

## **X Zimowa Senioriada 2023**

### **Regulamin Konkurencji Nordic Walking**

1. W konkurencji Nordic Walking startują drużyny trzyosobowe w składzie: kapitan i 2 zawodników .
2. Kapitanowie drużyn (w kolejności alfabetycznej) losują koperty z numerem trasy, którą ma przebyć drużyna. Na trasie poznają wyznaczone obiekty, dokumentują je zdjęciami oraz krótką informacją słowną.  
Dokumentacja fotograficzna, po okazaniu jury będzie punktowana (0 – 10 pkt.).
3. W wylosowanej kopercie znajdują się materiały potrzebne do wykonania zadania.
4. Test wiedzy o Rabce-Zdroju i Podhalu zawiera 15 pytań.  
Każda prawidłowa odpowiedź to 1 punkt.
5. Drużyna rozwiązuje zadanie–niespodziankę punktowaną od 0 do 10 punktów.
6. Jury konkurencji ocenia prawidłowość wykonanych zadań na arkuszach ocen.  
Za trzy pierwsze miejsca drużyny zdobywają złote, srebrne, brązowe medale.
7. Czas trwania konkurencji to łącznie około 3 godziny.

Sędzia Główny Konkurencji

Beata Śliwińska K/ 601 527 833

### **Nordic Walking – przebieg konkurencji**

1. Kapitanowie drużyn NW ( w porządku alfabetycznym wg nazw uniwersytetów ) losują koperty zadań wraz z numerem trasy i rejestrują je na liście ogólnej.  
Na kopercie należy wpisać nazwę swojej drużyny i nie otwierać jej.
2. Z wylosowaną i podpisaną kopertą kapitanowie podchodzą do organizatora swojej trasy, który wyznaczy godzinę wymarszu i powrotu.  
Wyjście na trasę poszczególnych drużyn reguluje organizator trasy ( co 10 minut ).
3. Kopertę można otworzyć dopiero po wyjściu na trasę – w niej znajdują się materiały potrzebne do wykonania zadania konkurencji NW.
4. Podczas spaceru NW drużyna:
  - 1) Realizuje zadania dotyczące trasy.
  - 2) Rozwiązuje test wiedzy o Rabce-Zdroju.
  - 3) Wykonuje zadanie „niespodziankę”.
5. Po powrocie do Amfiteatru, o wyznaczonej godzinie, (czas przemarszu to dwie godziny dla każdej trasy) – drużyna oddaje jury kopertę z wypełnionymi materiałami i poddaje ocenie zleconą dokumentację fotograficzną i słowną.
6. Jury ocenia realizację konkurencji NW zgodnie z regulaminem konkurencji.