ČESKÁ REPUBLIKA

Světová liga Nordic Walking ONWF
https://nordicwalkingworldleague.com/

Česká liga Nordic Walking
https://czechrepublic.nordicwalkingworldleague.com/cz/

PRAVIDLA

2026

Česká verze

Wersja polska

English version

Světová liga Nordic Walking ONWF - Česká republika
Česká liga Nordic Walking

PRAVIDLA
2026

1. Účel akce:

- integrace českého Nordic Walking do mezinárodních aktivit
- propagace a popularizace Nordic Walking v České republice
- podpora zdravého životního stylu a aktivního způsobu trávení volného času,
- představení Nordic Walking jako rodinné a mezigenerační pohybové aktivity,
- poznávání krásných míst v Čechách i na Moravě,
- výchova ke zdravému životnímu stylu prostřednictvím standardních i inovativních forem pohybových aktivit,
- integrace všech věkových skupin i osob se zdravotním postižením,
- výběr nejlepších, ocenění všech,
- podpora charity.

2. Hlavní organizátor

Organizátor ČLNW: Sdružení „Česká liga Nordic Walking“ Česká republika
Kontakty:

- koordinátor Sdružení: Kristina Schejbalová, kristina.schejbalova@seznam.cz; +420 724 040 055
- zástupce Sdružení pověřený komunikací: Nordic Walking Kutná Hora, z.s., sídlem Stará tiskárna 532/12, Kutná Hora-Vnitřní Město, Kutná Hora 284 01, zastoupený: Renatou Berkovou, předsedou, berkova.renata@seznam.cz,

Organizátor Světové ligy Nordic Walking: World Original Nordic Walking Federation (ONWF) Finsko – World Nordic Walking League

3. Termíny závodů ČLNW 2026

- 11. dubna 2026 Stráž pod Ralskem
- 3. května 2026 Olomouc, Mrsklesy
- 20. června 2026 Červenohorské sedlo
- 25. července 2026 Kutná Hora, Otevřené mistrovství ČR
- 3. října 2026 Hamr na Jezeře

4. Soutěžní trasy

- **Nordic Walking** - cca 5 km
- **Nordic Walking** - cca 10 km
- Nordic Walking - cca 20 km, v roce 2026 nepořádáme

Pořadatelé jednotlivých závodů ČLNW mají právo stanovit pro závod i další jiné tratě, jejichž výsledky však nevstupují do hodnocení.

5.Bodovací systém Světové ligy a České ligy Nordic Walking

Podle výsledků v závodě získávají závodníci body, které je řadí do celkové klasifikace (rankingu, žebříčku). Body v klasifikaci se udělují zvlášť pro muže a ženy, podle vzorce zohledňujícího časovou ztrátu na vítěze soutěžní trasy.

Jednotlivé kategorie závodů Světové ligy mají přidělený tento počet bodů:

- 7000 – Mistrovství světa
- 5500 – závod Světového poháru
- 5000 – Kontinentální mistrovství
- 4000 – závod Kontinentálního poháru
- 2500 – Národní mistrovství
- 1000 – závod Národní ligy
- 500 – regionální závody
- 200 – hobby a online závod (pevný počet bodů za každý závod)

Klasifikace jednotlivců

Vítěz/ka trasy získává do klasifikace plný počet bodů. Bodový zisk závodníků dalších v pořadí závisí na dosaženém čase, nikoli na pořadí v závodě. Proto se vždy vyplatí dosáhnout co nejlepšího času.

Vzorec pro výpočet bodů v klasifikaci: (čas vítěze/vítězky soutěžní trasy v sekundách)/(čas účastníka/účastnice, které/mu se počítají body, v sekundách) x počet bodů stanovených pro daný závod. Výsledný počet bodů se zaokrouhluje na celé číslo. Počítá se pro Ženy a Muže zvlášť.

*Příklad výpočtu: Čas vítěze závodu na 5 km v Národním poháru je 31:15, vítěz získává 1000 bodů do klasifikace. Závodník, kterému počítáme body, měl čas 42:28. Jeho počet bodů počítáme následovně: (31 min * 60 s + 15 s)/ (42 min * 60 s + 28 s) x 1000 = 736 bodů. Výpočet se zaokrouhluje na nejbližší celé číslo.*

Boduje se konkrétní závodní trasa (5/10/20 km). Pokud závodník trasy střídá, boduje se každá trasa zvlášť.

V případě, že na konci cyklu dosáhne dva a více závodníků stejného počtu bodů, rozhoduje lepší výsledek dosažený v závodu nejvyšší kategorie (v pořadí: Mistrovství světa, Světový pohár, Kontinentální mistrovství atd.).

Klasifikace týmů

Pro výpočet pořadí týmů v jednotlivých cyklech (např. regionální, národní, světový) se sčítají body závodníků z celkového pořadí v jednotlivých závodech, na jednotlivých závodních trasách, bez rozdílu věku a pohlaví, takto:

- body pěti (5) nejlépe umístěných závodníků týmu na trase 5 km
- body čtyř (4) nejlépe umístěných závodníků týmu na trase 10 km
- body dvou (2) nejlépe umístěných závodníků týmu na trase 20 km
- zbylí členové týmu získávají pro tým 50 bodů

- v případě online startů získává tým 200 bodů za každého online závodníka pouze v případě, že nenaplnil plný počet závodníků na jednotlivých trasách (5+4+2), pokud počet naplnil, získává za každého online závodníka 50 bodů
- do celkového vyhodnocení celého cyklu (např. regionálního, národního, světového) vstupuje nejvýše 5 nejlepších bodových výsledků ze všech startů týmu
- pořadí týmu se vyhlásí na konci každého cyklu
- závodník nemůže v průběhu cyklu měnit týmovou příslušnost

6. Světová liga Nordic Walking/ Česká liga Nordic Walking

Součástí **Světové ligy Nordic Walking** jsou všechny NW závody zařazené do kalendáře https://nordicwalkingworldleague.com/ v daném roce. Do celkové klasifikace Světové ligy se započítává 5 nejlepších výsledků. Slabší výsledky systém automaticky ze žebříčku vyřadí.

Součástí České ligy Nordic Walking jsou všechny NW závody, které se konají na území České republiky a jsou daný rok zařazeny do kalendáře https://czechrepublic.nordicwalkingworldleague.com/cz/ **až do úrovně Národního mistrovství**. V roce 2026 vstupují do celkového hodnocení **nejvýše 4 nejlepší výsledky** závodů ČLNW.

Celkové hodnocení počíná prvním závodem roku 2026 (příp. Světové ligy, Národní nebo Regionální ligy).

Pro zařazení do Světové ligy je nutné zúčastnit se nejméně 3 soutěží zařazených do světové ligy.

Pro zařazení do ČLNW je nutné zúčastnit se nejméně 2 soutěží zařazených do ČLNW.

Boduje se konkrétní závodní trasa. Pokud závodník trasy střídá, boduje se každá zvlášť.

7. Věkové kategorie a vyhlášení vítězů v jednotlivých závodech ČLNW 2026 a celkové vyhlášení vítězů ČLNW

Pro stanovení věkové kategorie je rozhodující rok narození, ve všech kategoriích se hodnotí zvlášť ženy (Ž) a muži (M). Pro závodníky do 18 let je rozhodující datum narození.
Do celkového hodnocení ČLNW vstupují výsledky jednotlivých závodů v těchto věkových kategoriích:

Věkové kategorie 5 km Nordic Walking

Věková kategorie Ž/M 5 km NW	Zkratka Ženy	Zkratka Muži
Ž/M OPEN bez rozdílu věku	Female	Male
Ž/M 1 – 17 let	F 1	M 1
Ž/M 18 – 39 let	F 18	M 18
Ž/M 40 – 49 let	F 40	M 40
Ž/M 50 – 59 let	F 50	M 50
Ž/M 60 – 69 let	F 60	M 60
Ž/M 70 + let	F 70	M 70
Ž/M osoby se zdravotním znevýhodněním	F D	M D

Věkové kategorie 10 km Nordic Walking

Věková kategorie Ž/M 10 km NW	Zkratka Ženy	Zkratka Muži
Ž/M OPEN bez rozdíl věku	Female	Male
Ž/M 16 – 44 let	F 16	M 16
Ž/M 45 – 54 let	F 45	M 45
Ž/M 55 – 64 let	F 55	M 55
Ž/M 65+	F 65	M 65

Pořadatelé jednotlivých závodů ČLNW mají právo stanovit pro závod i další jiné věkové kategorie, jejichž výsledky však nevstupují do celkového hodnocení ČLNW. Místa v kategorii OPEN se duplikují s místy ve věkových kategoriích.

