

Regulamin sztafet

Mistrzostwa Europy Nordic Walking

Bełchatów, Polska 21-23.08.2026

RODZAJE SZTAFET:

1. Sztafety 4 x 2 km

- męska 4 zawodników x 2 km
- żeńska 4 zawodniczek x 2 km
- Mieszana 4 zawodników (2+2) x 2 km
- NPSR 4 zawodników z niepełnosprawnością (2+2) x 2 km
- Rodzina 4 zawodników

2. Sztafety 4 x 10,5 km (dystans maratonu)

- Męska 4 zawodników x 10,5 km
- Żeńska 4 x zawodniczek x 10,5 km
- Mieszana 4 zawodników (2+2) x 10,5 km

Starty w sztafetach odbywają się kategoriami sztafet.

Sztafety 4 x 2 km rywalizować będą na 400-metrowym torze lekkoatletycznym. Każdy uczestnik będzie miał do pokonania 5 okrążeń (2000 metrów - 2 km).

Sztafety 4 x 10,5 km rywalizować będą w terenie miękkim, leśnym na pętli ok 5,250 m. Każdy uczestnik będzie miał do pokonania 2 okrążenia - łącznie 10,5 km.

Każda sztafeta musi składać się z 4 różnych zawodników: sztafeta męska (czterech mężczyzn), sztafeta żeńska (cztery kobiety), sztafeta mieszana i NPSR (w składzie 2 kobiety i 2 mężczyzn).

W sztafecie mieszanej dopuszcza się udział sztafet rodzinnych, składających się z rodziców i dzieci, przy czym co najmniej jedno dziecko musi być poniżej 18 roku życia.

Zabrania się startu tego samego zawodnika więcej niż jeden raz w tej samej sztafecie oraz w więcej niż jednej sztafecie.

Sztafeta mieszana składa się z 2 kobiet i 2 mężczyzn i startuje w kolejności zgłoszonej podczas zapisów na stronie ONWF zgodnie z sekwencją: kobieta / mężczyzna / kobieta / mężczyzna. Każda sztafeta będzie identyfikowana na podstawie oznaczeń składających się z cyfr lub z cyfr i liter. Np. 1/1; 1/2; 1/3; 1/4 lub 1A; 1B; 1C; 1D. Numery startowe sztafet oznaczone będą cyfrą i literą zmiany np. 1-A, 1-B, 1-C, 1-D. Kolejność startu będzie następowała zgodnie z oznaczeniem literowym tzn. A,B,C,D.

Zawodnicy ustawiają się na starcie według numerów sztafet otrzymanych w biurze zawodów. Ustawienie na starcie odbywa się w liniach: trzech zawodników w pierwszej linii, trzech w drugiej itd. Pierwszy zawodnik każdej sztafety wyznaczany jest zgodnie z kolejnością zgłoszoną podczas rejestracji sztafety. Zawodnicy ustawieni w kolejnych liniach startowych muszą zachować minimum 1 metr odstępu od zawodników stojących przed nimi.

Sztafety startują według przyznaných numerów rosnąco w ramach poszczególnych kategorii sztafet. Start sztafet ustawionych na linii startu następuje na sygnał Sędziego Głównego zawodów.

Zmiana zawodników w sztafecie następuje po przekroczeniu linii startu/mety w specjalnie wyznaczonej strefie zmian.

Zawodnik kończący dystans musi wyjąć kij i dotknąć zawodnika rozpoczynającego kolejne okrążenie. Należy to zrobić z zachowaniem szczególnych środków ostrożności ze względu na fakt, że w strefie zmian będą znajdować się inni zawodnicy. Zawodnik zmieniany nie może zdjąć kijów przed opuszczeniem strefy zmian.

Nikt nie może przebywać w strefie zmian za wyjątkiem zawodnika, który będzie rozpoczynał swoją zmianę, zawodnika, który kończy zmianę oraz sędziego. Zawodnik po zakończeniu zmiany opuszcza strefę jak najszybciej. Nawadnianie powinno odbyć się poza strefą z wyjątkiem sytuacji mającej wpływ na zdrowie zawodnika np. udzielana pierwsza pomoc.

Podczas rywalizacji sztafet 4 x 2 km obowiązują jedynie kary: edukacja, żółta kartka, czerwona kartka. Za otrzymaną karę w postaci żółtej kartki od sędziego za błędy w technice marszu Nordic Walking zgodnie z Regulaminem Sędziowania naliczana jest kara czasowa 15 sekund. Podczas zawodów sztafetowych 4 x 2 km nie stosuje się ostrzeżeń oraz punktów do zielonej kartki.

