**REGULAMIN**

**I STAROPOLSKI BIEG ORAZ MARSZ NORDIC WALKING**

**„ŻYJ ZDROWO”**

1. **ORGANIZATOR:**
   1. Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Starym Polu

Kontakt: e-mail: gokis11@wp.pl ; tel. 55 271 35 10 (w godz. 12-17)

1. **WSPÓŁOGRANIZATOR:**
   1. Zespół Szkół w Starym Polu
2. **CEL:**
   1. Promocja gminy Stare Pole oraz uczestnictwo w imprezach masowych.
   2. Propagowanie aktywnych form wypoczynku i uczestnictwa w zamierzeniach sportu powszechnego.
   3. Upowszechnienie biegania i marszu, jako najprostszej formy ruchu.
   4. Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców gminy Stare Pole i okolic.
3. **PATRONAT HONOROWY:**
   1. **Marek SZCZYPIOR –** Wójt Gminy Stare Pole
4. **KOMITET HONOROWY**
   1. **Mirosław CZAPLA –** Starosta Powiatu Malborskiego
   2. **bryg. Adam ZIELIŃSKI –** Komendant Powiatowy PSP w Malborku
   3. **mł. insp. Michał ZAPOLSKI** – Komendant Powiatowej Policji w Malborku
   4. **ppłk Arkadiusz KULIK –** Komendant Placówki Straży Granicznej w Elblągu
5. **PATRONAT MEDIALNY**
   1. TV Malbork
   2. Rado Malbork
   3. Dziennik Bałtycki
   4. Gazeta Malborska
   5. Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Starym Polu
6. **TERMIN I MIESJCE:**
   1. 30 kwietnia 2016 roku w Starym Polu, start godz. 15:00
   2. Start oraz meta biegu i marszu: Stadion sportowo – rekreacyjny ul. Bema 6
   3. Trasa biegu i marszu: - ta sama co bieg
   4. Trasa będzie posiadała oznaczony każdy kilometr
   5. Zapisy do biegu i marszu do dnia 22 kwietnia 2016 roku

Limit czasu:

1. Limit czasu dla biegu i marszu wynosi 1,5 h (słownie: jedna godzina i 30 minut).
2. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numerku.
3. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialności za własne działania i zachowanie stosowne do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.

**Punkty medyczne** – na trasie biegu będą usytuowane stanowiska ratowników medycznych. Organizator zapewnia lekarza, punkt medyczny i karetkę na mecie biegów.

1. **ZASADY UCZESTNICTWA:**
   1. W biegu głównym na dystansie 5 km może wziąć udział każda osoba, która najpóźniej w dniu rozgrywania imprezy ukończy 16 lat.
   2. W Nordic Walking wszystkie roczniki pod warunkiem opieki osoby pełnoletniej.
   3. Zawodnicy dokonujący rejestracji i startujący w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.
   4. **UWAGA!** Limit uczestników w biegu i marszu wynosi – brak limitu!
   5. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu oraz marszu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, które będzie się mieścić na stadionie sportowym w Starym Polu.
   6. Biuro będzie czynne: w sobotę 30 kwietnia 2016r. w godzinach 10:00 – 14:00.
   7. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.
   8. Organizator zwraca uwagę uczestnikom biegu i marszu na wielość niebezpieczeństw i zagrożeń wynikających z uczestnictwa w imprezie sportowej, związanych z dużym wysiłkiem fizycznym, które mogą polegać m.in. na ryzyku utraty życia i zdrowia. Organizator zaleca przed rozpoczęciem przygotowań do biegu oraz w ich trakcie dokonanie stosownych badań medycznych lub konsultacji lekarskiej, w zależności od wieku oraz kondycji fizycznej uczestnika. Akceptując niniejszy regulamin, uczestnik oświadcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych/lekarskich do udziału w biegu i marszu.
   9. Warunkiem dopuszczenia do biegu i marszu będzie przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w przedmiotowym biegu lub złożenie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu podpisanego własnoręcznie (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej Dz. U. Nr 101 poz. 1095 z dn. 12.09.2001).
   10. Decyzje lekarskie dotyczące dopuszczenia do biegu oraz marszu i jego kontynuowania są ostateczne i nieodwołalne.
   11. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu i marszu na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
   12. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i marszu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.
   13. Pobranie numeru startowego i podpisanie oświadczenia przez zawodnika jest równoważne z akceptacją regulaminu biegu i marszu.
   14. W dniu biegu będzie czynny magazyn depozytów, gdzie będzie można złożyć rzeczy osobiste zawodników zapakowane do worów dostarczonych przez organizatora. **Magazyn będzie czynny w godzinach 10:00 – 17:30**. Wydawanie worków z depozytu będzie się odbywało za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
   15. Zawodnicy będą mieć możliwość bezpłatnego korzystania z umywalni i toalet znajdujących się na stadionie sportowym, oraz przy hali sportowej Zespołu Szkół w Starym Polu.
2. **PROGRAM IMPREZY:**