V jednotlivých závodech, tratích a kategoriích se obvykle vyhlašují tito vítězové:

- OPEN: 3 nejlepší na každé trati, M/Ž
- Věkové kategorie: 3 nejlepší na každé trati, M/Ž
- Zelené karta za nejlepší Nordic Walking techniku

Pořadatelé jednotlivých závodů ČLNW mají právo vyhlásit po dokončení závodu i jiné kategorie, a tratě, než jsou obvyklé. Způsob ocenění vítězů je plně v kompetenci místního pořadatele.

Po ukončení ročníku ČLNW se obvykle vyhlásí celkoví vítězové Ligy v těchto kategoriích:

- OPEN první tři místa na jednotlivých tratích, M/Ž
- první 3 místa v každé věkové kategorii M/Ž
- první 3 místa v kategorii osob se zdravotním postižením (5 km)
- 3 osoby s nejlepší technikou NW chůze - Zelená karta
- 3 nejlepší týmy

Do celkového hodnocení ČLNW ani do hodnocení v kategorii nebude zařazen závodník/ce, který se účastnil pouze jednoho závodu ČLNW.

Způsob ocenění a vyhlášení vítězů celého ročníku ČLNW je plně v kompetenci hlavního českého pořadatele.

8. Starty závodníků

Závodníci startují ve vlnách po 2-3 osobách v řadě, ve vzdálenostech 2-3 metry mezi řadami. Start řídí rozhodčí určený pro start/cíl.

Pořadatel má právo zařadit prvních nejlepších 10 závodníků v celkové klasifikaci na dané trase (M/Ž) do první startovní vlny. Pořadatel si navíc vyhrazuje právo zařadit do první řady závodníky, kteří prokazují v daném soutěžním ročníku vynikající výsledky. Pokud se chcete o tuto pozici ucházet, kontaktujte v den konání soutěže pořadatele.

Obvyklé pořadí startů je podle tras od nejkratší po nejdelší, nejdříve Muži, pak Ženy, od nejnižší věkové kategorie k nejvyšší. O pořadí jednotlivých startů rozhoduje místní pořadatel.

9. Pro účastníky

- DŮLEŽITÉ: po 48 hodinách od zveřejnění výsledků na internetu není možné měnit klubovou příslušnost. Ujistěte se, že v přihlášce máte klubovou příslušnost uvedenou správně.
- Před startem Nordic Walking závodu musí účastníci absolvovat povinnou kontrolu správných holí na Nordic Walking. S trekingovými holemi nelze do závodu nastoupit. Nordic Walking hole je možné zapůjčit v kanceláři závodu. Počet holí je omezený, rozhoduje pořadí přihlášek.
- Závodu se mohou zúčastnit pouze osoby bez zdravotních kontraindikací k vytrvalostním sportům. Pořadatel závodu má právo požadovat před startem od každého účastníka podepsané prohlášení o zdravotní způsobilosti.
- Soutěžní kategorie osob se zdravotním znevýhodněním startuje na vzdálenost přibližně 5 km. Tato kategorie je rozdělena podle pohlaví, bez rozlišení podle věku a typu postižení. Osoby se zdravotním znevýhodněním, které soutěží na delších vzdálenostech, jsou klasifikovány jako osoby bez znevýhodnění podle jejich věkové kategorie. Pro zařazení do kategorie zdravotně znevýhodněných, předloží závodník/závodnice v kanceláři závodu průkaz o zdravotním znevýhodnění.
- Účastníci závodu na 10 km (a více) musí být v den konání závodu starší 16 let, mladší závodníci mohou absolvovat pouze závod na 5 km. Děti do 8 let mohou startovat v doprovodu.
- Startovné je manipulačním poplatkem pořadatele a startující nemá právo na jeho vrácení.
- Změny v registraci: po registraci nemá závodník právo na změnu trasy, ani pohlaví ani věkové kategorie. Převod registrace na jiného závodníka je možný nejpozději 10 dnů před startem závodu.
- V centru závodu je zdravotní služba. V případě zdravotních problému na trati (např. zranění) je účastník závodu povinen neprodleně informovat personál závodu na trati, který informaci bez prodlení předá zdravotní službě.
- Na závodní trase budou umístěny pitné, případně občerstvovací stanice.
- Trasa bude značena speciálním značením a výstražnou páskou. Mapa trasy závodu bude k dispozici v kanceláři závodu a na internetu.
- Uvedená délka závodní trasy představuje nejkratší linii, kterou závodník projde.
- Podél trasy jsou umístěny kilometrovníky. Jedná se o orientační označení a může se od skutečné vzdálenosti lišit.
- Časomíra je obvykle elektronická, čipová.
- Časomíra měří čistý čas jednotlivých závodníků.
- Po celé trase závodu musí závodníci dodržovat pravidla ochrany přírody a předpisy stanovené lesním zákonem. Zakázáno je zejména rušení klidu, bezdůvodné opuštění trasy závodu a odhazování odpadků (např. obalů, lahví, kelímků, kapesníků apod.). Veškeré odpady musí být ponechány na občerstvovacích stanicích.
- Národní mistrovství ONWF je otevřené, občané všech zemí světa se mohou závodu účastnit a stát na stupních vítězů.

10. Nordic Walking rozhodčí

- Na NW závodní trase jsou na stanovených úsecích rozmístěni rozhodčí, kteří dohlížejí na dodržování pravidel závodu a hodnotí techniku Nordic Walking. Na trase se mohou pohybovat i tzv. skrytí a mobilní rozhodčí.

- NW rozhodčí mají právo závodníka upozornit na nesprávnou techniku, varovat, i penalizovat v souladu s "Přílohou č. 1 – Pravidla posuzování závodů Nordic Walking ", která je nedílnou součástí těchto Pravidel.
- Výjimečně dobrou NW techniku rozhodčí ocení v souladu s "Přílohou 1 – Pravidla posuzování závodů Nordic Walking", která je nedílnou součástí těchto pravidel.
- Na trase závodu mohou být umístěny kamery nebo jiná zařízení pro obrazové záznamy, které pomohou objasnit případné pochybnosti.
- Na základě analýzy videozáznamu mají rozhodčí právo do 48 hodin po skončení soutěže závodníka diskvalifikovat i odebrat mu titul, a to v případě hrubého porušení fair play (např. běh nebo zkracování trasy)

11. Pořadí rodin

V ČLNW v roce 2026 může pořadatel vyhodnotit celkové pořadí rodin.

12. Pořadí týmů

V ČLNW v roce 2026 bude pořadatel vyhodnocovat celkové pořadí týmu po skončení celé soutěže.

13. Závěrečná ustanovení

- DŮLEŽITÉ: 7 dní od zveřejnění všech výsledků na internetu není možné provádět opravy.
- Závod se koná bez ohledu na počasí.
- Pořadatel neodpovídá za věci ztracené během akce a za škody způsobené účastníky.
- Pořadatel má právo závod zrušit, nastanou-li podmínky vyšší moci.
- V případě zrušení závodu z výše uvedených důvodů nemá účastník právo na vrácení startovného, jeho části ani jinou kompenzaci.
- Z výše uvedených důvodů si pořadatel mimo jiné vyhrazuje právo změnit, upravit nebo zkrátit trasu závodu nebo změnit časový program nebo datum konání závodu. Účastník v takovém případě nemá právo na vrácení startovného, nebo jeho části ani na jinou kompenzaci.
- Závodu se může účastnit pouze závodník s platnou registrací (registrace a zaplacené startovné).
- Závodník si musí převzít startovní číslo a startovní balíček při prezentaci osobně, případně může zplnomocnit převzetím zástupce. Pokud se závodník ani jeho zástupce na prezentaci nedostaví, veškeré jeho nároky v souvislosti se závodem zanikají bez náhrady.
- Každý účastník závodu svou registrací, zaplacením startovného a nastoupením do závodu prohlašuje, že:
  a) dovršil osmnáctý rok věku a je zletilý, Účastníci ve věku do 18 let musí mít písemný souhlas svého zákonného zástupce s sebou při prezentaci;
  b) se zúčastňuje tohoto závodu dobrovolně a na vlastní nebezpečí a je si vědom, že pořadatelé nenesou žádnou odpovědnost za případné zranění a škody, které mu vzniknou během konání akce závodu (před závodem, při závodě a po závodě);
  c) jeho zdravotní a fyzický stav odpovídá požadavkům a nárokům závodu a umožňuje mu dokončit závod;
  d) v případě nehody, úrazu, zranění, či podobné události, která vznikne v souvislosti s jeho účastí v závodu, se zavazuje, že nebude vůči pořadateli nárokovat náhradu újmy;

e)je obeznámen s tím, že pořadatel odpovídá jen za povolení k využití místa pořádání soutěže, zejména za místo centra závodu, startu a cíle. Neodpovídá a neposkytuje žádnou záruku za stav trati a její funkci způsobenou počasím nebo okolnostmi, na které nemá vliv;
f) pokud bude třeba během závodu použít veřejnou cestu, pozemní komunikaci nebo jinou dopravní plochu, bere na vědomí, že je třeba na takových komunikacích dbát zvýšené opatrnosti a dodržovat pravidla silničního provozu;
g) se zavazuje dodržovat standardní pravidla fair-play;
h) se zavazuje dodržovat podmínky ochrany přírody;
i) svou registrací do závodu dává souhlas v souladu s příslušnými ustanoveními zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů s použitím své e-mailové adresy uvedené při registraci pro marketingové účely pořadatele akce; registrovaný má právo svůj souhlas odvolat, a to emailem na adresu lnw.cz@gmail.com;
j) souhlasí s tím, že v průběhu závodu budou pořizovány foto/video materiály, které budou následně použity pro tiskové, rozhlasové, televizní, marketingové aj. účely pořadatele.