Podczas rywalizacji sztafet 4 x 10,5 km obowiązują zasady takie jak na dystansie 10 km: edukacja, ostrzeżenie (biała kartka), żółta kartka, czerwona kartka. Otrzymanie 3 ostrzeżeń skutkuje żółtą kartką. Za otrzymaną karę w postaci żółtej kartki od sędziego za błędy w technice marszu Nordic Walking zgodnie z Regulaminem Sędziowania naliczana jest kara czasowa 60 sekund. Podczas zawodów sztafetowych 4 x 10,5 km nie przyznaje się punktów do zielonej kartki.

Za niesportowe zachowanie podczas rozgrywek sztafetowych zawodnik otrzyma czerwoną kartkę, która skutkuje wykluczeniem całego składu sztafety. (patrz Regulamin Sędziowania).

Nawadnianie może się odbywać wyłącznie w wyznaczonej strefie nawadniania (zgodnie z Regulaminem sędziowania).

Suport zawodnika sztafety jest zabroniony na całej trasie zawodów pod groźbą dyskwalifikacji całego składu sztafety. Powyższe nie dotyczy tylko strefy nawadniania (odżywczej).

W trakcie zawodów sztafetowych stosuje się zakaz przebywania osób postronnych na płycie i bieżni stadionu (nie dotyczy sędziów, zawodników startujących w sztafetach oraz obsługi technicznej i medycznej).

Relay Regulations

European Nordic Walking Championships

Bełchatów, Poland | 21–23 August 2026

TYPES OF RELAYS

1. Relays 4 × 2 km

- Men's Relay - 4 male athletes × 2 km
- Women's Relay - 4 female athletes × 2 km
- Mixed Relay - 4 athletes (2 women + 2 men) × 2 km
- NPSR Relay - 4 athletes with disabilities (2 women + 2 men) × 2 km
- Family Relay - 4 athletes

2. Relays 4 × 10.5 km (Marathon Distance)

- Men's Relay - 4 male athletes × 10.5 km
- Women's Relay - 4 female athletes × 10.5 km
- Mixed Relay - 4 athletes (2 women + 2 men) × 10.5 km

Relay races will start by relay categories.

Relays 4 × 2 km will compete on a 400-meter athletics track.
Each athlete will complete 5 laps (2,000 meters – 2 km).

Relays 4 × 10.5 km will compete on a soft forest terrain loop of approximately 5,250 meters.

Each athlete will complete 2 laps – totaling 10.5 km.

Each relay team must consist of four different athletes:

- Men's Relay - four men
- Women's Relay - four women
- Mixed Relay and NPSR - two women and two men

In the Mixed Relay category, family relays composed of parents and children are permitted, provided that at least one child is under 18 years of age.

An athlete may not compete more than once in the same relay and compete in more than one relay event

The Mixed Relay consists of 2 women and 2 men and starts in the order declared during registration on the ONWF website according to the sequence: woman / man / woman / man. Each relay will be identified by numerical or alphanumerical markings, e.g.: 1/1; 1/2; 1/3; 1/4 or 1A; 1B; 1C; 1D.

Relay bib numbers will consist of a number and a change letter, e.g.: 1-A, 1-B, 1-C, 1-D

The starting sequence follows the alphabetical order of letters: A, B, C, D.

Athletes line up at the start according to the relay numbers received at the race office. Starting formation is arranged in rows: three athletes in the first row, three athletes in the second row, etc. The first athlete of each relay is determined according to the order declared during registration.

Athletes positioned in subsequent rows must maintain a minimum distance of 1 meter from the athletes standing in front of them.

Relays start in ascending order according to assigned numbers within their respective categories. The start is given by the signal of the Chief Judge.

The relay change occurs after crossing the start/finish line within a designated change zone. The finishing athlete must: Unclip one pole and touch the athlete starting the next lap. This must be done with special caution due to the presence of other athletes in the change zone. The outgoing athlete may not remove poles before leaving the change zone.

Only the following individuals are permitted in the change zone:

- The athlete starting their leg
- The athlete finishing their leg
- The judge

After completing their leg, the athlete must leave the zone as quickly as possible. Hydration must take place outside the change zone, except in situations affecting the athlete's health (e.g., first aid).

