**5. Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking 2016**

**Regulamin zawodów**

I. CEL IMPREZY

1. Wyłonienie Górskich Mistrzyń i Mistrzów Polski w Nordic Walking.  
2. Popularyzacja nordic walking jako nowoczesnej, wszechstronnej formy rekreacji dla wszystkich.

II. ORGANIZATOR

1. Organizatorem 7. PZU Festiwalu Biegowego jest **Fundacja Festiwal Biegów** Niskowa 161, 33-395 Chełmiec.  
2. Strona internetowa zawodów to: [www.festiwalbiegowy.pl](http://www.festiwalbiegowy.pl/) oraz [www.runningfestival.pl](http://www.runningfestival.pl/).

*WSPÓŁORGANIZATOR*  
**Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking**  
ul. Boh. Monte Cassino 13, 59-500 Złotoryja / [www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)

III. TERMIN I MIEJSCE

**Sobota, 10.09.2016 r.**

Dystans: 4 km  
Miejsce startu i mety: deptak w Krynicy Zdrój (brama start-meta)  
Start: godz.8:30   
Opis trasy: deptak krynicki, Góra Parkowa (szczegółową trasę określa MAPA TRASY – załącznik nr 2)

IV. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU:

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów **Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking** w oparciu o International Association of Athletics Federations - Competition Rules 2006-2007 **(zał. 1 do Regulaminu).**2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym za pomocą czipów.  
3. Dla potwierdzenia wieku startującego należy przedłożyć dokument tożsamości.  
4. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.  
5. W Mistrzostwach Polski sklasyfikowani będą zawodnicy tylko z polskim obywatelstwem.

V. KATEGORIE WIEKOWE

1. Uczestnicy walczą o tytuły mistrzowskie w 6 kategoriach wiekowych (osobno dla kobiet i mężczyzn):

Kobiety   
                 K18: 18 - 29 lat  
                 K30: 30 - 39 lat  
                 K40: 40 – 49 lat  
                 K50: 50 - 59 lat  
                 K60: 60 - 69 lat  
                 K70 i powyżej  
       
 Mężczyźni  
                 M18: 18 - 29 lat  
                 M30: 30 - 39 lat  
                 M40: 40 – 49 lat  
                 M50: 50 – 59 lat  
                 M60: 60 - 69 lat  
                 M70 i powyżej

2. O zakwalifikowaniu do kategorii decyduje **rok urodzenia.**

VI. NAGRODY

1. Zdobywcy pierwszych trzech miejsc w klasyfikacji generalnej oraz pierwszych miejsc w poszczególnych kategoriach wiekowych w kategorii kobiet i mężczyzn otrzymają puchary, statuetki oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe.

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami regulaminu Festiwalu Biegowego.  
2. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów.

Oprac. sztab organizacyjny

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking [www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)

02.02.2016 r.