- Protest proti výsledkům závodů lze podat do 30 minut od jejich oficiálního zveřejnění, pro podání protestu je nutné uhradit 500 Kč, které budou vráceny v případě kladného posouzení protestu.
- závodník, který si vyzvedl startovní číslo, prohlašuje, že se seznámil s těmito pravidly a v celém rozsahu je přijímá.

Pravidla zpracovali:
World Original Nordic Walking Federation
a
národní pořadatel ČLNW a pořadatelé
jednotlivých závodů ČLNW

Příloha 1
Pravidla posuzování závodů Nordic Walking 2026

§ 1

Definice NW

Nordic walking (NW) je způsob chůze se speciálními NW holemi. Ruce a nohy se pohybují koordinovaně střídavě křižmo, jako při běžné chůzi, holemi se odtlačujeme šikmo vzad. Vždy jedna noha a špička protilehlé hole jsou v kontaktu se zemí. Letová fáze kroku není dovolena. Nejdůležitější prvky NW techniky mají hlavně zdravotní význam.

§2

Nejdůležitější znaky techniky Nordic Walking

1. Přirozená práce dolní části těla;
2. Střídavá práce paží a nohou;
3. Pohyb paže vychází z ramene;
4. Ruka dokončuje pohyb za linií kyčlí;
5. Paže pracují paralelně;
6. Před tělem dlaň svírá rukojeť hole, za tělem je dlaň otevřená. Otevírání dlaně probíhá na úrovni linie kyčle;
7. Holí se aktivně, v celém rozsahu pohybu paže odtlačujeme/odrážíme od terénu pod ostrým úhlem šikmo vzad, sílu vyvíjíme tlakem otevřené dlaně.

§3

Výběr a ověření správnosti Nordic Walking holí

1. Správná NW hůl má rukojeť opatřenu tzv. rukavičkou, která umožňuje aktivní práci rukou a přenášení síly na hůl tlakem z otevřené dlaně.
2. Správná délka hole stanovená výpočtem je výška postavy násobená 0,68. Když při vzpřímeném držení těla postavíme hůl kolmo k zemi, tak mezi předloktím a paží je rovněž pravý úhel, tolerovaná odchylka je – 5 cm oproti výpočtové délce.
3. V závodě je dovoleno použít pouze hole označené oficiální nálepkou. Hole s nastavitelnou výškou musí mít nálepku umístěnou na spoji.
4. Pokud rozhodčí na trati zjistí, že závodník má hole nesprávné délky nebo bez kontrolních nálepek nebo případně s neschválenými úpravami, může závodníkovi udělit Žlutou kartu.

§4

Chyby NW techniky a jejich zdravotní důsledky

Správné provedení	*Výhody správného provedení*	*Nejčastější chyby*	*Zdravotní důsledky chybného provedení*
Přirozená práce spodní části těla.	Přirozená práce svalů a kloubů dolní části těla	Příliš snížené těžiště	Přetěžování kolenních kloubů.
		Prvky sportovní chůze (kývání v kyčlích)	Přetížení bederní páteře, přetěžování kyčelních kloubů.
Střídavá práce paží a nohou křižmo	Přirozená práce paží.	Ruce a nohy se nepohybují křižmo, tzv. mimochod	Nepřirozená práce paží.
Pohyb paže vychází z ramene, s loktem v mírném ohybu	Aktivace velkých svalových skupin zad a paží. Aktivace velkých svalových skupin ulevuje kloubům dolních končetin a páteři. Kyvadlovým pohybem paží se uvolňuje napjatost a ztuhlost krčního svalstva.	Práce ruky pouze z lokte.	Přetěžování loketního kloubu. Velké svalové skupiny zad a paží nejsou do pohybu zapojené, pracují pouze drobné pažní svaly a nedochází odlehčení kloubů dolních končetin a páteře. Pažní a krční svaly zůstávají v napětí Při práci pouze z lokte se dlaň se nemůže dostat za linii kyčlí.
		Práce z lokte před tělem, za tělem zapažení.	
		Tahání holí	Hůl není zapojena do pohybu, nedochází k aktivaci důležitých svalových skupin.
		Trvale propnuté lokty	Nepřetržité, nadměrné, izometrické napětí pažních a krčních svalů, bez uvolňovací fáze
Ramena jsou v neutrální poloze	Přirozené svalové napětí a rovnováha v ramenním kloubu	Vysouvání ramene dopředu nebo vzhůru	Nadměrné napětí a kontrakce svalů hrudníku, přední části ramen a zdvihače hlavy
Ruka dokončuje pohyb až za kyčlí	Zatažení ramen směrem dolů, aktivace zádových svalů. Podpora přirozeného držení těla. Otevření hrudníku, lepší dýchání, protažení prsních svalů. Aktivace lopatkových svalů.	Paže pracují jen ke kyčli.	Předsunuté rameno (protrakce), shrbená postava, jako důsledek sedavého způsobu života. Snaha o narovnání držení těla vede k přetížení bederní páteře.
		Paže pracují jen před tělem, což často vede k předklonu těla	
Paže vůči sobě pracují paralelně	Odpich a odtlačování holí probíhá ve stejném směru a vede k odlehčení dolních končetin.	Ruce se před tělem sbíhají, za tělem jdou do rozpažení (kosení). Ruce se sbíhají před tělem i za tělem.	Při odtlačení holí vzad není vektor síly ve směru pohybu.
Před tělem dlaň rukojeť hole svírá, za tělem je dlaň otevřená. Otevírání a zavírání dlaně probíhá na úrovni linie kyčlí.	Ovládání paže v celém rozsahu pohybu.	Trvale otevřené dlaně. Opožděné sevření dlaně, případně sevření dlaně pouze v momentě zápichu hole.	Hůl není dostatečně a bezpečně pod kontrolou, hrozí, že se uvolní a spadne (pod nohy závodníkovi nebo někomu jinému).
		Trvale sevřené dlaně na rukojeti.	Nelze dokončit celý rozsah pohybu paže až za linii kyčlí.
Aktivní zápich, silné odtlačení hole vzad trvá, dokud se kročná	Zapojení velkých svalových skupin horní části těla.	Předstírání odpichu, chybějící aktivní odpich a odtlačení.	Nedostatečné zapojení velkých svalových skupin horní části těla.

Správné provedení	*Výhody správného provedení*	*Nejčastější chyby*	*Zdravotní důsledky chybného provedení*
noha nedostane zpět do kontaktu se zemí	Odlehčení kloubů dolních končetin a páteře.	Zpoždění odpichu, až po kontaktu paty výkročné nohy se zemí.	Nedochází k odlehčení kloubů dolních končetin a páteře.
		Přenos síly na hůl je nedostatečný (např. při dvoutaktu, vícenásobném odpichu holí, tahání špiček holí po zemi).	