PENALTIES in RELAYS 4 × 2 km:

The following penalties apply:

- Education
- Yellow Card
- Red Card

For receiving a Yellow Card due to Nordic Walking technique violations (in accordance with the Judging Regulations), a 15-second time penalty is imposed.

During 4 × 2 km relay competitions:

- Warnings are not applied
- Green Card points are not awarded

PENALTIES in RELAYS 4 × 10.5 km

The same rules apply as for the 10 km distance:

- Education
- Warning (White Card)
- Yellow Card
- Red Card

Three warnings result in a Yellow Card.

For receiving a Yellow Card due to Nordic Walking technique violations (in accordance with the Judging Regulations), a 60-second time penalty is imposed.

During 4 × 10.5 km relay competitions:

- Green Card points are not awarded

Unsportsmanlike conduct during relay competition results in a Red Card, which leads to the disqualification of the entire relay team. (See Judging Regulations.)

Hydration is permitted only in the designated hydration zone, in accordance with the Judging Regulations. Providing support to a relay athlete anywhere on the course is strictly prohibited under penalty of disqualification of the entire relay team. This restriction does not apply within the designated hydration zone.

During relay competitions, unauthorized persons are prohibited from being present on the stadium infield and track. This restriction does not apply to:

- Judges
- Competing relay athletes
- Technical and medical Staff

Regolamento delle Staffette

Campionati Europei di Nordic Walking

Bełchatów, Polonia | 21–23.08.2026

TIPI DI STAFFETTE

1. Staffette 4 × 2 km

- **Maschile** – 4 atleti × 2 km
- **Femminile** – 4 atlete × 2 km
- **Mista** – 4 atleti (2 donne + 2 uomini) × 2 km
- **NPSR** – 4 atleti con disabilità (2 donne + 2 uomini) × 2 km
- **Famiglia** – 4 partecipanti

2. Staffette 4 × 10,5 km (distanza maratona)

- **Maschile** – 4 atleti × 10,5 km
- **Femminile** – 4 atlete × 10,5 km
- **Mista** – 4 atleti (2 donne + 2 uomini) × 10,5 km

Le partenze avvengono per categorie di staffetta.

Le staffette **4 × 2 km** si svolgeranno su pista di atletica da 400 metri. Ogni partecipante percorrerà 5 giri (2000 metri).

Le staffette **4 × 10,5 km** si svolgeranno su percorso naturale e forestale su un circuito di circa 5.250 m. Ogni partecipante percorrerà 2 giri per un totale di 10,5 km.

COMPOSIZIONE DELLE STAFFETTE

Ogni staffetta deve essere composta da **4 atleti diversi**:

- staffetta maschile: quattro uomini,
- staffetta femminile: quattro donne,
- staffetta mista e NPSR: 2 donne e 2 uomini.

Nella staffetta mista è consentita la partecipazione di staffette familiari composte da genitori e figli, a condizione che **almeno un figlio abbia meno di 18 anni**.

È vietato per lo stesso atleta partecipare più di una volta nella stessa staffetta o in più staffette.

ORDINE DI PARTENZA E IDENTIFICAZIONE

La staffetta mista parte secondo l'ordine indicato in fase di iscrizione sul sito ONWF, nella sequenza: **donna / uomo / donna / uomo**

Ogni staffetta sarà identificata tramite codici numerici o alfanumerici, ad esempio:

1/1; 1/2; 1/3; 1/4 oppure 1A; 1B; 1C; 1D.

I numeri di gara saranno contrassegnati da numero e lettera del cambio, ad esempio: **1-A, 1-B, 1-C, 1-D** L'ordine di partenza seguirà la sequenza alfabetica: **A, B, C, D**.

PROCEDURA DI PARTENZA

Gli atleti si dispongono alla partenza secondo i numeri assegnati dall'ufficio gara.

La disposizione avviene in file:

- tre atleti in prima linea,
- tre in seconda linea, ecc.

Gli atleti devono mantenere almeno **1 metro di distanza** da quelli davanti.

Le staffette partono in ordine crescente di numero all'interno della categoria.

La partenza avviene al segnale del **Giudice Capo**.

CAMBIO DEGLI ATLETI

Il cambio avviene dopo il superamento della linea di partenza/arrivo nella zona cambio designata.

L'atleta che conclude la frazione deve:

- sganciare un bastoncino,
- toccare l'atleta successivo.

