[](mailto:krawczyk1@poczta.fm)**REGULAMIN**

**IX ŚLĄSKIEGO MITYNGU NORDIC WALKING**

**OLIMPIAD SPECJALNYCH**

**TERMIN I MIEJSCE:**

* 5 czerwiec 2025r. (czwartek) teren przylegający do boiska LKS „ZGODA – REPTY   
  w Tarnowskich Górach ul. Staszica 162

**ORGANIZATOR:**

* Oddział Regionalny Polska - Śląskie - Klub Olimpiad Specjalnych „Sokoły” Miedary

**WSPÓŁORGANIZATORZY:**

* Dom Pomocy Społecznej w Miedarach
* Zespół Szkół w Radzionkowie
* Ludowy Klub Sportowy „ZGODA – REPTY”
* Klub Nordicus Strzybnica

**WOLONTARIUSZE:**

* Schola parafialna z Strzybnicy

**UCZESTNICY:**

* Zawodnicy Olimpiad Specjalnych (90 osób)
* Trenerzy i opiekunowie (20 osób)
* Wolontariusze (20 osób)
* Komitet organizacyjny, sędziowie (10 osób)

**CEL ORGANIZACJI IMREZY:**

* Popularyzacja dyscypliny Nordic Walking , jako uniwersalnej i aktywnej formy spędzania czasu wolnego.
* Umożliwienie podsumowania i zademonstrowania osiągnięć zawodnika.
* Propagowanie Olimpiad Specjalnych w województwie Śląskim.
* Stworzenie uczestnikom możliwości przeżywania radości i poczucia dumy ze swoich osiągnięć   
  i rozwijania potencjalnych możliwości.
* Integracja społeczności szkolnych z różnych środowisk.

**WARUNKI UCZESTNICTWA:**

* W dniu treningowym mogą brać udział zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną   
  w stopniach lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim.
* Każdy klub może zgłosić 6 zawodników limit może być zwiększony za zgodą organizatora   
  (limit będzie zwiększany po upłynięciu terminu zgłoszeń czyli w dniu 29.05.2025)
* Każdy zawodnik powinien posiadać ważną i prawidłowo wypisaną książeczkę zawodnika Olimpiad Specjalnych (nie jest wymagany wpis Nordic Walking w uprawianych dyscyplinach) wymagana jest jednak zgoda lekarza na uprawianie sportu.
* Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać własne kije oraz strój sportowy stosowny do warunków atmosferycznych (strój niekrępujący ruchów i obuwie sportowe)

**Zgłoszenia zawodników, trenerów, opiekunów proszę przesłać na adres: e-mail**

[**sokolyslaskie@olimpiadyspecjalne.pl**](mailto:sokolyslaskie@olimpiadyspecjalne.pl%20) **do 29 Maja 2025**

**PROGRAM ZAWODÓW:**

**9.00 – 9.30 Rejestracja przybyłych ekip**

**(odprawa trenerów)**

**10.00 - Uroczyste otwarcie zawodów**

**10.15 - Zawody (starty na 2500 metrów i 5000 metrów)**

**(w trakcie zawodów sukcesywnie będą przeprowadzane ceremonie dekoracji zawodników)**

**- Od godziny 12.00 wydawany będzie ciepły posiłek dla zawodników, trenerów   
i wolontariuszy.**

**14.00 - Zakończenie zawodów**

**SPOSÓB PRZEPROWADZENIA DNIA TRENINGOWEGO:**

* Każdy zawodnik może startować w marszu na 2500 m lub 5000 m.
* Zawodnicy zostaną podzieleni na grupy sprawnościowe na podstawie wyników przesłanych przez ich trenerów – nie będą przeprowadzane preeliminacje.
* Dyskwalifikacja zawodnika może nastąpić po przekroczeniu w czasie finału 20 % czasu zgłoszonego przez trenera lub z powodu nieprzestrzegania przepisów Nordic Walking.
* Organizator zapewnia opiekę medyczną.
* W miarę możliwości prosimy o przyjazd już przebranym (szatnie jak i sanitariaty będą dostępne ale   
  w ograniczonym stopniu)
* Organizator zapewnia napoje, słodki poczęstunek oraz gorący posiłek. W przypadku, gdy zawodnik wymaga specjalnej diety, należy ją zapewnić we własnym zakresie.
* Zgodnie z regulaminem Olimpiad Specjalnych za udział w zawodach będą wręczane medale za miejsca 1-3 oraz plakietki za 4-8