§5

Standard komunikace rozhodčích se závodníky

Název chyby	**Od rozhodčího uslyšíte**	**Penalizace**
Zkracování trati, nečestné a nesportovní chování (např. přišlapování holí soupeřům, bránění v předbíhání, agresivní chování vůči rozhodčím a ostatním závodníkům, vulgarity a apod.)	Červená karta Diskvalifikace	Červená karta = diskvalifikace ze závodu
Běh, letová fáze kroku	Červená karta Diskvalifikace	Červená karta = diskvalifikace ze závodu
Mimochod, tj. současná práce ruky a nohy na stejné půlce těla	Chyba - mimochod	Edukace
Nadměrné snížení těžiště těla	Chyba - nízké těžiště	Žlutá karta / varování
Prvky sportovní chůze, rotace/kývání v kyčlích	Chyba - rotace kyčlí	Žlutá karta/varování
Práce paže pouze v lokti	Chyba lokte	Žlutá karta/varování
Práce paže před tělem pouze z lokte, zapažení za tělem.		
Tahání holí	Chyba rozsahu pohybu	
Ruka pracuje pouze ke kyčli. Práce ruky končí před kyčlí, což má často za následek shrbené držení těla.	Chyba rozsahu pohybu	Žlutá karta/varování
Ruce se před tělem sbíhají, za tělem jsou rozpažené (kosení) Ruce se sbíhají před tělem i za tělem.	Chyba paralelní práce rukou	Žlutá karta/varování
Chybí odtlačení hole vzad.	Chyba odtlačení hole.	Žlutá karta/varování
Trvale otevřené dlaně.	Chyba otevřených dlaní.	Varování/edukace
Chybí rotace trupu, rotace nevychází z bederní páteře, je nahrazena vysunutím hlavy ramenního kloubu vpřed. Vysouvání ramene vpřed.	Chyba ramene	Edukace
Sluchátka v uších, na uších.	rozhodčí závodníka zastaví s příkazem „nepožívat“	Pokud závodník neuposlechne příkazu rozhodčího následuje Žlutá nebo Červená karta

Název chyby	Od rozhodčího uslyšíte	Penalizace
Neschválené nebo žádné startovní číslo, zakryté nebo špatně viditelné startovní číslo	rozhodčí závodníka zastaví	Rozhodčí závodníka zastaví a požádá o nápravu. Pokud startovní číslo chybí, rozhodčí identifikuje číslo čipu a zaznamená do protokolu. Nedělí žádnou penalizaci.
Nesprávné hole, např. trekové	Upozornění na nesprávné hole	V případě hobby závodu bez penalizace, možno udělit i Žlutou kartu

§6

Varování, penalizace a pochvaly

Čl. 1

Pokud není ohrožena bezpečnost, tak rozhodčí uděluje závodníkovi varování, penalizaci a pochvalu slovně, nezastavuje ho. Příklad výroku rozhodčího: "Číslo 222, varování, chyba lokte. Rozhodčí zapíše výrok do svého protokolu.

V mezinárodních soutěžích komunikuje rozhodčí anglicky

Čl. 2

Pokud závodník informaci rozhodčího neslyší, neznamená to, že penalizaci neobdržel. Závodník, který penalizaci neslyšel má právo po skončení soutěže dostat informaci od rozhodčího, který penalizaci udělil. Úplný seznam varování, penalizací či pochval je po skončení soutěže k dispozici u rozhodčích.

Čl. 3

Edukace

Rozhodčí má možnost závodníka na trati edukovat, slovně závodníka upozornit na chyby NW techniky. Edukace se do protokolu rozhodčího nezapisuje a nemá za následek žádnou sankci.

Čl 4

Varování (Bílá karta)

Bílá karta (BK) - VAROVÁNÍ: slovní upozornění v případě menších chyb v NW technice. Více varování vede udělení Žluté karty: na trati 5 km - 2 varování, 10 km - 3 varování, 20 km - 4 varování. Varování rozhodčí zapíše do svého protokolu.

Čl 5

Žlutá karta

Žlutá karta (ŽK) - ČASOVÁ PENALIZACE: uděluje rozhodčí v případě takových hrubých chyb v technice NW, které vedou k porušení pravidel závodu nebo mohou vést poškození zdraví závodníka nebo soupeřů např. obě zdvižené ruce s holemi v zóně označené jako „nebezpečná“ – typicky občerstvovací stanice, nebo zdvihání rukou s holemi při kontrole parametrů na „chytrých“ hodinkách. Více žlutých karet nevede k obdržení Červené karty a diskvalifikaci. Každá Žlutá karta znamená časovou penalizaci následovně: na trati 5 km - 30 sekund, 10 km - 1 min, 20 km - 2 min. Žlutou kartu zapíše rozhodčí do protokolu.

Čl. 6

Červená karta

Červená karta (ČK) – DISKVALIFIKACE: uděluje rozhodčí za nesportovní chování vůči ostatním účastníkům a rozhodčím, za neuposlechnutí pokynů rozhodčích, za svévolné bránění v předbíhání, svévolný běh patrnou letovou fází, zkracování trati, pohyb mimo závodní trať, agresivní chování a vulgární slovník a za takové chování závodníka, které porušuje bezpečnost závodu a může ohrozit ostatní účastníky – závodníky, sudí, technický personál i diváky. V případě, že jsou na trati rozmístěny kamery a existuje videozáznam nebo jiný obrazový záznam, může být závodník diskvalifikován až do 48 hodin po skončení závodu.

Čl. 7

Zelená karta

Zelená karta (ZK): získává závodník za mimořádně dobrou techniku NW. Jednotliví rozhodčí udělují pouze návrh na ZK tím, že dají závodníkovi bod pro ZK a zapíší do protokolu. ZK je výsledkem celkového bodování uvedeného v protokolech jednotlivých rozhodčích. Celkový počet udělených bodů pro získání ZK je následující: na trase 5 km – 2 body, na trase 10 km – 3 body, na trase 20 km – 4 body.

Za každé VAROVÁNÍ (BK) se závodníkovi odebírá jeden bod návrhů na Zelenou kartu. Za Žlutou kartu se závodníkovi odebírají veškeré návrhy na Zelenou kartu.

Čl 8

Diskvalifikace závodníka na základě oznámení třetí osoby (jiného závodníka)

Diskvalifikace závodníka na základě oznámení účastníků jiných, než rozhodčích, např. soupeřů, lze pouze v případě, že je k dispozici obrazový materiál (video, fotografie), který prokazuje takové porušení pravidel NW závodu, které by vedlo k udělení ČK. Takové oznámení lze předložit až po skončení lhůty pro vznášení protestů a po oficiálním vyvěšení výsledků závodu. V tomto případě má hlavní rozhodčí právo, po shlédnutí a posouzení předložených obrazových důkazů, revidovat výsledy a to ve lhůtě do 48 hodin od skončení závodu.

§ 7

Závodníci se zdravotním omezením

Vůči závodníků se zdravotním omezením se tato pravidla použijí přiměřeně.

Čl. 1

Rozhodčí může upustit od penalizace je-li zjevné, že zdravotní omezení brání závodníkovi ve správném provedení techniky NW.

Čl. 2

Závodníkům se zdravotním omezením a dětem do 9 let (trať 5 km) je povolen doprovod. Doprovázející osoba/osoby musí být jasně označena. Označení poskytuje pořadatel.

§ 8

Dětští závodníci

Vůči dětem do 9 let se tato pravidla použijí přiměřeně.

Čl. 1

Techniku dětských závodníků do 9 let hodnotí rozhodčí pouze v úrovní edukace. Penalizaci uděluje pouze v případě porušení „fair play“ a nesportovního chování.

§9

Další pravidla

Čl 1

Předbíhání

Předbíhat lze z levé i pravé strany. Předbíhající by měl v zájmu bezpečnosti upozornit osobu před sebou zvoláním "pozor, předbíhám vlevo/vpravo ". Předbíhaný závodník svou dráhu pohybu nemění (neustupuje stranou, neuhýbá). Při předbíhání děti a závodníků se zdravotním omezením je nutné dbát zvýšené opatrnosti.

ČL 2

Sluchátka

Závodník nesmí při závodě používat sluchátka (výjimkou jsou zdravotní naslouchadla a sluchátka s kostním vedením). Důvodem je bezpečnost závodu a komunikace s rozhodčími, ostatními závodníky a personálem závodu. Rozhodčí závodník se sluchátky na uších |zastaví s příkazem sluchátka sejmout a nepoužívat.

Čl. 2.1

Pokud závodník příkazu rozhodčího neuposlechne a pokračuje v používání sluchátek, obdrží Červenou kartu a bude diskvalifikován.

Čl. 2.2

Povolena jsou sluchátka s kostním vedením, protože nebrání komunikace mezi závodníkem a jeho okolím. Použití sluchátek musí odsouhlasit Hlavní rozhodčí.

Čl. 3

Pitný režim a občerstvovací stanice

Pití a občerstvení na trase závodu je možné v zásadě pouze v označené občerstvovací stanici (OS). Pro závodníky, kteří občerstvovací stanici nechtějí využít je obvykle vyznačen speciální koridor, kterým kolem stanice jen projdou a neodepínají hole. OS mají vyznačenou ochrannou zónu, v této ochranné zóně se neposuzuje NW technika. V OS závodník musí odepnout alespoň jednu hůl, aby při občerstvení neohrozil ostatní. Pokud závodník ohrozí ostatní v OS, bude penalizován Žlutou kartou.

Čl. 3.1

V případě, že se závodník potřebuje občerstvit nebo napít nebo doplnit energii mimo občerstvovací stanici, je povinen zastavit na bezpečném místě, aby nepřekážel závodu, a odepnout si hole a po dokončení konzumace se bezpečně vrátit na závodní trať. Nedodržení tohoto pravidla vede k udělení Žluté karty.