**PROGRAM MINUTOWY DLA BIEGU GŁÓWNEGO:**

10: 00 – 14: 00 – Otwarcie biura zawodów

14: 30 – Wspólna rozgrzewka z Justyną KONKOLEWSKĄ

14: 50 – Uroczyste otwarcie przez Marka SZCZYPIORA - Wójta Gminy Stare Pole

15: 00 **Start Biegu Głównego**, w pierwszej kolejności startują biegacze, a tuż za nimi osoby maszerujące, każda forma pokonania jest możliwa: bieg, marsz Nordic Walking.

16: 30 – Zakończenie regulaminowe biegu i marszu.

30 minut po ostatnim uczestniku, który przekroczy linię mety – ceremonia dekoracyjna i zakończenie imprezy.

1. **OPŁATA STARTOWA:**
   1. Opłata startowa za udział w biegu i marszu wynosi:

-**30 PLN**

W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu i marszu opłata startowa nie podlega zwrotowi, nie ma możliwości przeniesienia jej na inną osobę.

* 1. Opłatę należy uiścić na konto:
* **Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Starym Polu B.S. Malbork o/Stare Pole 93 8303 0006 0040 0400 0521 0002**

z dopiskiem – „Opłata startowa za BIEG lub MARSZ, imię i nazwisko”

* 1. W przypadku opłat startowych wniesionych na konto organizatora po 22.04.2016r. konieczne będzie przedstawienie przy weryfikacji w Biurze Zawodów dowodu wpłaty w formie wydruku oraz wcześniejsze przesłanie na adres mailowy potwierdzenia wpłaty na konto.
  2. Istnieje możliwość wniesienia opłaty startowej za większą liczbę uczestników na jednym blankiecie wpłaty (jednym przelewie). W tym wypadku w dopisku (w tytule przelewu) należy wpisać „opłata grupowa” oraz Imiona i Nazwiska wszystkich osób zgłaszanych do biegu.
  3. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik biegu głównego otrzymuje:

-numer startowy wraz z czterema agrafkami;

-posiłek regeneracyjny;

-unikatowy medal na mecie;

-szanse na atrakcyjną nagrodę w losowaniu po ceremonii dekoracyjnej.

1. **KLASYFIKACJA BIEGU:**

UWAGA: Zaliczające zawodnika do odpowiedniej kategorii wiekowej, przyjmuje się rok urodzenia, a nie dokładną datę urodzenia.

* 1. **Klasyfikacja w kategorii wiekowej kobiet:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KAT. | ROCZNIK: | MIEJSCA: |
| K-16/20 | Roczniki 1999-1986 | 1-3 |
| K-30 | Roczniki 1985-1976 | 1-3 |
| K-40 | Roczniki 1975-1966 | 1-3 |
| K-50 | Roczniki 1965 i starsze | 1-3 |

* 1. **Klasyfikacja w kategoriach wiekowych mężczyzn:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KAT. | ROCZNIK: | MIEJSCA: |
| M-16/20 | Roczniki 1999-1986 | 1-3 |
| M-30 | Roczniki 1985-1976 | 1-3 |
| M-40 | Roczniki 1975-1966 | 1-3 |
| M-50 | Roczniki 1965-1956 | 1-3 |
| M-60 | Roczniki 1955 i starsi | 1-3 |

* 1. **Klasyfikacja Nordic Walking (open):**

|  |  |
| --- | --- |
| KAT: | MIEJSCA: |
| K | 1-7 |
| M | 1-7 |

1. **POSTANOWIENIA KONCOWE:**
   1. Wszystkich uczestników obowiązuje niniejszy regulamin.
   2. Pomiar czasu zostanie przeprowadzony za pomocą chipów.
   3. Każdy uczestnik biegu jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego z przodu, pod karą dyskwalifikacji.
   4. Każdy uczestnik biegu i marszu jest zobowiązany do zapoznania się z mapą przebiegu trasy.
   5. Organizator zapewnia doraźną opiekę medyczną na trasie i mecie biegu i marszu.
   6. Organizator zapewnia szatnie z natryskami.
   7. Organizator zapewnia depozyt.
   8. Uczestnicy zawodów nie są ubezpieczeni od nieszczęśliwych wypadków.
   9. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
   10. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
   11. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
   12. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga organizator.

Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Starym Polu