

**Regulamin marszu**  
**Mistrzostwa Mazowska Nordic Walking Pracowników Oświaty**  
**Lelis 2023**

Organizatorami marszu nordic walking jest Oddział Powiatowy ZNP w Ostrołęce we współpracy z Okręgiem Mazowieckim ZNP oraz Gminą Lelis

**I. Cele i założenia marszu**

1. Promowanie zdrowego stylu życia i aktywności sportowej.
2. Upowszechnianie nordic walking jako formy sportu i rekreacji.
3. Promocja Związku Nauczycielstwa Polskiego.
4. Promocja regionu kurpiowskiego, miasta Ostrołęka i Gminy Lelis.
5. Integracja pracowników oświaty z terenu Województwa Mazowieckiego.
6. Wyłonienie najlepszych zawodniczek i zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych oraz najlepszej drużyny reprezentującej Oddział ZNP na Mazowszu.

**II. Termin i miejsce**

1. Marsz rozpocznie się w dniu 23 września 2023r. (sobota) o godz. 12.00 w Lelisie, Powiat Ostrołęcki.
2. Start i meta zawodów na stadionie gminnym w Lelisie, trasa ok. 4 km duktami leśnymi.
3. Biuro zawodów będzie czynne od godz. 10.30 na stadionie.

**III. Zasady uczestnictwa**

1. Prawo startu w Mistrzostwach ma pracownik oświaty zgłoszony (lub zaproszony) do Organizatora do godz. 14.00 dnia 11 września 2023r. (poniedziałek) przez właściwy Oddział ZNP poprzez formularz on-line firmy mierzącej czas. Link do formularza zostanie przesłany zainteresowanym Oddziałom przez Organizatora lub firmę mierzącą czas.
2. Oddziały dostarczają organizatorowi listę zawodników i innych osób biorących udział w imprezie pocztą elektroniczną [ostroleka@znp.edu.pl](mailto:ostroleka@znp.edu.pl) najpóźniej do godz. 14.00 dnia 20 września (środa).
3. Osoby nie zgłoszone jako zawodnicy nie mogą przebywać na trasie zawodów – dla chętnych spróbowania techniki nordic walking zostanie przygotowana inna, rekreacyjna trasa.
4. Wszyscy uczestnicy marszu nordic walking są zobowiązani do stosowania się do poleceń służb porządkowych, służb medycznych, obsługi z ramienia Organizatora oraz innych osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo .
5. Zabrania się udziału w marszu w stanie po spożyciu alkoholu, stanie nietrzeźwości, bądź pod wpływem środków odurzających i dopingujących.
6. Organizator nie zapewnia kijów do N.W.
7. W ramach zawodów każdy uczestnik otrzymuje:
  - medal na mecie,
  - inne gadżety przygotowane przez Organizatora i sponsorów,
  - ciepły posiłek po zakończeniu biegu,

8. Oddziały ZNP otrzymują pamiątkowe dyplomy/plakiety za uczestnictwo.

#### **IV. Przepisy sportowe, przewinienia i kary**

1. Uczestnicy zawodów poruszają się wyłącznie po wyznaczonej, oznakowanej i zabezpieczonej trasie.
2. Ubiór, obuwie i numery startowe zawodników:
  - a) Zaleca się, aby zawodnicy startowali w strojach sportowych i obuwiu sportowym,
  - b) podczas zawodów zawodnik musi mieć:
    - numer startowy, przymocowany do koszulki z przodu tułowia w taki sposób, by był widoczny dla sędziów/obserwatorów, numer noszony przez zawodnika musi odpowiadać numerowi podanemu na liście startowej;
    - chip przymocowany do obuwia lub okolicy kostki kończyny dolnej,
  - c) zasłanianie numeru startowego w części, w całości lub jego modyfikacja albo umieszczenie chipa na wysokości przekraczającej 10 cm nad kostką kończyny dolnej może skutkować dyskwalifikacją zawodnika,
  - d) zabronione się używanie własnych numerów startowych.
3. Ostrzeżenie za przewinienie lub przy drugim ostrzeżeniu dyskwalifikacja (czerwona kartka), polegająca na zatrzymaniu zawodnika i przekreśleniu numeru startowego, podaniu przyczyny dyskwalifikacji, odnotowaniu w protokole sędziowskim. Dyskwalifikacja może nastąpić po minięciu linii mety przez zawodnika, przed ogłoszeniem oficjalnych wyników zawodów. Spowodowane jest to spłynięciem informacji o przewinieniach od obserwatorów rozstawionych na trasie marszu.
4. Lista przewinień, za które zawodnik otrzymuje ostrzeżenie lub dyskwalifikację:
  - podbieganie,
  - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego/obserwatora,
  - nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na polecenie sędziego/obserwatora,
  - wulgaryzmy.
  - utrudnianie manewru wyprzedzania.

