



REGULAMIN II BIEGU Z OKAZJI DNIA KOBIET DLA PRACOWNIKÓW OŚWIATY- ZABIEGANA KOBIETA I MARSZU NORDIC WALKING

1. ORGANIZATOR

- Organizatorem zawodów jest Zarząd Oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego w Ustroniu i Cieszynie, przy współudziale Okręgu Śląskiego ZNP oraz Zarządu Głównego ZNP

2. BIURO ZAWODÓW, START I META

- Biuro zawodów, start i meta zlokalizowane są w Ustroniu Jaszowcu – Karczma Jaszowianka, ul. Wczasowa 22.

3. TERMIN I GODZINY

- Zawody odbędą się w dniu **7 marca 2026 r.**
- rejestracja zawodników: **8:00–9:45**
- odprawa techniczna: **9:50**
- start marszu nordic walking: **10:00**
- start biegu: **po starcie nordic walking** (dokładna godzina podana na odprawie)

4. CEL ZAWODÓW

- Celem imprezy jest:
 - a) propagowanie zdrowego stylu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji,
 - b) popularyzacja biegania oraz marszu nordic walking,
 - c) promocja Ustronia jako miejsca przyjaznego aktywności fizycznej i turystyce,
 - d) integracja środowiska pracowników oświaty.

5. WARUNKI UCZESTNICTWA

- Uczestnikiem zawodów może być osoba, która dokona zgłoszenia poprzez platformę **b4sportonline.pl** lub osobiście w Biurze Zawodów w dniu imprezy.
- Warunkiem dopuszczenia do startu jest rejestracja, odbiór numeru startowego i chipa oraz wniesienie opłaty startowej.
- Opłata startowa wynosi **60 zł** (w dniu zawodów lub w Oddziale ZNP Ustroń po wcześniejszym kontakcie mailowym).
- Limit uczestników wynosi **120 osób**. O udziale decyduje kolejność zgłoszeń.
- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe powstałe przed, w trakcie lub po zawodach.
- Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.
- W przypadku startu pracowników oświaty wymagane jest okazanie dokumentu potwierdzającego zatrudnienie.
- Zabrania się ingerowania w numer startowy i chip pomiaru czasu.
- Organizator nie zapewnia indywidualnego ubezpieczenia NNW uczestników.

6. ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

- Zawody odbywać się będą głównie na drogach leśnych oraz częściowo wyłączonych z ruchu. Uczestników obowiązuje szczególna ostrożność.
- Do godziny 9:50 możliwe będzie zapoznanie się z trasą.
- Bieg oraz marsz nordic walking odbywają się **na tej samej trasie**.
- Starty konkurencji są rozdzielone:
- najpierw startuje **marsz nordic walking**, następnie **bieg**.
- Start w każdej konkurencji ma charakter startu wspólnego.
- Skracanie lub zmiana trasy skutkuje dyskwalifikacją.
- W przypadku zejścia z trasy zawodnik musi wrócić na nią w miejscu zejścia.
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu, zasad fair play, kultury osobistej oraz poleceń sędziów i służb porządkowych.

6a. ZASADY MARSZU NORDIC WALKING

- Marsz musi być prowadzony zgodnie z ogólnie przyjętą techniką nordic walking.
- Przez cały czas trwania marszu co najmniej jedna stopa musi mieć kontakt z podłożem.
- Zabrania się biegania, podbiegania oraz poruszania się inną techniką.
- Zawodnik ma obowiązek używania kijków nordic walking przez cały dystans.
- Prawdliwość techniki oceniają sędziowie zawodów.
- Za naruszenie zasad zawodnik może zostać upomniany lub zdyskwalifikowany.
- Marsz nordic walking jest **klasyfikowany oddzielnie**.

7. PROGRAM ZAWODÓW

- 8:00–9:45 – zapisy i odbiór numerów startowych
- 9:50 – odprawa techniczna
- 10:00 – start nordic walking
- start biegu po starcie nordic walking
- dekoracja zwycięzców po ogłoszeniu wyników

8. ZASADY NAGRADZANIA

- Nagrody otrzymają:
- trzy najlepsze zawodniczki open kobiet (bieg),
- trzech najlepszych zawodników open mężczyzn (bieg),
- trzy najlepsze zawodniczki i trzech najlepszych zawodników – pracownicy oświaty i ZNP,
- najlepsi zawodnicy marszu nordic walking (kobiety i mężczyźni).
- Każdy uczestnik otrzyma napój izotoniczny i posiłek regeneracyjny.

9. KARY

- Komisja Sędziowska może zastosować:
- upomnienie,
- dyskwalifikację.

10. OCHRONA ŚRODOWISKA

- Zaśmiecanie trasy lub używanie szklanych pojemników skutkuje dyskwalifikacją.

11. PROTESTY

- Protesty należy składać pisemnie do 30 minut po zamknięciu trasy. Decyzja Sędziego Głównego jest ostateczna.

12. INFORMACJE KOŃCOWE

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione ani zdarzenia losowe w drodze na zawody i z powrotem.
- Osoby bez numerów startowych nie mają prawa przebywać na trasie.
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji i zmian regulaminu.

13. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH (RODO)

- Administratorem danych osobowych jest ZNP w Ustroniu, ul. 3 Maja 15, 43-450 Ustroń.

Dane przetwarzane są wyłącznie w celu organizacji zawodów.

Uczestnik ma prawo dostępu do danych, ich poprawy, ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia skargi do Prezesa UODO.