

Regulamin zawodów Nordic Running podczas IV Korony Wielkopolski

1. Dystans trasy to 5km, z całkowicie miękką nawierzchnią.
2. Zawodnicy będą startowani pojedynczo, w bezpiecznych odstępach czasowych.
3. Obowiązującym czasem trasy jest "czas netto" każdego zawodnika.
4. Klasyfikacja zawodników prowadzona jest wyłącznie w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn.
5. Najważniejsze elementy techniki Nordic Running: zaznaczona praca kijami, przeciwstawnie do pracy nóg, praca z całego barku, ramię powinno przekroczyć linię bioder
6. Podczas zawodów dozwolony jest marszobieg z kijami
7. Na trasie będą znajdować się sędziowie dla zachowania rywalizacji fairplay oraz zaznaczonej pracy kijów podczas biegu.
8. Do pozostałych kwestii obowiązują postanowienia ogólne regulaminu Korony Wielkopolski.