#### **V. Klasyfikacja**

1. Zawody przeprowadza się w kategoriach wiekowych:
  - 1.do 35 lat, 2.36 – 48 lat, 3.powyżej 48 lat osobno dla kobiet i mężczyzn oraz drużynowo.
2. Klasyfikacji dokonuje się na podstawie pomiaru czasów osiągniętych przez zawodników, który dokonuje firma *Chiptiming*.
3. Do klasyfikacji drużynowej liczy się wyniki 5 najlepszych zawodników z oddziału ZNP - 2 punkty za uczestnictwo oraz za miejsca 1-5 w swojej kategorii odpowiednio 10, 7, 5, 4, 3 punkty. Każdy kolejny zawodnik reprezentujący oddział ZNP otrzymuje 1 punkt.
4. Zwycięzcy otrzymają dyplomy / plakiety stosownie do zajętych miejsc.
5. Zasady Klasyfikacji (kategorie wiekowe, punktacja, itp. ) mogą zmienić się w zależności od liczby i wieku zawodników lub przyczyn technicznych.
6. O ewentualnych zmianach Organizator poinformuje zawodników i Oddziały ZNP po zamknięciu zgłoszeń, nie później niż 18 września do godz. 14.00.

## **V. Polityka prywatności**

1. Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781). Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania i usuwania.
2. Organizator informuje, że nie sprzedaje i nie udostępnia osobom i podmiotom trzecim danych osobowych podawanych podczas procesu rejestracji.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom marszu informacji handlowych i marketingowych od partnerów i sponsorów.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania zarejestrowanym Uczestnikom w dowolnym czasie wiadomości e-mail (przypomnienia, komunikaty systemowe, powiadomienia techniczne, ważne ogłoszenia).
5. Dane osobowe Uczestnika będą wykorzystywane w celu informowania Uczestnika o przyszłych imprezach Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.
6. Uczestnik wypełniając Formularz Rejestracyjny wyraża zgodę na wykorzystanie podanych danych na potrzeby przesyłania informacji o marszu oraz do nieodpłatnego wykorzystania zdjęć i innych materiałów przedstawiających uczestników marszu.
7. Na wszelkie pytania i wątpliwości dotyczące Polityki Prywatności odpowiada Organizator.

## **VI. Postanowienia końcowe**

1. Wszystkich uczestników marszu nordic-walking obowiązuje niniejszy regulamin.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne
3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na materiałach reklamowych w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno - reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
4. Na miejsce marszu nordic-walking zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju.. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w marszu lub wykluczenia go w jego trakcie oraz w przypadku nieprzestrzegania norm zachowania powiadomienia Policji.
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie marszu nordic-walking.
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
7. Marsz nordic-walking odbędzie się bez względu na pogodę.
8. Prawo do interpretacji regulaminu ma Organizator
9. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

## Zalety nordic walking

Relaksuje, poprawia nastrój i pozytywnie uzależnia (**endorfiny**)

Zwiększa **odporność** organizmu, zwiększa odporność na choroby

Możliwy do uprawiania wszędzie i o każdej porze roku

Pomaga utrzymać równowagę

Kształtuje prawidłową sylwetkę

Bardzo „towarzyski”

Buduje **gorset** mięśniowy wokół kręgosłupa

Wzmacnia serce, **wspomaga** pracę układu krążenia i układu limfatycznego

**Wzmacnia** mięśnie oddechowe i pomocnicze mięśnie oddechowe

Jednocześnie ćwiczy **wytrzymałość, koordynację i gibkość**

## Wzorcowa technika marszu nordic walking:

