



REGULAMIN PUCHARU POLSKI NORDIC WALKING 2016

I. CEL:

- Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia Polaków dzięki Nordic Walking;
- Wyłonienie najlepszych zawodników kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn oraz klasyfikacji drużynowej w ramach cyklu Pucharu Polski Nordic Walking 2016;
- Propagowanie idei aktywności fizycznej poprzez Nordic Walking wśród mieszkańców Polski wraz ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych, którzy chcą integrować się ze społeczeństwem pełnosprawnym;
- Wzrost świadomości oraz wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej w życiu przeciętnego Polaka.

II. TERMINY ZAWODÓW CYKLU:

- **15.05** Konstancin-Jeziorna
- **11.06** Kolbuszowa
- **02.07** Polanica Zdrój
- **06.08** Osielsko - Mistrzostwa Polski
- **27.08** Elbląg
- **11.09** Krynica Zdrój
- **24.09** Hajnówka FINAL

-

III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW

- 8:00 – 10:30 Rejestracja zawodników 5, 10 km
- 8:00 – 9:30 Rejestracja zawodników półmaraton
- 10:00 – start półmaratonu
- 10:30 – 11:00 szkółka nordic walking /nauka poprawnej techniki/
- 11:00 – 11:20 Otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking
- 11:30 – start na dystansie 10, 5 km



- **bezpłatnie** – dzieci i młodzież do 18 roku życia
- b. zgłoszenie w dniu zawodów:
 - **50 zł** – w dniu zawodów – bez podziału na wiek i uprawnienia
- 5. Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się **poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika formularza zgłoszenia wraz z zaksięgowaną opłatą startową najpóźniej na 5 dni przed datą zawodów (tj. do poniedziałku do godz. 21:00)**, według stawek i reguł z punktu 4. na konto organizatora lub na konto indywidualne wygenerowane przez system transferuj.pl
- 6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika lub innych zawodów.
- 7. W przypadku opłaty w formie przelewu na konto, należy w biurze zawodów okazać dowód wpłaty. W przypadku przelania zbyt małej kwoty zgłoszenie jest nieważne.
- 8. Opłatę należy wpłacać na następujące konto bankowe:

*Polska Federacja Nordic Walking
ul. Kazimierza Górskiego 1
80-336 Gdańsk.*
- PKO BP**
PL70 1440 1345 0000 0000 1300 1138
Swift code PKO BP: BPKOPLPW
- 9. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego /przelewu bankowego wpisanego z winy poczty / banku.
- 10. Opłata startowa STANDARD obejmuje: 2 numery startowe, chip niezbędny do pomiaru czasu, upominki gospodarzy imprez, posiłek regeneracyjny.
- 11. Weryfikacja zawodników, oraz wydawanie numerów startowych, pakietów startowych będą odbywały się w Biurach Zawodów w dniu imprezy.
- 12. Zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Polską Federację Nordic Walking.
- 13. Zgłaszający wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocyjnych przez PFNW oraz przesyłania informacji w newsletterze.

VII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym lub chipowym. Oficjalnym czasem jest czas netto każdego startu (21 i 10 km – kobiet i mężczyzn osobno, 5 km starty kategoriami).
3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie 5 km. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking. Osoby te są klasyfikowane w osobnej kategorii bez podziału na wiek i rodzaj

niepełnosprawności. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami. Osoba z orzeczeniem niepełnosprawności musi zdecydować czy startuje w kategorii wiekowej czy tylko w kategorii niepełnosprawnych - punktacja tylko w jednej klasyfikacji. Jeżeli osoba dokona zgłoszenia jako osoba niepełnosprawna będzie sklasyfikowana tylko jako osoba niepełnosprawna.