L'operazione deve essere effettuata con particolare attenzione, poiché nella zona cambio saranno presenti altri atleti.

L'atleta entrante **non può togliere i bastoncini prima di uscire dalla zona cambio**.

Nella zona cambio possono sostare esclusivamente:

- l'atleta in partenza,
- l'atleta in arrivo,
- il giudice.

L'atleta deve lasciare la zona il più rapidamente possibile.

L'idratazione deve avvenire fuori dalla zona cambio, salvo emergenze sanitarie.

SANZIONI – STAFFETTE 4 x 2 KM

Si applicano esclusivamente le seguenti sanzioni:

- educazione tecnica,
- cartellino giallo,
- cartellino rosso.

Un cartellino giallo per errori tecnici comporta una penalità di **15 secondi**.

Non vengono applicati:

- avvertimenti,

- punti per cartellino verde.

SANZIONI – STAFFETTE 4 × 10,5 KM

Si applicano le regole del percorso 10 km:

- educazione tecnica,
- avvertimento (cartellino bianco),
- cartellino giallo,
- cartellino rosso.

Tre avvertimenti comportano un cartellino giallo.

Il cartellino giallo comporta una penalità di **60 secondi**.

Non vengono assegnati punti per cartellino verde.

COMPORAMENTO ANTISPORTIVO

Il comportamento antisportivo comporta il cartellino rosso e l'esclusione dell'intera staffetta (vedere Regolamento di Giuria).

IDRATAZIONE E ASSISTENZA

L'idratazione è consentita solo nelle zone designate.

Il supporto agli atleti lungo il percorso è vietato, pena la squalifica della staffetta.

Fa eccezione esclusivamente la zona di ristoro.

ACCESSO ALL'AREA DI GARA

Durante le gare è vietata la presenza di persone non autorizzate sul campo e sulla pista dello stadio.

Sono autorizzati esclusivamente:

- giudici,
- atleti partecipanti,
- personale tecnico e medico.

Règlement des relais

Championnats d'Europe de Nordic Walking

Bełchatów, Pologne | 21–23.08.2026

TYPES DE RELAIS

1. Relais 4 × 2 km

- **Masculin** - 4 athlètes × 2 km
- **Féminin** - 4 athlètes × 2 km
- **Mixte** - 4 athlètes (2 femmes + 2 hommes) × 2 km
- **NPSR** - 4 athlètes en situation de handicap (2 femmes + 2 hommes) × 2 km
- **Famille** - 4 participants

2. Relais 4 × 10,5 km (distance marathon)

- **Masculin** - 4 athlètes × 10,5 km
- **Féminin** - 4 athlètes × 10,5 km
- **Mixte** - 4 athlètes (2 femmes + 2 hommes) × 10,5 km

Les départs ont lieu par catégories de relais.

Les relais 4 × 2 km se déroulent sur une piste d'athlétisme de 400 mètres.

Chaque participant effectue 5 tours (2000 mètres).

Les relais 4 × 10,5 km se déroulent sur un parcours naturel en terrain forestier, sur une boucle d'environ 5 250 m.

Chaque participant effectue 2 tours pour un total de 10,5 km.

COMPOSITION DES RELAIS

Chaque relais doit être composé de **4 athlètes différents** :

- relais masculin : quatre hommes,
- relais féminin : quatre femmes,
- relais mixte et NPSR : 2 femmes et 2 hommes.

Dans le relais mixte, les relais familiaux composés de parents et d'enfants sont autorisés, à condition qu'**au moins un enfant ait moins de 18 ans**.

Il est interdit pour un athlète de participer plus d'une fois dans le même relais ou dans plusieurs relais.

ORDRE DE DÉPART ET IDENTIFICATION

Le relais mixte prend le départ dans l'ordre déclaré lors de l'inscription sur le site ONWF, selon la séquence :

femme / homme / femme / homme

Chaque relais sera identifié par des codes numériques ou alphanumériques, par exemple : 1/1 ; 1/2 ; 1/3 ; 1/4 ou 1A ; 1B ; 1C ; 1D.

Les dossards seront marqués avec le numéro et la lettre du relais, par exemple :

1-A, 1-B, 1-C, 1-D

L'ordre de départ suit la séquence alphabétique : **A, B, C, D.**

PROCÉDURE DE DÉPART

Les athlètes se placent au départ selon les numéros attribués par le bureau de course.

Disposition en lignes :

- trois athlètes en première ligne,
- trois en deuxième ligne, etc.

