać wyznaczonej przez Organizatora trasy.

6.KLASYFIKACJA

O zajętych miejscach decyduje czas brutto. Zawodnicy zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach:

Bieg główny, Bieg krótki, marsz Nordic Walking:

-open K,

-K50, rocznik 1960-1969

-K60, rocznik 1950-1959

-K70+, rocznik 1949

-open K "przenieś swoje kilogramy"*,

-open M,

-M50, rocznik 1960-1969

-M60, rocznik 19450-1959

-M70+, rocznik 1949

-open M "przenieś swoje kilogramy"*

Bieg dziecięcy 500m:

- rocznik 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2009, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005

Bieg dziecięcy 100m:

roczniki: 2013, 2014, 2015, 2016

*konkurencja „**Przenieś swoje kilogramy**”, w której o zajęтым miejscu decyduje nie tylko uzyskany czas, ale również masa ciała. Uzyskane punkty to iloraz uzyskanego czasu (w sekundach) do masy ciała zawodnika (w kg). W rankingu zwycięży zawodnik/zawodniczka z najmniejszą ilością punktów. Chętnych do sklasyfikowania w tej kategorii zapraszamy na pomiar masy ciała w dniu zawodów, najpóźniej na godzinę przed planowanym startem.

7. NAGRODY I PAKIET STARTOWY

7.1 Każdy uczestnik CROSSU WESOŁA otrzyma:

⇒ pamiątkowy medal

⇒ koszulkę (deklaracje rozmiaru koszulek przyjmowane są do **6 maja.2019r.** Osoby zgłoszone po tym terminie mogą otrzymać koszulkę w rozmiarze nie spełniającym ich oczekiwań).

⇒ posiłek

⇒ wodę

⇒ elektroniczny pomiar czasu

⇒ obsługę medyczną

Wśród wszystkich uczestników zostaną rozlosowane nagrody.

8. PROGRAM MINUTOWY

Miejsce: Rolkostrada Wesoła, przy ul. Niemcewicza (Dzielnica Warszawa - Wesoła)

Miejsce parkingowe: Parking przy Urzędzie Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy.

18.05.2019

8:30 – otwarcie Biura zawodów

10.30 – start **Biegu dziecięcego 100**

10.40 – start **Biegu dziecięcego 500**

11.00 – start **Biegu Krótkiego i NW**

11.05 – start **Biegu Głównego**

11.15/11:30 - ceremonia dekoracji: Biegu dziecięcego 100 i Biegu dziecięcego 500
12.30 – ceremonia dekoracji pozostałych biegów i losowanie nagród
13.30 – zakończenie zawodów

9. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Zawodnicy biorą udział w wyścigu na własną odpowiedzialność. Zawodnik nie może utrudniać szybszemu zawodnikowi wyprzedzenia go na trasie wyścigu.

10. Podstawowe informacje na temat marszu Nordic Walking (NW) [za PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING (PZNW)]

Definicja marszu Nordic Walking

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza lotu jest zabroniona. Dodatkowo należy zachować następujące aspekty techniki marszu NW:

- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%),
- odpychanie się kijami następuje podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki),
- aktywne osadzenie kijów i odepchnięcie,
- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu (a nie ciągnięte po podłożu),
- zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej).

Podczas marszu NW niedozwolone jest:

- nadmierne pochylanie ciała w przód,
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
- obniżanie środka ciężkości,
- podbieganie,
- używanie wulgaryzmów,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- utrudnianie wyprzedzania.

11. Odpowiedzialność

11.1. Uczestnik oświadcza, że jest świadomy, iż udział w zawodach wiąże się z dużym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą ryzyko i zagrożenie wypadkami, istnieje możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dokonując zgłoszenia do zawodów uczestnik ocenił zakres,

charakter i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się je podjąć. Uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. (Dz. U. Nr 101 poz.1095) i zrzeka się prawa do dochodzenia wszelakich roszczeń od Organizatora.

11.2. Uczestnik ponosi całkowitą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody jakie wystąpią w związku z jego udziałem w zawodach. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora.

11.3. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym uczestnika lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału uczestnika w zawodach, z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.

11.4. Dane osobowe Uczestnik zawodów dokonując zgłoszenia do zawodów wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora danych osobowych w celach przeprowadzenia zawodów oraz marketingowych, zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z 29 sierpnia 1997 roku. Uczestnik wyraża zgodę na wysyłanie przez Organizatora na adres poczty elektronicznej treści informacyjnych związanych z organizacją zawodów, jak też innych imprez o charakterze sportowym organizowanym przez Organizatora, także o charakterze informacji handlowej. Administratorem danych osobowych jest Organizator.

11.5. Dane osobowe uczestników przetwarzane są w celach organizacji zawodów, w tym ogłoszenia listy startowej, wyników i w celach marketingowych. Uczestnikowi przysługuje prawo wglądu w jego dane osobowe oraz prawo do ich poprawiania i żądania usunięcia. Podanie przez uczestnika danych osobowych jest dobrowolne. Podanie danych osobowych jest warunkiem niezbędnym do wzięcia udziału w zawodach. Odmowa podania danych osobowych skutkuje brakiem możliwości wzięcia udziału w zawodach.

11.6. Uczestnik wyraża zgodę na bezpłatne wykorzystanie przez Organizatora, także w celach marketingu i promocji zawodów i innych imprez sportowych organizowanych przez Organizatora, wizerunku uczestnika utrwalonego na zdjęciach, nagraniach filmowych oraz w wywiadach, a także wyników z jego danymi osobowymi, jak też przekazanie tych materiałów do mediów, w tym portali internetowych, prasy, radia i telewizji.

12. Postanowienia końcowe

12.1. Uczestnicy ubezpieczają się od NNW we własnym zakresie.

12.2. Organizator ma prawo usunąć z trasy zawodów oraz terenu imprezy osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg zawodów lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.

Nierespektowanie Regulaminu może być powodem dyskwalifikacji uczestnika.

12.3. Organizator nie zapewnia noclegów, szatni oraz pryszniców.

12.4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować uczestników przed rozpoczęciem zawodów komunikatem na stronie internetowej

<https://tnbiegowki.pl/cw2019/>

lub na profilu

<https://www.facebook.com/tnbiegowkiwesola/>

12.5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.

Wszelkie pytania dotyczące zawodów prosimy kierować na adres mailowy biegowki.wesola@gmail.com