**PRZEPISY NORDIC WALKING**

1. Definicja marszu Nordic Walking:

Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się do przodu z zachowaniem naprzemiennej pracy kończyn górnych i dolnych w płaszczyźnie strzałkowej z jednoczesnym odpychaniem się kijami do Nordic Walking pod kątem ostrym, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Wymagane jest, aby podczas marszu: ‐ zachowana była obszerna praca kończyn górnych z każdorazowym minięciem linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej; ‐ kończyna górna była wyprostowana, z dopuszczalnym niewielkim ugięciem w stawie łokciowym; ‐ w czasie prowadzenia kończyny górnej do przodu kij nie dotykał podłoża; ‐ osadzenie kija następowało pomiędzy nogą wykroczną a nogą zakroczną w fazie podwójnego podparcia.

1. Sędziowanie:

(a) Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, z wyjątkiem sytuacji, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go minął i jest w znacznej odległości; wówczas przekazuję swoją uwagę, karę kolejnemu sędziemu na swoje konto.

(b) Powodem udzielenia kary może być również materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.

(c) Każde zawody NW obsługuje co najmniej siedmiu sędziów oceniających, łączne z sędzią głównym.

1. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje:

W przypadku, gdy sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z zasadami techniki marszu NW, określonymi w punkcie 1, stosuje się następujące ostrzeżenia i/lub kary:

(a) Upomnienie ustne, polegające na poinformowaniu zawodnika o popełnianych drobnych błędach technicznych, bez potrzeby zatrzymania go;

(b) Ostrzeżenie (żółta kartka), polegające na zatrzymaniu zawodnika, pokazaniu żółtej kartki, zaznaczeniu kreski na numerze startowym, podaniu przyczyny ostrzeżenia, odnotowaniu w protokole sędziowskim; przy czym druga i kolejne żółte kartki skutkują przyznaniem zawodnikowi po jednej minucie kary; Lista przewinień, za które zawodnik otrzymuje żółtą kartkę:

- brak obszernej pracy kończyn górnych podczas marszu,

- brak aktywnego odpychania kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównolegle),

- wbijanie kijów pod kątem prostym, - brak minięcia dłonią linii bioder, - nadmierne pochylenie tułowia,

- obniżenie środka ciężkości,

- osadzenie kija za piętą nogi zakrocznej w fazie podwójnego podparcia,

- ciągnięcie kijów po podłożu w czasie ruchu kończyny górnej do przodu,

- nadmierne ugięcie ręki w stawie łokciowym,

- brak wypięcia kijka w czasie korzystania z punktu odżywiania,

- utrudnianie manewru wyprzedzania,

- używanie słuchawek podczas marszu,

- inne wskazane przez sędziego.

(c) Dyskwalifikacja (czerwona kartka), polegająca na zatrzymaniu zawodnika, pokazaniu czerwonej kartki, przekreśleniu numeru startowego, podaniu przyczyny dyskwalifikacji, odnotowaniu w protokole sędziowskim; Lista przewinień, za które zawodnik otrzymuje czerwoną kartkę:

- podbieganie,

- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,

- nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na polecenie sędziego,

- wulgaryzmy

1. Zachowanie podczas zawodów:

(a) Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, ani utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu.

(b) Wszystkie osoby biorące czynny lub bierny udział w zawodach NW zobowiązane są do postępowania zgodnego z zasadami etyki i aprobowanymi społecznie obyczajami.

**W razie niejasności proszę się kontaktować z Krzysztofem Krawczykiem tel. 693 526 820**

**PROSZĘ ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TERMIN ZGŁOSZEŃ**

[](mailto:krawczyk1@poczta.fm)