Les athlètes doivent maintenir une distance minimale de **1 mètre** avec les athlètes placés devant eux.

Les relais partent selon l'ordre croissant des numéros dans chaque catégorie.

Le départ est donné par le **Juge Arbitre principal.**

PASSAGE DE RELAIS

Le relais s'effectue après le franchissement de la ligne départ/arrivée dans la zone de relais prévue.

L'athlète terminant son relais doit :

- détacher un bâton,
- toucher l'athlète suivant.

Cette action doit être réalisée avec prudence, car d'autres athlètes seront présents dans la zone de relais.

L'athlète entrant **ne peut retirer ses bâtons avant d'avoir quitté la zone de relais.**

Seules les personnes suivantes peuvent se trouver dans la zone de relais :

- l'athlète en attente de départ,
- l'athlète arrivant,
- le juge.

L'athlète doit quitter la zone le plus rapidement possible.

L'hydratation doit être effectuée en dehors de la zone de relais, sauf en cas d'urgence médicale.

SANCTIONS - RELAIS 4 × 2 KM

Seules les sanctions suivantes s'appliquent :

- éducation technique,
- carton jaune,
- carton rouge.

Un carton jaune pour erreur technique entraîne une pénalité de **15 secondes.**

Il n'y a pas :

- d'avertissements,
- de points pour carton vert.

SANCTIONS - RELAIS 4 × 10,5 KM

Les règles sont identiques à celles du parcours 10 km :

- éducation technique,
- avertissement (carton blanc),
- carton jaune,
- carton rouge.

Trois avertissements entraînent un carton jaune.

Un carton jaune entraîne une pénalité de **60 secondes**.

Aucun point pour carton vert n'est attribué.

COMPORTEMENT ANTISPORTIF

Tout comportement antisportif entraîne un carton rouge et la disqualification de toute l'équipe relais (voir le Règlement de Jugement).

HYDRATATION ET ASSISTANCE

L'hydratation est autorisée uniquement dans les zones prévues.

Toute assistance extérieure sur le parcours est interdite, sous peine de disqualification du relais. Seule la zone de ravitaillement fait exception.

ACCÈS À L'ESPACE DE COMPÉTITION

Pendant les compétitions, la présence de personnes non autorisées sur le terrain et la piste du stade est interdite.

Sont autorisés uniquement :

- les juges,
- les athlètes participants,
- le personnel technique et médical.

Reglamento de los Relevos

Campeonato de Europa de Nordic Walking

Bełchatów, Polonia | 21–23.08.2026

TIPOS DE RELEVOS

1. Relevos 4 × 2 km

- **Masculino** - 4 atletas × 2 km
- **Femenino** - 4 atletas × 2 km
- **Mixto** - 4 atletas (2 mujeres + 2 hombres) × 2 km
- **NPSR** - 4 atletas con discapacidad (2 mujeres + 2 hombres) × 2 km
- **Familiar** - 4 participantes

2. Relevos 4 × 10,5 km (distancia maratón)

- **Masculino** - 4 atletas × 10,5 km
- **Femenino** - 4 atletas × 10,5 km
- **Mixto** - 4 atletas (2 mujeres + 2 hombres) × 10,5 km

Las salidas se realizan por categorías de relevos.

Los relevos **4 × 2 km** se disputarán en una pista de atletismo de 400 metros.

Cada participante recorrerá 5 vueltas (2000 metros).

Los relevos **4 × 10,5 km** se disputarán en terreno natural y forestal, en un circuito de aproximadamente 5.250 m.

Cada participante recorrerá 2 vueltas para un total de 10,5 km.

COMPOSICIÓN DE LOS RELEVOS

Cada relevo debe estar compuesto por **4 atletas diferentes**:

- relevo masculino: cuatro hombres,
- relevo femenino: cuatro mujeres,
- relevo mixto y NPSR: 2 mujeres y 2 hombres.

En el relevo mixto se permite la participación de relevos familiares formados por padres e hijos, siempre que **al menos uno de los hijos sea menor de 18 años**.

Está prohibido que un atleta participe más de una vez en el mismo relevo o en más de un relevo.

ORDEN DE SALIDA E IDENTIFICACIÓN

El relevo mixto saldrá en el orden declarado durante la inscripción en el sitio web de ONWF, según la secuencia:

mujer / hombre / mujer / hombre

Cada relevo será identificado mediante códigos numéricos o alfanuméricos, por ejemplo:

1/1; 1/2; 1/3; 1/4 o 1A; 1B; 1C; 1D.