Čl. 3.2

Povoleno je používat osobní hydratační systémy, jako např. camelbak, který umožňuje pít za pohybu bez použití rukou. V takovém případě závodník nemusí zastavit a odepnout hole.

Čl. 4

Neúmyslné opuštění trasy

V případě nutné a naléhavé potřeby může závodník trasu opustit. Na trasu se vrátí tam, kde ji opustil. Pokud možno informuje nejbližšího rozhodčího.

Čl. 4.1

Závodník, který omylem na trase zabloudil nebo ji opustil, se může na trasu vrátit pouze v místě, kde ji omylem opustil.

§10

Rozhodčí se nemůže jako závodník účastnit závodu, ve které vykonává funkci rozhodčího. V případě, že závodí a funkci rozhodčího v závodě nevykonává, je roven ostatním závodníkům.

§11

Protesty

Závodník má právo vznášet protesty proti rozhodnutí rozhodčích pouze pro složení kauce, kterou stanoví pořadatel. V případě negativního posouzení protestu se kauce nevrací. Protesty lze vznášet pouze do doby oficiálního vyhlášení výsledků (obvykle do 30 min po skončení závodu).

§12

Vstup na závodní dráhu

Na závodní dráhu mají během závodu povolen vstup pouze závodníci, kteří na dané trase závodí, rozhodčí a technický personál závodu. Diváci mají vstup na trasu závodu zakázán.

Pravidla zpracovali:

World Original Nordic Walking Federation

a

národní pořadatel ČLNW a pořadatelé jednotlivých závodů ČLNW

Nordic Walking Liga Światowa ONWF - Republika Czeska
Czeska liga Nordic Walking (CLNW)

REGULAMIN
2026

1. Cel imprezy

- integracja czeskiego Nordic Walking do działań międzynarodowych
- promocja i popularyzacja Nordic Walking w Republice Czeskiej
- promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja prorodzinnej i międzypokoleniowej aktywności ruchowej jaką jest Nordic Walking,
- promocja najatrakcyjniejszych miejsc w Czechacg i na Morawii, w których odbywać się będą wydarzenia,
- edukacja prozdrowotna poprzez standardowe oraz innowacyjne formy aktywności fizycznej,
- integracja osób w każdym wieku oraz osób z niepełnosprawnościami,
- wyłonienie najlepszych zawodników, rodzin oraz klubów,
- wsparcie charytatywne.

2. Główny organizator

Organizator Ligi Czeskiej: Stowarzyszenie "Czech League Nordic Walking" Czechy
Kontakty:

- koordynatorka Stowarzyszenia: Kristina Schejbalová, kristina.schejbalova@seznam.cz; +420 724 040 055
- przedstawiciel Stowarzyszenia odpowiedzialny za komunikację: Nordic Walking Kutná Hora, z.s., siedziba zarejestrowana przy Stará tiskárna 532/12, Kutná Hora-Inner Town, Kutná Hora 284 01, reprezentowany przez: Renatę Berkovą, przewodniczącą, berkova.renata@seznam.cz,

Organizator Nordic Walking World League: World Original Nordic Walking Federation (ONWF) Finsko – World Nordic Walking League

3. Terminy imprez CLNW

- 11. Kwiecień 2026 Stráž pod Ralskem
- 3. Maj 2026 Olomouc, Mrsklesy
- 20. Czerwiec 2026 Červenohorské sedlo
- 25. Lipiec 2026 Kutná Hora, Otwarte Mistrzostwa Czech
- 3. Październik 2026 Hamr na Jezeře

4. Dystans zawodów:

- Nordic Walking – około 5 km,
- Nordic Walking – około 10 km,
- Nordic Walking - około 20 km, w 2026 roku nie organizujemy

Organizatorzy poszczególnych wyścigów CLNW mają prawo wyznaczyć inne trasy wyścigu, których wyniki nie wchodzą do klasyfikacji generalnej.

5. System punktacji Ligi Światowej i CLNW

Na podstawie wyników w wyścigu zawodnicy otrzymują punkty, które plasują ich w klasyfikacji generalnej (ranking, ranking) Punkty w klasyfikacji przyznawane osobno dla kobiet i mężczyzn, wedle wzoru zależności czasu do punktów:

Liczba punktów mnożnika danego startu to:

- 7000 – dla zawodów rangi Mistrzostw Świata
- 5500 - dla zawodów rangi Pucharu Świata
- 5000 - dla zawodów rangi Mistrzostw Kontynentu
- 4000 - dla zawodów rangi Pucharu Kontynentu
- 2500 – dla zawodów rangi Mistrzostw Narodowych
- 1500 – dla zawodów rangi Pucharu Narodovego
- 500 – dla zawodów rangi regionalnej
- 200 - dla startu rekreacyjnego oraz imprez organizowanych online (stała liczba punktów dla każdego)

Klasyfikacja osób

Punktacja ta uzależnia zdobyte punkty od czasu który osiągniemy na zawodach, a nie miejsca które zajmiemy. Dlatego zawsze warto walczyć o lepszy czas do końca dystansu.
Ranking =(czas zwycięzcy liczony w sekundach na konkretnym dystansie)/(czas uczestnika, dla którego liczone są punkty w sekundach) x liczba punktów przynależna danemu startowi

*Przykład:Najszybszy zawodnik na trasie 5 km zawodów ranki Pucharu Polski (mnożnik 1000) pokonał dystans w czasie 31:15, zawodnik, któremu liczymy punkty miał czas 42:28. Punkty zwycięzcy to 1000, a punkty naszego zawodnika, to: (31 min * 60 s + 15 s)/ (42 min * 60 s + 28 s) x 1000 pkt. = 736 pkt.*

Punktowana jest konkretna trasa wyścigu (5/10/20 km). Jeśli zawodnik zmienia trasę, każda trasa jest punktowana osobno.

W przypadku takiej samej ilości punktów zdobytych na koniec cyklu, decyduje lepszy wynik zdobyty w najwyższej randze imprezie (kolejność: Mistrzostwa Świata, Puchar Świata, Mistrzostwa Kontynentu itd).

Klasyfikacja drużyn

Aby obliczyć kolejność drużyn w poszczególnych cyklach (np. regionalnych, krajowych, światowych), punkty uczestników z ogólnej klasyfikacji w poszczególnych wyścigach, na trasach poszczególnych wyścigów, niezależnie od wieku i płci, sumuje się następująco:

- Punkty pięciu (5) najlepiej sklasyfikowanych zawodników drużyny na trasie 5 km
- Punkty czterech (4) najlepiej sklasyfikowanych zawodników drużyny na trasie 10 km
- Punkty dla dwóch (2) najlepiej sklasyfikowanych zawodników drużynowych na trasie 20 km
- Pozostali członkowie drużyny zdobywają 50 punktów dla zespołu

- W przypadku startów online drużyna otrzymuje 200 punktów za każdego zawodnika online tylko wtedy, gdy nie zaliczyła pełnej liczby zawodników na każdej trasie (5+4+2), a jeśli spełniła tę liczbę, otrzymuje 50 punktów za każdego zawodnika online
- Nie więcej niż 5 najlepszych wyników punktowych ze wszystkich startów drużynowych wchodzi do ogólnej oceny całego cyklu (np. regionalnego, krajowego, światowego)
- Kolejność drużyn ogłaszana jest na koniec każdego cyklu
- Zawodnik nie może zmienić członkostwa zespołu w trakcie cyklu

6. Światowa Liga Nordic Walking/ CLNW

W skład Światowej Ligii Nordic Walking wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza https://nordicwalkingworldleague.com/. Do klasyfikacji generalnej wliczone jest 5 najlepszych wyników. Wyniki słabsze system automatycznie usuwa z rankingu.

W skład CLNW wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza https://czechrepublic.nordicwalkingworldleague.com/cz/, odbywające się w 2026 r. na terenie Republiki Czeskiej. Do klasyfikacji generalnej CLNW 2026 wliczone jest nie więcej niż 4 najlepszych wyników z zawodów, Wyniki słabsze system automatycznie usuwane z rankingu.

Ranking będzie prowadzony od pierwszej imprezy CLNW w 2026 r. (Ligi Światowej, Ligi kraju oraz Lig Regionalnych)

Aby być sklasyfikowanym w Światowej Lidze, należy wystartować w 3 zawodach wchodzących w skład Światowej Ligi

Aby zostać włączonym do CLNW, konieczne jest udział w co najmniej 2 konkursach objętych CLNW.

Punkty będą przyznawane na tym dystansie, na którym wystartuje dany zawodnik. W przypadku zmiany dystansu, punkty będą naliczane oddzielnie dla każdego dystansu.

7. Kategorie wiekowe, ogłoszenie zwycięzców poszczególnych wyścigów CLNW 2026 oraz zwycięzców klasyfikacji generalnej CLNW 2026

Rok urodzenia ma decydujące znaczenie dla określenia kategorii wiekowej, we wszystkich kategoriach kobiety (K) i mężczyźni (M) są oceniani osobno.

