

# CHODZĘ NIE DLA WYNIKU LECZ DLA ZDROWEGO NAWYKU

## Regulamin I Grand Prix Małkini w NORDIC WALKING 2020r.

### Cel imprezy

- upowszechnianie wypoczynku na świeżym powietrzu
- popularyzacja chodzenia z kijami, stosowanie prawidłowej techniki
- zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia
- kreowanie sportowców z Gminy Małkinia Górna
- popularyzacja Ziemi Małkińskiej wśród uczestników
- rywalizacja sportowa
- gościnność organizatora

### Miejsce zawodów

- Lasek małkiński położony za GOKiS

### Dane organizatora

07-320 Małkinia Górna; ul. Przedszkolna 3; tel. 29 7455062; e-mail  
[gokis@malkiniagorna.pl](mailto:gokis@malkiniagorna.pl), [www.gok.malkinia.pl](http://www.gok.malkinia.pl)

### Terminarz siedmiu marszów I Grand Prix Małkini w NORDIC WALKING 2020r.

- 24 styczeń PIĄTEK początek zawodów godz. 15:15 rejestracja od godz. 14:15
- 28 luty PIĄTEK początek zawodów godz. 16:00 rejestracja od godz. 15:00
- 20 marzec PIĄTEK początek zawodów godz. 16:00 rejestracja od godz. 15:00
- 24 kwiecień PIĄTEK początek zawodów godz. 16:00 rejestracja od godz. 15:00
- 15 maj PIĄTEK początek zawodów godz. 16:00 rejestracja od godz. 15:00
- 5 czerwiec PIĄTEK początek zawodów godz. 16:00 rejestracja od godz. 15:00
- 18 wrzesień PIĄTEK początek zawodów godz. 16:00 rejestracja od godz. 15:00

### Kategorie i dystanse

- I kategoria rocznik 2004 - 1980 - kobiety i mężczyźni
- II kategoria rocznik 1979 i starsi - kobiety i mężczyźni

Dystans marszu 3600m (dwa okrążenia po 1800m)

Marsz odbędzie się ze startu wspólnego dla wszystkich kategorii wiekowych.

Na mecie podział na kategorie pań i panów.

### Punktacja

- Za pierwsze miejsce na mecie w każdym marszu uczestnik otrzymuje 30 punktów, za drugie 29 pkt, za trzecie 28 pkt, za czwarte 27 punktów  
.....za trzydzieste 1 pkt. Do ogólnej klasyfikacji liczy się łączna suma punktów zdobytych w siedmiu marszach. W przypadku jednakowej ilości punktów kilku zawodników/zawodniczek o wyższym miejscu decydują: wyższe miejsce na mecie w poszczególnych marszach, następnie wyższe miejsce na mecie zajęte we wcześniejszym miesiącu.

### Uczestnictwo

- Prawo startu w zawodach mają wszyscy, którzy nie mają przeciwwskazań do wysiłku w marszach długodystansowych i dobry stan zdrowia, pozwalający na przejście dystansu 3600m.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność .

### Nagrody

- W każdym z marszów w każdej kategorii zwycięzcy otrzymują nagrody. Ponadto upominki do losowania spośród wszystkich uczestników bez względu na zajęte miejsce.

- W ogólnej klasyfikacji rocznej medale i dyplomy dla pierwszych sześciu zawodników i zawodniczek w każdej kategorii wiekowej.
- Nagrody rzeczowe w miarę pozyskania sponsorów.
- Do nagród w klasyfikacji indywidualnej będą brani pod uwagę zawodnicy, którzy startowali w co najmniej pięciu marszach.
- Rower – nagroda Wójta Gminy Małkinia Górna – przeznaczona do losowania spośród wszystkich zawodników, którzy startowali przynajmniej w pięciu marszach. Dodatkowo w losowaniu będą brali udział zawodnicy, którzy brali udział w przynajmniej pięciu biegach XXI Grand Prix Małkini w biegach przełajowych 2020r.
- Osoba, która wylosuje rower musi być obecna podczas losowania.  
W przypadku nieobecności wylosowanej osoby nastąpi ponowne losowanie.
- Nagrody za I Grand Prix Małkini w NORDIC WALKING wręczone będą 10 października (SOBOTA) 2020r. po zakończeniu festynu biegowego pod nazwą *XXII Jesienne Biegi Małkińskie*.

### **Gastronomia**

- po każdym marszu uczestnicy otrzymują słodczyce oraz napoje.

### **Postanowienia końcowe**

- uczestników obowiązuje obuwie i strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych w dniu zawodów
- zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne
- szatnia w budynku Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu
- organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni
- organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów
- przed zawodami prosimy o kontakt z organizatorem czy zawody odbędą się
- w sprawach spornych nie ujętych w regulaminie decyduje organizator
- zarejestrowanie się do zawodów jest jednoznaczne z przyjęciem niniejszego regulaminu oraz wyrażeniem zgody na publikację zdjęć uczestników w środkach masowego przekazu, przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Z 2016r. Poz. 922)

**Zawody prowadzi Teresa Żach - licencjonowany instruktor NORDIC WALKING.**