Los dorsales estarán marcados con el número y la letra del relevo, por ejemplo:

1-A, 1-B, 1-C, 1-D

El orden de salida seguirá la secuencia alfabética: **A, B, C, D**.

PROCEDIMIENTO DE SALIDA

Los atletas se colocarán en la salida según los números asignados por la oficina de carrera.

Disposición en filas:

- tres atletas en la primera línea,
- tres en la segunda línea, etc.

Los atletas deben mantener una distancia mínima de **1 metro** respecto a los atletas situados delante.

Los relevos salen en orden creciente de números dentro de cada categoría.

La salida se dará por señal del **Juez Principal**.

CAMBIO DE RELEVO

El cambio se realiza tras cruzar la línea de salida/meta en la zona de relevo designada.

El atleta que finaliza su tramo debe:

- soltar un bastón,
- tocar al atleta que inicia el siguiente tramo.

Esta acción debe realizarse con especial precaución, ya que habrá otros atletas en la zona de relevo.

El atleta relevado **no puede quitarse los bastones antes de abandonar la zona de relevo**.

Solo pueden permanecer en la zona de relevo:

- el atleta que inicia su tramo,
- el atleta que finaliza,
- el juez.

El atleta debe abandonar la zona lo más rápido posible.

La hidratación debe realizarse fuera de la zona de relevo, salvo en casos de emergencia médica.

SANCIONES - RELEVOS 4 × 2 KM

Se aplican únicamente las siguientes sanciones:

- educación técnica,
- tarjeta amarilla,
- tarjeta roja.

Una tarjeta amarilla por errores técnicos implica una penalización de **15 segundos**.

No se aplican:

- advertencias,
- puntos de tarjeta verde.

SANCIONES - RELEVOS 4 × 10,5 KM

Se aplican las reglas del recorrido de 10 km:

- educación técnica,
- advertencia (tarjeta blanca),
- tarjeta amarilla,
- tarjeta roja.

Tres advertencias implican una tarjeta amarilla.

La tarjeta amarilla conlleva una penalización de **60 segundos**.

No se otorgan puntos de tarjeta verde.

CONDUCTA ANTIDEPORTIVA

La conducta antideportiva implica tarjeta roja y la descalificación de todo el equipo de relevo (ver Reglamento de Juzgamiento).

HIDRATACIÓN Y ASISTENCIA

La hidratación está permitida únicamente en las zonas designadas.

El apoyo externo a los atletas a lo largo del recorrido está prohibido y puede provocar la descalificación del relevo. La única excepción es la zona de avituallamiento.

ACCESO AL ÁREA DE COMPETICIÓN

Durante las competiciones está prohibida la presencia de personas no autorizadas en el campo y en la pista del estadio.

Solo están autorizados:

- los jueces,
- los atletas participantes,
- el personal técnico y médico.

Pravidla štafet

Mistrovství Evropy v Nordic Walkingu

Bełchatów, Polsko | 21.–23. 8. 2026

TYPY ŠTAFET

1. Štafety 4 × 2 km

- **Muži** – 4 závodníci × 2 km
- **Ženy** – 4 závodnice × 2 km
- **Smíšená** – 4 závodníci (2 ženy + 2 muži) × 2 km
- **NPSR** – 4 závodníci se zdravotním postižením (2 ženy + 2 muži) × 2 km
- **Rodinná** – 4 účastníci

2. Štafety 4 × 10,5 km (maratonská vzdálenost)

- **Muži** – 4 závodníci × 10,5 km
- **Ženy** – 4 závodnice × 10,5 km
- **Smíšená** – 4 závodníci (2 ženy + 2 muži) × 10,5 km

Starty probíhají podle kategorií štafet.

Štafety **4 × 2 km** se poběží na 400metrové atletické dráze. Každý účastník absolvuje 5 okruhů (2000 metrů).

Štafety **4 × 10,5 km** se uskuteční v přírodním, lesním terénu na okruhu o délce přibližně 5250 m. Každý účastník absolvuje 2 okruhy, celkem 10,5 km.

SLOŽENÍ ŠTAFET

Každá štafeta musí být složena ze **4 různých závodníků**:

- mužská štafeta: čtyři muži,
- ženská štafeta: čtyři ženy,
- smíšená a NPSR štafeta: 2 ženy a 2 muži.