Wyniki poszczególnych wyścigów w następujących kategoriach wiekowych wchodzą do klasyfikacji generalnej CLNW.

Kategorie wiekowe 5 km Nordic Walking

Kategoria wiekowa K/M 5 km NW	Akronym Kobiety	Akronym Mężczyźni
K/M OPEN niezależnie od wieku	Female	Male
K/M 1 – 17 lat	F 1	M 1
K/M 18 – 39 lat	F 18	M 18
K/M 40 – 49 lat	F 40	M 40
K/M 50 – 59 lat	F 50	M 50
K/M 60 – 69 lat	F 60	M 60
K/M 70 + lat	F 70	M 70
K/M osoby niepełnosprawne	F D	M D

Kategorie wiekowe 10 km Nordic Walking

Kategoria wiekowa K/M 10 km NW	Akronym Kobiety	Akronym Mężczyźni
K/M OPEN niezależnie od wieku	Female	Male
K/M 16 – 44 lat	F 16	M 16
K/M 45 – 54 lat	F 45	M 45
K/M 55 – 64 lat	F 55	M 55
K/M 65+	F 65	M 65

Organizatorzy poszczególnych zawodów CLNW mają prawo do ustalenia innych kategorii wiekowych dla zawodów, ale ich wyniki nie wchodzą do klasyfikacji generalnej CLNW. Miejsca w kategorii OPEN są dublowane z miejscami w kategoriach wiekowych.

W poszczególnych biegach, trasach i kategoriach zazwyczaj ogłaszani są następujący zwycięzcy:

- OPEN: 3 najlepszych zawodników na każdej trasie, K/M
- Kategorie wiekowe: pierwsze 3 miejsca na każdej trasie, K/M
- Zielona Karta za najlepszą Technikę Nordic Walking

Organizatorzy poszczególnych zawodów CLNW mają prawo ogłosić po zakończeniu zawodów inne kategorie i trasy niż zwykle. Sposób nagradzania zwycięzców leży w pełni w kompetencjach lokalnego organizatora.

Po zakończeniu roku CLNW ogłoszeni zostaną zwycięzcy ligy w klasyfikacji generalnej:

- OPEN: pierwsze trzy miejsca na poszczególnych trasach, K/M
- Pierwsze 3 miejsca w każdej kategorii wiekowej K/M
- Pierwsze 3 miejsca w kategorii osób niepełnosprawnych (5 km) K/M
- 3 osoby z najlepszą techniką chodu NW - Zielona Karta
- 3 Najlepsza drużyna

Zwycięzcą klasyfikacji generalnej CLNW nie może zostać zawodnik/zawodnicy, którzy wzięli udział tylko w jednym wyścigu CLNW.

Sposób nagradzania i ogłaszania zwycięzców całego roku CLNW leży w pełni w kompetencjach głównego czeskiego organizatora.

8. Starty zawodników

- Zawodnicy startują w falach po 2-3 osoby w rzędzie, w odległości 2-3 metrów między rzędami. Start jest kontrolowany przez sędziego wyznaczonego do startu/mety.
- Organizator ma prawo włączyć do pierwszej fali startowej pierwszych 10 najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej na danej trasie (K/M). Ponadto organizator zastrzega sobie prawo do uwzględnienia w pierwszym rzędzie zawodników, którzy wykażą się doskonałymi wynikami w danym roku zawodów. Jeśli chcesz ubiegać się o to stanowisko, skontaktuj się z organizatorem w dniu zawodów.
- Zwyczajowa kolejność startów jest zgodna z trasami od najkrótszej do najdłuższej, najpierw mężczyźni, następnie kobiety, od najniższej kategorii wiekowej do najwyższej. O kolejności poszczególnych startów decyduje lokalny organizator.

9. Dla uczestników

- WAŻNE: nie ma możliwości zmiany przynależności klubowej po upływie 48 godzin od publikacji wyników w Internecie. Upewnij się, że Twoja przynależność do klubu jest poprawna w Twoim zgłoszeniu.
- Przed startem w zawodach Nordic Walking zawodnicy muszą przejść obowiązkową kontrolę poprawności kijków do Nordic Walking. Nie ma możliwości przystąpienia do wyścigu z kijkami trekkingowymi. Kijki do Nordic Walking można wypożyczyć w biurze zawodów. Liczba klubów jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.
- W wydarzeniu sportowym mogą brać udział wyłącznie osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportów wytrzymałościowych. Organizator biegu ma prawo zażądać od każdego uczestnika podpisanego oświadczenia o stanie zdrowia przed startem.
- Kategoria zawodnicza osób z niepełnosprawnościami startuje na dystansie około 5 km. Kategoria ta jest podzielona ze względu na płeć, bez rozróżnienia ze względu na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Osoby niepełnosprawne, które rywalizują na dłuższych dystansach, są klasyfikowane jako osoby pełnowartościowe w zależności od swojej kategorii wiekowej. Aby zostać zaliczonym do kategorii osób niepełnosprawnych, zawodnik musi przedstawić zaświadczenie o stanie zdrowia w biurze zawodów.
- Uczestnicy NW biegu na 10 km (i więcej) muszą mieć ukończone 16 lat w dniu biegu, młodsi zawodnicy mogą brać udział tylko w biegu na 5 km NW. Dzieci poniżej 8 roku życia moga startować w towarzystwie osoby starsze.
- Opłata startowa jest opłatą manipulacyjną organizatora i zawodnikowi nie przysługuje zwrot.
- Zmiany w rejestracji: po rejestracji zawodnik nie ma prawa do zmiany trasy, płci czy kategorii wiekowej. Przeniesienie imienia i nazwiska na innego zawodnika jest możliwe nie później niż 10 dni przed startem w biegu.
- W centrum zakładu znajduje się służba medyczna. W przypadku wystąpienia problemów zdrowotnych na trasie (np. kontuzja) uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania obsługi zawodów na trasie, która niezwłocznie przekaże informację służbie medycznej.
- Na trasie zawodów znajdować się będą punkty z pojeniem lub poczęstunkiem.
- Trasa będzie oznaczona specjalnymi oznaczeniami i taśmą ostrzegawczą. Mapa trasy zawodów będzie dostępna w biurze zawodów oraz w Internecie.
- Podana długość trasy wyścigu stanowi najkrótszą linię, jaką pokona zawodnik.
- Na trasie znajdują się znaczniki kilometrów. Jest to znak orientacyjny i może różnić się od rzeczywistej odległości.
- Timer jest zwykle elektroniczny, chipowy.
- Chronometrażysta mierzy czas netto każdego zawodnika.
- Na całej trasie zawodów zawodnicy muszą przestrzegać zasad ochrony przyrody oraz przepisów określonych w ustawie o lasach. W szczególności zabronione jest zakłócanie spokoju, schodzenie z trasy zawodów bez podania przyczyny oraz wyrzucanie śmieci (np. opakowań, butelek, kubków, chusteczek higienicznych itp.). Wszystkie odpady należy pozostawić w punktach gastronomicznych.
- Mistrzostwa Krajowe ONWF są otwarte, obywatele wszystkich krajów świata mogą wziąć udział w wyścigu i stanąć na podium.

10. Nordic Walking sędziówia

- Na trasie NW na wyznaczonych odcinkach znajdują się sędziowie, którzy czuwają nad przestrzeganiem regulaminu zawodów oraz oceniają technikę Nordic Walking. Po trasie mogą poruszać się również tzw. sędziowie ukryci i mobilni.

- Sędziowie NW mają prawo upominać zawodnika o nieprawidłowej technice, upominać i karać zgodnie z "Załącznikiem nr 1 – Zasady sędziowania zawodów Nordic Walking", który stanowi integralną część niniejszego Regulaminu.
- Wyjątkowo dobra technika NW zostanie doceniona przez sędziego zgodnie z "Załącznikiem nr 1 – Zasady sędziowania zawodów Nordic Walking", który stanowi integralną część niniejszego regulaminu.
- Na trasie zawodów mogą znajdować się kamery lub inne urządzenia rejestrujące wideo, które pomogą wyjaśnić wszelkie wątpliwości.
- Na podstawie analizy nagrania wideo sędziowie mają prawo zdyskwalifikować zawodnika i odebrać mu tytuł w ciągu 48 godzin od zakończenia zawodów, w przypadku rażącego naruszenia zasad fair play (np. przebiegnięcie lub skrócenie trasy)

11. Wyniki drużyn rodzinnych

W CLNW w 2026 roku organizator może ocenić ogólny ranking rodzin.

12. Klasyfikacja drużynowa

W CLNW w 2026 roku organizator oceni ogólny ranking drużyn.

