

## Regulamin

Międzypokoleniowego Biathlonowego Nordic Walking

Sztafeta „Trzech Serc”

3x500m

1. ORGANIZATOR : Stowarzyszenie Łączymy Pokolenia

2. CEL ZAWODÓW:

- upowszechnianie aktywnego wypoczynku w pięknie położonej gminie Kościelisko
- propagowanie biathlonu i nordic walking jako prozdrowotnej aktywności fizycznej i sportu dla wszystkich w różnym wieku
- kultywowanie tradycji biathlonowych gminy Kościelisko
- promocja gminy Kościelisko
- integracja pokoleń miłośników sportu, rekreacji i aktywności ruchowej

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- 13.07.2024 ( sobota ) - Ośrodek Biathlonowy Kościelisko- Kiry
- Udział w zawodach jest bezpłatny

4. PRZEBIEG ZAWODÓW:

godz. 11.00- 11.45 - przyjmowanie zgłoszeń i wydawanie numerów startowych

W zawodach bierze udział trzysobowa drużyna, w której minimum dwóch zawodników łączy rodzinna więź pokoleniowa ( np. dziadkowie/rodzic/dziecko) .

godz.12.00 - wspólna rozgrzewka, prezentacja drużyn, krótki instruktaż prawidłowej techniki nordic walking, następnie start pierwszego zespołu

- start interwałowy co 60sekund
- W każdy zespół składa się z trzech osób, które wspólnie wyruszają na trasę. Marsz jest na dystansie 3 x 500m . Po pierwszym okrążeniu sztafeta podąża na strzelnicę . Pierwszy członek sztafety zajmuje stanowiska strzeleckie i oddaje 5 strzałów z karabinka laserowego w pozycji leżącej z podpórki. Po drugim okrążeniu drugi członek sztafety oddaje 5 strzałów, po trzecim okrążeniu trzeci członek zespołu oddaje 5 strzałów. Po czym zespół podąża na metę.
- Za każdy niecelny strzał drużyna ma doliczany 20 sekund karnych do końcowego czasu biegu. Linie mety wszyscy zawodnicy danej drużyny muszą przeciąć jednocześnie.
- Za oddanie większej ilości strzałów niż przewidują przepisy biathlonowe (pięć podczas każdego strzelania) zawodnik zostaje zdyskwalifikowany.
- Pomiar czasu jest elektroniczny

Bezpośrednio po zakończeniu zawodów nastąpi dekoracja zawodników.

5. ZASADY UCZESTNICTWA

- Każda drużyna ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem imprezy i zobowiązana jest do jego przestrzegania
- Uczestnikiem imprezy może zostać każdy ( amator oraz licencjonowany zawodnik) – impreza ma charakter otwarty.

- Warunkiem udziału w imprezie jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w wyścigu lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w imprezie na własną odpowiedzialność.
- Poprzez zgłoszenie się do zawodów uczestnik potwierdza i gwarantuje całkowicie iż posiada ubezpieczenie wypadkowe oraz z medycznego punktu widzenia jest zdolny do wzięcia udziału w zawodach.
- Osoby poniżej 18 roku życia muszą mieć zgodę rodzica lub dorosłego opiekuna na start w imprezie .
- Wszyscy zawodnicy startujący w Sztafecie muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
- Każdy uczestnik wyraża zgodę na filmowanie i fotografowanie go w celu promocji imprezy oraz upublicznienie jego wizerunku utrwalonego w trakcie trwania imprezy przez organizatorów oraz media w celu promocji imprezy i jej celów.

#### 6.ZGŁOSZENIA :

- Udział w zawodach jest bezpłatny
- Za zgłoszenie uważa się prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego w biurze zawodów

#### 7.TRASA NORDIC WALKING

- Istnieje możliwość wypożyczenia kijków na miejscu.
- Każdy z zawodników jest zobligowany do poruszania się prawidłową techniką nordic walking.
- Bieg nie jest dozwolony (podczas marszu nie występuje tzw. „faza lotu“).
- W sprawach nieokreślonych w w/w przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne /ustne należy kierować do Organizatora

#### 8.NAGRODY:

- Trzy pierwsze sztafety otrzymają puchary oraz upominek.
- Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal, numer startowy oraz poczęstunek.
- Przewidziana jest nagroda dla najstarszego i najmłodszego zawodnika oraz nagroda za najlepszą technikę nordic walking.
- Organizator zastrzega sobie prawo do ustalenia dodatkowych kryteriów nagradzania zawodników trofeami oraz nagrodami rzeczowymi.

#### 9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo zmian i interpretacji regulaminu zawodów.
- Wszelkie kwestie sporne związane z rywalizacją sportową rozstrzyga Organizator.
- Ze względu na lokalizację zawodów należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
- W zależności od możliwości przygotowania tras Organizator może wydłużyć lub skrócić dystans marszu.

#### UWAGA!

Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie Łączymy Pokolenia.

W związku z wejściem z dniem 25 maja 2018 roku przepisów o ochronie danych osobowych (RODO) każdy zawodnik, zgłaszający się na zawody, wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Stowarzyszenie w celu informacyjnych, promocyjnych imprezy. Oznacza to, że zawodnik ma prawo dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, a także usunięcia, ograniczenia przetwarzania oraz całkowity sprzeciw wobec ich przetwarzania. Nie ma jednak prawa do zatarcia swoich wyników sportowych w odbytej imprezie.