4. Wszyscy zawodnicy powinni zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.
5. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolni do udziału w cyklu Pucharu Polski Nordic Walking oraz nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. W związku z powyższym w Biurze zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.
6. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie. **ZALĄCZNIK NR 1**
7. W zawodach Pucharu Polski mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.
8. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy. Możliwy jest udział w zawodach z kijami Bungee Pump.
9. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej oraz na plecach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
10. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Ilość par kijów dostępnych nie mniejsza niż 50 szt.. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 100zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
11. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
12. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad:
o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.
13. Uczestnicy marszu zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

Dystans 5 km		
l.p	kategoria	Lat
1	K-Dzieci / M-Dzieci	≤ 13
2	K-Jun. / M-Jun.	14 – 17
3	K18-29 / M18-29	18 – 29
4	K30-39 / M30-39	30 – 39
5	K40-44 / M40-44	40 – 44
6	K45-49 / M45-49	45 – 49
7	K50-54 / M50-54	50 – 54
8	K55-59 / M55-59	55 – 59
9	K60-64 / M60-64	60 – 64

Dystans 10 km		
l.p	kategoria	Lat
1	K18-29 / M18-29	18 – 29
2	K30-39 / M30-39	30 – 39
3	K40-49 / M40-49	40 – 49
4	K50-59 / M50-59	50 – 59
5	K60-69 / M60-69	60 – 69
6	K70+ / M70+	70 +

Dystans 21km 97,5 m		
l.p	kategoria	Lat
1	K-18-29/M-18-29	18 – 29
2	K30-39 / M30-39	30 – 39
3	K40-49 / M40-49	40 – 49
4	K50-59 / M50-59	50 – 59
5	K60+ / M-60+	60 +



10	K65-69 / M-65-69	65 – 69
11	K70+ / M70+	70 +
12	K Niepełnosprawni / M Niepełnosprawni	open

14. W Pucharze Polski Nordic Walking obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w kategorii wiekowych.

15. Klasyfikacja drużynowa Pucharu Polski. Każda drużyna może rywalizować i zbierać punkty, aby podczas finału Pucharu Polski w Gdańsku uzyskać tytuł zdobywcy Drużynowego Pucharu Polski Nordic Walking 2016.

Nagradzamy 6 najlepszych zespołów.

Zasady Drużynowego Pucharu Polski:

a) Każdy drużyna wystawia zawodników na dystansach:

5km - 2 kobiety i 2 mężczyzn

10km - 2 kobiety i 2 mężczyzn

21km - 1 kobieta i 1 mężczyzna

b) Punkty są sumowane z wyników z kategorii wiekowej każdej z osób startujących.

Wygrywa drużyna która zgromadzi najwięcej punktów w punktacji zawodów o randze Pucharu Polski (puchary regionalne nie będą wliczane).

c) Możliwy jest start drużyny bez kompletnej ilości zawodników co tym samym wpłynie na mniejszą ilość punktów. W przypadku większej ilości zawodników brane pod uwagę tylko najlepsze wyniki pierwszych osób z drużyny jak w podpunkcie a.

d) Raz zapisana osoba do drużyny będzie startowała cały sezon pod jednym szyldem. W przypadku nie wpisania nazwy drużyna na listę startową osoba nie będzie klasyfikowana w drużynie. Możliwe jest wystawienie dwóch reprezentacji klubu tj. "nazwa klubu I" i "nazwa klubu II"

e) nie można zastępco wystawiać zawodników na inne dystanse

VIII. PUNKTACJA W SYSTEMIE PUCHAROWYM

(dotyczy klasyfikacji Pucharu Polski)

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.
2. Punkty będą przyznawane według miejsc w kategorii wiekowych wg następującego schematu:

1 miejsce – 100 pkt

2 miejsce – 80 pkt

3 miejsce – 70 pkt

4 miejsce – 60 pkt

5 miejsce – 50 pkt

6 miejsce – 45 pkt

7 miejsce – 40 pkt

8 miejsce – 35 pkt

9 miejsce – 30 pkt

10 miejsce – 25 pkt

11 miejsce – 24 pkt

12 miejsce – 23 pkt

13 miejsce – 22 pkt

14 miejsce – 21 pkt

15 miejsce – 20 pkt

16 miejsce – 19 pkt

17 miejsce – 18 pkt

18 miejsce – 17 pkt

19 miejsce – 16 pkt

20 miejsce – 15 pkt

21 miejsce – 14 pkt

22 miejsce – 13 pkt

23 miejsce – 12 pkt

24 miejsce – 11 pkt

25 miejsce – 10 pkt

26 miejsce – 9 pkt



27 miejsce – 8 pkt
28 miejsce – 7 pkt
29 miejsce - 6 pkt
30 miejsce – 5 pkt

31 miejsce – 4 pkt
32 miejsce – 3 pkt
33 miejsce – 2 pkt
kolejne miejsca 1 pkt

Uczestnicy każdego zawodów w ramach Pucharu Pomorza, Podkarpacia, Wielkopolski Nordic Walking 2016 mogą zdobywać także punkty do Pucharu Polski Nordic Walking według miejsc w kategoriach wiekowych i następującego schematu jednak tylko na dystansach 5 i 10 km:

1 miejsce – 10 pkt
2 miejsce – 9 pkt
3 miejsce – 8 pkt
4 miejsce – 7 pkt
5 miejsce – 6 pkt
6 miejsce – 5 pkt

7 miejsce – 4 pkt
8 miejsce – 3 pkt
9 miejsce – 2 pkt
kolejne miejsca – 1 pkt

W przypadku miejsc ex equo zawodnicy otrzymują taką samą ilość punktów przypisaną do zajętego miejsca.

3. Klasyfikację generalną Pucharu Polski Nordic Walking 2016 wygrywa zawodnik/czka, który uzyskał największą ilość punktów. Dorobek punktowy zawodnika jest sumą ze wszystkich zawodów, w których zawodnik został sklasyfikowany. W przypadku wyniku ex equo decyduje ilość zwycięstw, jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się pod uwagę kolejne najlepsze wyniki punktowe, jeśli to nie daje rozstrzygnięcia to decyduje wynik bezpośredniej konfrontacji w ostatnich zawodach.
4. Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział w co najmniej jednej z sześciu imprez zostaną uwzględnieni w klasyfikacji końcowej Pucharu Polski.

IX. NAGRODY i UPOMINKI

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór upominków odbędzie się w dniu zawodów.
2. Wszystkie zawodniczki i wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymują medale.
3. Zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 5, 10 i półmaratonu w kategoriach z punktu 13. otrzymają puchary/statuetki. Podczas finału w Gdańsku w klasyfikacji Drużynowej nagradzamy 6 najlepszych drużyn. Za klasyfikację drużynową nie dokonujemy wręczeń na poszczególnych edycjach.
4. Upominki są losowane wśród zawodników startujących w zawodach. W przypadku braku odbiorcy upominek zostanie rozlosowana ponownie. Numerek, który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu.
5. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z widocznym numerem startowym przymocowanym do odzieży na wysokości klatki piersiowej. Po tym terminie nagrody przepadają.
6. Po rozegraniu cyklu zawodów Pucharu Polski Nordic Walking 2016 w dniu 24 września uhonorowani zostaną zwycięzcy Pucharu Polski w poszczególnych kategoriach wiekowych.

X. TRASA



1. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
2. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie przepisów sędziowskich Polskiej Federacji Nordic Walking. **ZAŁĄCZNIK NR 2**
3. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
4. Przy zmianie rodzaju nawierzchni zostaną wyznaczone strefy zmian końcówek kija na długości 50m. W tych strefach nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijów.
5. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą, oznaczone dystanse.
6. Punkty odżywiania, odświeżania będą wyposażone w: wodę, czekoladę.

XI. SZATNIE I DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (np. namiot bądź inne pomieszczenie)

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny zawodów.
2. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
4. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji zawodów będą przyjmowane 30 min po ogłoszeniu nieoficjalnych wyników.
5. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać swój czip przymocowany do sznurowadeł obuwia.. Umieszczanie chipów w innych miejscach grozi dyskwalifikacją.
6. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
7. Uczestników zawodów obowiązują przepisy PFNW oraz niniejszy regulamin.
8. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.