13. Postanowienia końcowe

- WAŻNE: 7 dni po opublikowaniu wszystkich wyników w Internecie nie ma możliwości wprowadzenia poprawek,
- Wyścig odbywa się bez względu na pogodę.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zagubione podczas imprezy oraz za szkody wyrządzone przez uczestników.
- Organizator ma prawo odwołać bieg w przypadku wystąpienia okoliczności siły wyższej.
- W przypadku odwołania biegu z powyższych przyczyn, uczestnikowi nie przysługuje zwrot opłaty startowej, jej części ani żadne inne odszkodowanie.
- Z powyższych względów organizator zastrzega sobie prawo m.in. do zmiany, modyfikacji lub skrócenia trasy biegu lub do zmiany programu czasowego lub daty biegu. W takim przypadku uczestnikowi nie przysługuje zwrot opłaty startowej lub jej części ani żadne inne odszkodowanie.
- W biegu może wziąć udział tylko zawodnik posiadający ważną rejestrację (rejestracja i opłacone wpisowe).
- Zawodnik musi odebrać numer startowy i pakiet startowy osobiście podczas prezentacji, lub może upoważnić przedstawiciela do przejęcia pałeczek. Jeśli ani zawodnik, ani jego przedstawiciel nie przybędą na prezentację, wszystkie jego roszczenia związane z wyścigiem wygasają bez odszkodowania.
- Każdy uczestnik biegu rejestrując się, uiszczając opłatę startową i przystępując do biegu, oświadcza, że:
  a) ukończył osiemnaście lat i jest pełnoletnia; Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia, muszą posiadać przy sobie pisemną zgodę opiekuna prawnego podczas prezentacji;
  b) bierze udział w tym biegu dobrowolnie i na własne ryzyko oraz jest świadomy, że organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek kontuzje i szkody powstałe podczas imprezy zawodowej (przed, w trakcie i po zawodach);
  c) jego stan zdrowia i kondycja fizyczna odpowiadają wymaganiom i wymaganiom zawodów oraz pozwalają mu na ukończenie biegu;

d) w razie wypadku, kontuzji, kontuzji lub podobnego zdarzenia powstałego w związku z jego udziałem w biegu, zobowiązuje się nie dochodzić roszczeń odszkodowawczych od Organizatora;
e) jest świadomy, że Organizator ponosi odpowiedzialność wyłącznie za zgodę na korzystanie z terenu zawodów, w szczególności z miejsca centrum zawodów, startu i mety. Nie ponosi on odpowiedzialności i nie udziela żadnej gwarancji za stan toru i jego eksploatację spowodowany warunkami atmosferycznymi lub okolicznościami pozostającymi poza jego kontrolą;
f) w przypadku konieczności korzystania z drogi publicznej, drogi lub innej nawierzchni drogowej w czasie trwania zawodów, przyjmuje do wiadomości, że na tych drogach należy zachować szczególną ostrożność i przestrzegać przepisów ruchu drogowego;
g) zobowiązuje się do przestrzegania standardowych zasad fair play;
h) zobowiązuje się do przestrzegania warunków ochrony przyrody;
i) rejestrując się na zawody, wyraża zgodę zgodnie z odpowiednimi przepisami ustawy nr 101/2000 Dz. U., o ochronie danych osobowych, z późniejszymi zmianami, wykorzystując swój adres e-mail podany podczas rejestracji w celach marketingowych organizatora imprezy; Osoba zarejestrowana ma prawo do cofnięcia zgody za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres info@cmfnw.cz;
j) wyraża zgodę na wykonanie w trakcie biegu materiałów zdjęciowych/filmowych, które następnie zostaną wykorzystane w celach prasowych, radiowych, telewizyjnych, marketingowych i innych celów Organizatora.

- Protest przeciwko wynikom zawodów można złożyć w ciągu 30 minut od ich oficjalnej publikacji, aby złożyć protest należy zapłacić 500 CZK, które zostaną zwrócone w przypadku pozytywnej oceny protestu.
- Zawodnik, który odebrał numer startowy oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje go w całości.

Regulamin został przygotowany przez:
Światowa Federacja Oryginalnego Nordic Walking
i
krajowy organizator CLNW oraz organizatorzy indywidualnych wyścigów CLNW

Nordic Walking Worl League ONWF- Czech republic
Czech League Nordic Walking

RULES
2026

1. Purpose of the Event

- integration of Czech Nordic Walking into international activities
- promotion and popularization of Nordic Walking in the Czech Republic
- promoting of a healthy lifestyle and active leisure time,
- popularizing of Nordic Walking as a pro- amily and intergenerational physical activity,
- exploring beautiful places in Bohemia and Moravia,
- education towards a healthy lifestyle through standard and innovative forms of physical aktivity;
- integration of all age groups and people with disabilities;
- selection of the best, award of all;
- charity support.

2. Main Organizer

Organizer of CLNW: Association „ Česká lga Nordic Walking“. Czech republic

Contacts:

- coordinator of the Association: Kristina Schejbalová, kristina.schejbalova@seznam.cz; +420 724 040 055
- representative of the Association in charge of communication: Nordic Walking Kutná Hora, z.s., registered office at Stará tiskárna 532/12, Kutná Hora-Inner Town, Kutná Hora 284 01, represented by: Renata Berková, chairman, berkova.renata@seznam.cz,

Organizer of the Nordic Walking World League: World Original Nordic Walking Federation (ONWF) Finsko – World Nordic Walking League

3. Events and Dates of the CLNW

- 11. April 2026 Stráž pod Ralskem
- 3. May 2026 Olomouc, Mrsklesy
- 20. June 2026 Červenohorské sedlo
- 25. July 2026 Kutná Hora, Otevřené mistrovství ČR
- 3. October 2026 Hamr na Jezeře

4. Competition Routes

- Nordic Walking cca 10 km
- Nordic Walking cca 5 km
- Nodic Walking cca 20 km, in 2026, not organized

The organizers of individual CLNW races have the right to set other tracks for the race, the results of which, however, do not enter into the overall ranking.

5. Scoring System/ranking of the World League and the CLNW

According to the results in the race, the competitors receive points that place them in the overall classification (ranking, ranking). Points in the classification are awarded separately for men and women, according to a formula taking into account the time loss to the winner of the competition route.

Individual categories of races have the following rating:

- 7000 – World Championship
- 5500 – World Cup
- 5000 – Continental Championship
- 4000 – Continental Cup
- 2500 – National/Country Championship
- 1000 – National Cup/League
- 500 – regional race
- 200 – hobby a online race (fixed number of points for each race)

Classification of individuals

The winner of the route receives the full number of points for the classification. The points gained by the competitors next in the order depends on the time achieved, not on the order in the race. Therefore, it always pays to achieve the best possible time.

Classification points formula: (time of the winner of the competition course in seconds)/(time of the participant to whom the points are counted in seconds) x number of points set for the race. The resulting number of points is rounded to a whole number.

*Example calculation: The time of the winner of the 5 km race in the National League is 31:15, the winner gets 1000 points for the classification. The competitor to whom we count points had a time of 42:28. Its number of points is calculated as follows: (31 min * 60 s + 15 s)/ (42 min * 60 s + 28 s) x 1000 = 736 points. The calculation is rounded to the nearest integer*

A specific race route is scored. If the competitor alternates routes, each is scored separately.

In the event that two or more competitors achieve the same number of points at the end of the cycle, the better result achieved in the highest category race (in order: World Championship, World Cup, Continental Championship, etc.) is decisive.

Team classification

To calculate the order of teams in individual cycles (e.g. regional, national, world), the points of the competitors from the overall ranking in individual races, on individual race routes, regardless of age and gender, are added up as follows:

- Points of the five (5) best placed competitors of the team on the 5 km route
- Points of the four (4) best placed competitors of the team on the 10 km route
- Points of two (2) best placed Team competitors on the 20 km route
- The remaining team members earn 50 points for the team

- In the case of online starts, the team receives 200 points for each online competitor only if they have not filled the full number of competitors on each route (5+4+2), if they have fulfilled the number, they receive 50 points for each online competitor
- No more than the 5 best point results from all team starts enter the overall evaluation of the entire cycle (e.g. regional, national, world)
- The order of the team is announced at the end of each cycle
- A competitor cannot change team membership during the cycle

6. Nordic Walking World League/ Czech-League Nordic Walking

The Nordic Walking World League includes all Nordic Walking competitions included in the https://nordicwalkingworldleague.com/ calendar. The best 5 results are counted in the overall classification of the World League. Weaker results will be automatically removed from the ranking.

The CLNW includes all Nordic Walking races that take place in the Czech Republic and are included in the https://czechrepublic.nordicwalkingworldleague.com/cz/ calendar. In 2026, the best 4 results of CLNW races up to the level of the National Championship enter the overall ranking.