Ve smíšené štafetě je povolena účast rodinných štafet složených z rodičů a dětí, přičemž **alespoň jedno dítě musí být mladší 18 let.**

Je zakázáno, aby jeden závodník startoval více než jednou v téže štafetě nebo ve více štafetách.

POŘADÍ STARTU A IDENTIFIKACE

Smíšená štafeta startuje v pořadí uvedeném při registraci na webu ONWF v následující sekvenci:

žena / muž / žena / muž

Každá štafeta bude identifikována číselným nebo alfanumerickým označením, například: 1/1; 1/2; 1/3; 1/4 nebo 1A; 1B; 1C; 1D.

Startovní čísla budou označena číslem a písmenem úseku, např.:

1-A, 1-B, 1-C, 1-D

Pořadí startu se řídí podle písmen: **A, B, C, D.**

STARTOVNÍ PROCEDURA

Závodníci se řadí na start podle čísel přidělených v kanceláři závodu.

Rozestavení do řad:

- tři závodníci v první řadě,
- tři ve druhé řadě atd.

Závodníci musí dodržovat minimální odstup **1 metr** od závodníků stojících před nimi.

Štafety startují podle přidělených čísel vzestupně v rámci jednotlivých kategorií.

Start je dán signálem **hlavního rozhodčího**.

PŘEDÁVKA ŠTAFETY

Předávka probíhá po překročení startovní/cílové čáry ve vyznačené předávací zóně.

Závodník dokončující úsek musí:

- uvolnit jednu hůlku,
- dotknout se závodníka zahajujícího další úsek.

Tento úkon musí být proveden s maximální opatrností, protože v předávací zóně budou další závodníci.

Přebírající závodník **nesmí sundat hůlky před opuštěním předávací zóny**.

V předávací zóně se mohou nacházet pouze:

- závodník připravený ke startu,
- závodník dokončující úsek,
- rozhodčí.

Závodník musí zónu opustit co nejrychleji.

Doplňování tekutin musí probíhat mimo předávací zónu, s výjimkou zdravotních situací.

TRESTY – ŠTAFETY 4 × 2 KM

Uplatňují se pouze následující sankce:

- technická edukace,
- žlutá karta,
- červená karta.

Žlutá karta za technické chyby znamená časovou penalizaci **15 sekund**.

Neuplatňují se:

- napomenutí,
- body do zelené karty.

TRESTY – ŠTAFETY 4 × 10,5 KM

Platí pravidla jako na trati 10 km:

- technická edukace,

- napomenutí (bílá karta),
- žlutá karta,
- červená karta.

Tři napomenutí znamenají žlutou kartu.

Žlutá karta znamená penalizaci **60 sekund**.

Body do zelené karty se neudělují.

NESPORTOVNÍ CHOVÁNÍ

Nesportovní chování znamená červenou kartu a diskvalifikaci celé štafety

(viz Pravidla rozhodování).

OBČERSTVENÍ A ASISTENCE

Doplňování tekutin je povoleno pouze ve vyznačených zónách.

Vnější pomoc závodníkům na trati je zakázána pod hrozbou diskvalifikace celé štafety.

Výjimkou je pouze občerstvovací zóna.

PŘÍSTUP DO ZÁVODNÍHO PROSTORU

Během závodů je zakázán vstup nepovolaným osobám na plochu a dráhu stadionu.

Povoleni jsou pouze:

- rozhodčí,
- startující závodníci,
- technický a zdravotnický personál.

Pravidlá štafiet

Majstrovstvá Európy v Nordic Walkingu

Bełchatów, Poľsko | 21. – 23. 8. 2026

TYPY ŠTAFIET

1. Štafety 4 × 2 km

- **Muži** – 4 pretekári × 2 km
- **Ženy** – 4 pretekárky × 2 km
- **Zmiešaná** – 4 pretekári (2 ženy + 2 muži) × 2 km
- **NPSR** – 4 pretekári so zdravotným znevýhodnením (2 ženy + 2 muži) × 2 km
- **Rodinná** – 4 účastníci

2. Štafety 4 × 10,5 km (maratónska vzdialenosť)

- **Muži** – 4 pretekári × 10,5 km
- **Ženy** – 4 pretekárky × 10,5 km
- **Zmiešaná** – 4 pretekári (2 ženy + 2 muži) × 10,5 km

Štarty prebiehajú podľa kategórií štafiet.

