

» POKAL DNEVNIK -NIKA 2015«

OBVESTILA IN TEKMOVALNA PRAVILA ZA TEKMOVANJA V NORDIJSKI HOJI

Ime tekmovanja in točkovačna pravila	- POKALNO PRVENSTVO SLOVENIJE V NORDIJSKI HOJI – DNEVNIK NIKA 2015 . - Tekmovanje je pokalno. Za pokal se izvedejo najmanj tri tekmovanja od štirih predvidenih v istem letu. (pokal dnevnik,) - Pokal za prvo mesto prejmejo tekmovalci-ke z največ zbranimi točkami na najmanj TREH tekmovanjih (rezultati se točkovno vrednotijo v obratnem vrstnem redu od števila udeležencev v posamezni kategoriji- primer: 14 udeležencev, prvi prejme 14 točk, zadnji 1) - Tekmuje se v moški in ženski konkurenci v razpisanih starostnih kategorijah.	
Kraj, čas prireditve	- Radenci 16.5.2015 v sklopu maratona 3 src - Dovje-Mojstrana prireditve TD Dovje Šprint na Dovško babo 20.6.2015 - Čateške toplice – Dan nordijske hoje z NIKO (osrednja prireditve) - Haloze, Gorca pri Podlehniku 7 ali 14.11.2015 v organizaciji TD Podlehnik, SZ ZUTS in ZAŽ.	
Izvajalci:	- Organizacijski odbori posameznih prireditev; - Časopisna hiša Dnevnik,; - SZ ZUTS Slovenije z izobraževalno demonstratorsko vrsto za Nordijsko hojo in tek;	
Opis tekmovalne proge	- Opis in pregledna karta proge bo posredovana ob vsakem posameznem razpisu tekmovanja; - Proge so različnih dolžin in težavnosti (med 5 in 10 km)	
Tekmovalne kategorije	Tekmovalne kategorije so ločene po spolu in starosti, - A: moški in ženske stari do 40 let (rojeni leta 1975 in mlajši) - B: moški in ženske stari od 40 do 50 let (rojeni leta 1965 do vključno 1974) - C: moški in ženske stari od 50 do 60 let (rojeni leta 1955 do vključno 1964) - D: moški in ženske stari nad 60 let (rojeni 1954 in starejši)	
Prijave	- V startnino je všteto: voda, dodatki na progi, medalje - priznanja - Višino štartnine določi posamezni organizator tekmovanja samostojno a ne sme biti višja od 25€	
Merjenje časa in rezultati	- Merjenje časa opravi organizator. Meritve se opravijo ročno ali elektronsko. - Rezultati se izobesijo na oglasno desko najkasneje pol ure po zadnjem prihodu v cilj. - Rok za pritožbe bo odprt 15 minut po objavi rezultatov in bo zapisan na oglasni deski. - Pritožba stane 20€, ki se jih vrne v primeru opravičenosti pritožbe. Komisijo sestavlja vodja sodnikov, vodja tekmovanja, nevtralni sodnik, prizadeti tekmovalec in prijavitelj napake (sodnik ali drugi tekmovalec). Izid glasovanja je dokončen. - podelitev medalj na prireditvenem prostoru po zaključku tekmovanja.	

	- Rezultati posameznih tekmovanj in skupni seštevki za pokal Dnevnik – Nika se objavljajo na spletni strani Dnevnikov športni klub za vsako tekmo najkasneje en teden po zaključenem tekmovanju.	
Tekmovalna pravila	- Tekmovanje v nordijski hoji poteka v osnovnem dvotaktnem diagonalnem koraku; - Tekmovalec mora uporabljati palice za nordijsko hojo in tek; - Tekmovalec na tekmovalni progi ne sme teči s palicami ali palic nositi v rokah ne da bi jih aktivno uporabljal. Šteje se, da tekmovalec teče, če nima na tleh v vsakem trenutku – koraku vsaj ene noge; - Tekmovalec je ves čas tekmovanja dolžan nositi štartno številko na prsih in je ne sme prekrito z oblačili; - Tekmovalec, ki je počasnejši se mora hitrejšemu na poziv umikati v desno in ga ne sme ovirati ali zadrževati, prav tako ne sme tekmovalna skupina zapirati proge po širini. Gibanje v skupini je lahko zgolj zasledovalno-v koloni; - Tekmovalec na tekmovalni progi ne sme biti opit ali pod vplivom nedovoljenih poživil; - Tekmovalce, ki ne bodo upoštevali tekmovalnih pravil se diskvalificira in ne bodo uvrščen na listo rezultatov.	
Sodniki	- Sodniki bodo nadzorovali tekmovalno progo po vsej dolžini; - O nepravilnostih bodo sestavili zapis ali fotodokumentacijo; - Sodniki so vidni in nevidni; - Eden sodnik se ves čas tekmovanja giba za zadnjim tekmovalcem.	
Splošna določila	- Veljajo vsa določila organizatorja in splošna določila Dnevnikove prireditve »Dan nordijske hoje z Niko« . - Povzetek: tekmuje se na lastno odgovornost, organizator ne prevzema nobenih pravnih ali odškodninskih odgovornosti pri nastali škodi na zdravju ali izginotju oziroma uničenju opreme. Vso slikovno gradivo se sme uporabljati za predstavitvene in poročevalske potrebe organizatorja.	
Zdravstveno varstvo	Osnovno zdravstveno varstvo zagotavlja organizator posameznega tekmovanja.	
Opozorila in obvestila	- Na tekmovalni progi so lahko okrepčevalnice z vodo; - Na cilju mora biti okrepčevalnica z vodo; - Vsak tekmovalec mora za varnost pred dehidracijo poskrbeti sam; - Priporočljiva oprema: športna oblačila in obutev za pohodništvo, palice za nordijsko hojo, pas ali nahrbtnik za potrebno tekočino, zdravstvena izkaznica in kontrolni kartonček z osebnimi podatki (velikost 10 x 5 cm, ime in priimek, letnica rojstva, spol). - POKALI ZA SKUPNO DOSEŽENE REZULTATE ZA LETO 2015 SE PODELIJO NA PRIREDITVI »DAN NORDIJSKE HOJE Z NIKO 2016«.	

Koordinatorji in soizvajalci na vseh tekmovanjih so:

- Časopisna hiša Dnevnik s prilogo NIKA, Dnevnikov športni klub;
- SZ ZUTS z nacionalno demonstratorsko vrsto za Nordijsko hojo in tek;
- Morebitni sponzorji pokalne prireditve kot celote;