The overall ranking starts with the first race of the CLNW of 2026 (or World League or Regional League)

To be included in the World League, it is necessary to participate in at least 3 competitions included in the World League.

A specific race route is scored. If the competitor alternates routes, each is scored separately.

7. Age Categories and Announcement of Winners in Individual CLNW 2026 Races and Overall Announcement of Winners

The year of birth is decisive for determining the age category, in all categories women (F) and men (M) are evaluated separately.

The results of individual races in the following age categories enter the overall ranking of CLNW:

Age categories 5 km Nordic Walking:

Age category F/M 5 km NW	Acronym	Acronym
F/M OPEN regardless of age	Female	Male
F/M 1 – 17 years	F 1	M 1
F/M 18 – 39 years	F 18	M 18
F/M 40 – 49 years	F 40	M 40
F/M 50 – 59 years	F 50	M 50
F/M 60 – 69 years	F 60	M 60
F/M 70 + years	F 70	M 70
F/M People with disabilities	F D	M D

Age categories 10 km Nordic Walking:

Age category F/M10 km NW	Akronym	Akronym
F/M OPEN regardless of age	Female	Male
F/M 16 – 44 years	F 16	M 16
F/M 45 – 54 years	F 45	M 45
F/M 55 – 64 years	F 55	M 55
F/M 65+	F 65	M 65

The organizers of individual ČLNW races have the right to set other age categories for the race, but their results do not enter the overall ranking of the CLNW. Places in the OPEN category are duplicated with places in the age categories.

In individual races, courses and categories, the following winners are usually announced:

- OPEN: Top 3 on each track, F/M
- Age categories: 3 best on each track, F/M
- Green Card for Best Nordic Walking Technique

The organizers of individual ČLNW races have the right to announce other categories and courses than usual after the race. The method of awarding the winners is fully within the competence of the local organizer.

After the end of the CLNW year, the overall winners of the League will be usually announced:

- OPEN: first three places on individual tracks, F/M
- first 3 places in each age category F/M
- first 3 places in the category of people with disabilities (5 km)
- 3 people with the best NW walking technique - Green Card
- 3 best teams

A competitor who has participated in only one ČLNW race will not be included in the overall ranking of the ČLNW or in the evaluation in the category.

The method of awarding and announcing the winners of the entire year of the ČLNW is fully within the competence of the main Czech organizer.

8. Competitor Starts

Competitors start in waves of 2-3 people in a row, at a distance of 2-3 meters between the rows. The start is controlled by the referee designated for the start/finish.

The organizer has the right to include the first best 10 competitors in the overall classification on the given route (M/F) in the first starting wave. In addition, the organizer reserves the right to include competitors in the first row who demonstrate excellent results in the given competition year. If you want to apply for this position, please contact the organizer on the day of the competition.

The usual order of starts is according to the routes from the shortest to the longest, first Men, then Women, from the lowest age category to the highest. The order of individual starts is decided by the local organizer.

9. For Participants

- IMPORTANT: it is not possible to change club affiliation after 48 hours from the publication of the results on the Internet. Make sure your club affiliation is correct in your application.

- Before the start of the Nordic Walking race, participants must undergo a mandatory check of the correct Nordic Walking poles. It is not possible to enter the race with trekking poles. Nordic Walking poles can be rented at the race office. The number of poles is limited, the order of entries is decisive.
- Only persons without medical contraindications to endurance sports can participate in the race. The organizer of the race has the right to request a signed declaration of medical fitness from each participant before the start.
- The competition category of people with disabilities starts at a distance of approximately 5 km. This category is divided by gender, without distinction according to age and type of disability. People with disabilities who compete over longer distances are classified as non-disabled according to their age category. To be included in the category of the disabled, the competitor must present a health certificate at the race office.
- Participants in the 10 km race (and more) must be over 16 years of age on the day of the race, younger competitors can only take part in the 5 km race. Children under 8 years of age must start accompanied by a guardian.
- The entry fee is a handling fee of the organizer and the competitor is not entitled to a refund.
- Changes in registration: after registration, the competitor does not have the right to change the route, gender or age category. The transfer of the name to another competitor is possible no later than 10 days before the start of the race.
- There is a medical service in the center of the plant. In the event of health problems on the course (e.g. injury), the participant is obliged to immediately inform the race staff on the course, who will pass the information on to the medical service without delay.
- Drinking or refreshment stations will be located on the race route.
- The route will be marked with special markings and warning tape. The map of the race route will be available in the race office and on the Internet.
- The stated length of the race route represents the shortest line that the competitor will take.
- Along the route, there are kilometer markers. This is an indicative sign and may differ from the actual distance.
- The timer is usually electronic, chip.
- The timekeeper measures the net time of each competitor.
- Along the entire route of the race, competitors must comply with the rules of nature protection and the regulations set by the Forest Act. In particular, disturbing the peace, leaving the race route for no reason and throwing away rubbish (e.g. packaging, bottles, cups, handkerchiefs, etc.) are prohibited. All waste must be left at refreshment stations.
- The ONWF National Championship is open, citizens of all countries of the world can participate in the race and stand on the podium.

10. Nordic Walking Judges

- On the NW race route, there are referees on set sections to supervise compliance with the rules of the race and evaluate the Nordic Walking technique. The so-called hidden and mobile referees can also move on the route.
- NW referees have the right to warn the competitor about incorrect technique, warn and penalize in accordance with "Appendix No. 1 – Rules for judging Nordic Walking races", which is an integral part of these Rules.
- Exceptionally good NW technique will be appreciated by the referee in accordance with "Appendix 1 – Rules for judging Nordic Walking races", which is an integral part of these rules.

- Cameras or other video recording devices may be placed along the race route to help clarify any doubts.
- Based on the analysis of the video recording, the referees have the right to disqualify the competitor and revoke his title within 48 hours after the end of the competition, in the event of a gross violation of fair play (e.g. running or shortening the route)

11. Families Competition

In the ČLNW in 2026, the organizer can evaluate the overall ranking of families.

12. Team Ranking

In CLNW in 2026, the organizer will evaluate the overall ranking of teams.

13. Final Provisions

- IMPORTANT: 7 days after all results are published on the Internet, it is not possible to make corrections,
- The race takes place regardless of the weather.
- The organizer is not responsible for items lost during the event and for damage caused by participants.
- The organizer has the right to cancel the race if force majeure conditions occur.
- In the event of cancellation of the race for the above reasons, the participant is not entitled to a refund of the entry fee, part of it or any other compensation.
- For the above reasons, the organizer reserves the right, among other things, to change, modify or shorten the race route or to change the time program or date of the race. In such a case, the participant is not entitled to a refund of the entry fee or part thereof or any other compensation.
- Only a competitor with a valid registration (registration and paid entry fee) can participate in the race.
- The competitor must pick up the start number and start package in person at the presentation, or can authorize a representative to take over. If neither the competitor nor his representative arrives at the presentation, all his claims in connection with the race expire without compensation.
- Each participant of the race declares by registering, paying the entry fee and entering the race that:

  a) has reached the age of eighteen and is of legal age; Participants under the age of 18 must have the written consent of their legal guardian with them at the presentation;

  b) participates in this race voluntarily and at his/her own risk and is aware that the organizers are not responsible for any injuries and damages incurred during the race event (before, during and after the race);

  c) his health and physical condition corresponds to the requirements and demands of the race and allows him to complete the race;

  d) in the event of an accident, injury, injury or similar event arising in connection with his/her participation in the race, he/she undertakes not to claim damages against the organizer;

  e) is aware that the organizer is only responsible for permission to use the place of the competition, in particular for the place of the race centre, start and finish. He is not responsible for and gives no warranty for the condition of the track and its operation caused by weather or circumstances beyond his control;

f) if it is necessary to use a public road, road or other traffic surface during the race, he/she acknowledges that it is necessary to take extra care on such roads and to follow the rules of the road;
g) undertakes to comply with standard rules of fair play;
h) undertakes to comply with the conditions of nature protection;
i) by registering for the race, he/she gives his/her consent in accordance with the relevant provisions of Act No. 101/2000 Coll., on the protection of personal data, as amended, using his/her e-mail address provided during registration for the marketing purposes of the event organizer; the registered person has the right to withdraw his/her consent by e-mail to the address lnw.cz@gmail.com;
j) agrees that photo/video materials will be taken during the race, which will then be used for press, radio, television, marketing and other purposes of the organizer.

- A protest against the results of the races can be filed within 30 minutes of their official publication, to file a protest it is necessary to pay 500 CZK, which will be refunded in case of a positive assessment of the protest.
- A competitor who has picked up a start number declares that he has read these rules and accepts them in their entirety.

The rules were prepared by:
World Original Nordic Walking Federation
and
national organizer of ČLNW and organizers of
individual ČLNW races