Štafety **4 × 2 km** sa uskutočnia na 400-metrovej atletickej dráhe. Každý účastník absolvuje 5 okruhov (2000 metrov).

Štafety **4 × 10,5 km** sa uskutočnia v prírodnom, lesnom teréne na okruhu s dĺžkou približne 5250 m. Každý účastník absolvuje 2 okruhy, spolu 10,5 km.

ZLOŽENIE ŠTAFIET

Každá štafeta musí byť zložená zo **4 rôznych pretekárov**:

- mužská štafeta: štyria muži,
- ženská štafeta: štyri ženy,
- zmiešaná a NPSR štafeta: 2 ženy a 2 muži.

V zmiešanej štafete je povolená účasť rodinných štafiet zložených z rodičov a detí, pričom **aspoň jedno dieťa musí mať menej ako 18 rokov**.

Je zakázané, aby jeden pretekár štartoval viac než raz v tej istej štafete alebo vo viacerých štafetách.

PORADIE ŠTARTU A IDENTIFIKÁCIA

Zmiešaná štafeta štartuje v poradí uvedenom pri registrácii na stránke ONWF podľa sekvencie: **žena / muž / žena / muž**

Každá štafeta bude identifikovaná číselným alebo alfanumerickým označením, napríklad: 1/1; 1/2; 1/3; 1/4 alebo 1A; 1B; 1C; 1D.

Štartové čísla budú označené číslom a písmenom úseku, napr.:

1-A, 1-B, 1-C, 1-D

Poradie štartu sa riadi podľa písmen: **A, B, C, D.**

ŠTARTOVNÁ PROCEDÚRA

Pretekári sa zoradia na štarte podľa čísel pridelených v kancelárii pretekov.

Rozostavenie do radov:

- traja pretekári v prvom rade,
- traja v druhom rade atď.

Pretekári musia dodržiavať minimálny odstup **1 meter** od pretekárov stojacich pred nimi.

Štafety štartujú podľa pridelených čísel vzostupne v rámci jednotlivých kategórií.

Štart je daný signálom **hlavného rozhodcu**.

ODOVZDÁVANIE ŠTAFETY

Odobzдание štafety prebieha po prekročení štartovej/cieľovej čiary v označenej odovzdávacej zóne.

Pretekár ukončujúci úsek musí:

- uvoľniť jednu palicu,
- dotknúť sa pretekára začínajúceho ďalší úsek.

Tento úkon musí byť vykonaný s maximálnou opatrnosťou, pretože v zóne sa budú nachádzať ďalší pretekári.

Preberajúci pretekár **nesmie zložiť palice pred opustením odovzdávacej zóny**.

V odovzdávacej zóne sa môžu nachádzať iba:

- pretekár čakajúci na štart,
- pretekár dokončujúci úsek,
- rozhodca.

Pretekár musí zónu opustiť čo najrýchlejšie.

Doplňovanie tekutín musí prebiehať mimo odovzdávacej zóny, okrem zdravotných situácií.

TRESTY – ŠTAFETY 4 × 2 KM

Uplatňujú sa iba nasledujúce sankcie:

- technická edukácia,
- žltá karta,
- červená karta.

Žltá karta za technické chyby znamená časovú penalizáciu **15 sekúnd**.

Neuplatňujú sa:

- napomenutia,
- body do zelenej karty.

TRESTY – ŠTAFETY 4 × 10,5 KM

Platia pravidlá ako na trati 10 km:

- technická edukácia,

- napomenutie (biela karta),
- žltá karta,
- červená karta.

Tri napomenutia znamenajú žltú kartu.

Žltá karta znamená penalizáciu **60 sekúnd**.

Body do zelenej karty sa neudeľujú.

NEŠPORTOVÉ SPRÁVANIE

Nešportové správanie znamená červenú kartu a diskvalifikáciu celej štafety (pozri Pravidlá rozhodovania).

OBČERSTVENIE A ASISTENCIA

Doplňovanie tekutín je povolené iba vo vyznačených zónach.

Vonkajšia pomoc pretekárom na trati je zakázaná pod hrozbou diskvalifikácie celej štafety.

Výnimkou je iba občerstvovacia zóna.

PRÍSTUP DO PRETEKÁRSKEHO PRIESTORU

Počas pretekov je zakázaná prítomnosť nepovolaných osôb na ploche a dráhe štadióna.

Povolený vstup majú iba:

- rozhodcovia,
- štartujúci pretekári,
- technický a zdravotnícky personál.