

**Światowa Liga Nordic Walking ONWF - etap Polska**  
**Polska Liga Nordic Walking**  
**organizacji NWPL**  
**bieg przełajowy**

## **Regulamin**

### **1. Cel imprezy:**

- promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja prorodzinnej i międzypokoleniowej aktywności ruchowej jaką jest Nordic Walking i biegi przełajowe,
- promocja najatrakcyjniejszych miejsc w Polsce, 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 lokalnych zbiórek charytatywnych.

### **2. Główny organizator:**

- World Original Nordic Walking Federation (ONWF)- Światowa Liga Nordic Walking
- Nordic Walking Poland (NWPL)- Polska Liga Nordic Walking

### **3. Partnerzy lokalni:**

- Klub Sportowy Nordic Walking Bełchatów
- MarszPoZdrowie.pl
- Unia Nordic Walking
- Gospodarze imprez

### **4. Patronat honorowy:**

- Polski Komitet Olimpijski
- Ministerstwo Sportu i Turystyki

### **5. Terminy imprez**

#### **Polska Liga (wszystkie imprezy wchodzą w skład Światowej Ligi Nordic Walking)**

W skład Polskiej ligi wchodzi wszystkie imprezy organizowane w ramach lig regionalnych i Pucharów Polski oraz Mistrzostwa Polski.

klasyfikacja w rankingu: minimum 3 zawody, maksymalnie 4 najlepszych wyników

#### **Zachód**

26.04 Czerwonak

24.05 Gostyń **Puchar Polski**

7.06 Gorzów Wielkopolski **Mistrzostwa Polski**

20.09 Oborniki

25.10 Kostrzyn

8.11 Pleszew **Puchar Polski**

klasyfikacja w rankingu: minimum 3 zawody, maksymalnie 5 najlepszych wyników

## **Centrum**

31.05 Stare Babice

7.06 Gorzów Wielkopolski **Mistrzostwa Polski**

28.06 Leszno k. Warszawy

19.07 Skrwilno **Puchar Polski**

18.10 Bełchatów

klasyfikacja w rankingu: minimum 3 zawody, maksymalnie 4 najlepszych wyników

## **Północ**

12.04 Giżycko

07.06 Gorzów Wielkopolski **Mistrzostwa Polski**

05.07 Sztum

26.07 Szczecin

30.08 Miastko **Puchar Polski**

klasyfikacja w rankingu: minimum 3 zawody, maksymalnie 4 najlepszych wyników

Kontakt: [liga@nordicwalkingpoland.pl](mailto:liga@nordicwalkingpoland.pl)

## **6. Dystans zawodów:**

Możliwy jest start na zawodach w formie na żywo i online. W przypadku startu na żywo zawodnik uczestniczy w rywalizacji z innymi uczestnikami. W przypadku startu online uczestnik wykonuje deklarowany dystans w weekend trwania zawodów i zobowiązany jest wysłać potwierdzenie na maila [liga@nordicwalkingpoland.pl](mailto:liga@nordicwalkingpoland.pl) lub wrzucić komentarz ze zdjęciem pod relacją rozpoczynającą rywalizację na żywo. Forma potwierdzenia: uśmiechnięte zdjęcie z treningu, zrzut z zegarka lub inna forma. Czas w przypadku startu online nie ma znaczenia

Bezpłatna zmiana dystansu możliwa jest maksymalnie do tygodnia przed zawodami. Zmiana dystansu w tygodniu przed zawodami oraz w dniu zawodów objęta będzie opłatą w wysokości 30 zł

Dystanse zawodów:

- Nordic Walking – około 5 km.
- Nordic Walking – około 10 km.
- Nordic Walking – około 20 km. (tylko na zawodach rangi Pucharu Polski, Mistrzostw Polski i zawodach międzynarodowych) limit czasowy na dystansie 20 km wynosi 3,5h
- Bieg przełajowy – około 5 km.
- Rekreacyjny nordicwalking – około 5 km.\*

\*Podczas zapisu na dystans ok. 5 km, zawodnik może wybrać start w formie rekreacyjnej. Zawodnicy startujący rekreacyjnie otrzymają pełny pakiet wraz z numerem, chipem i medalem, ale startują na końcu stawki, a ich czas będzie tylko orientacyjny. Lista końcowa tych zawodników będzie podana alfabetycznie wraz z wynikami z imprezy. Na tym dystansie nie ma rywalizacji, a sędziowie edukują, nie przyznając kar.

## **7. System punktacji i rangi zawodów w Polska Liga Nordic Walking / Światowa Liga Nordic**

## Walking / Ligi Regionalne

- Punkty w klasyfikacji przyznawane osobno dla kobiet i mężczyzn, wedle wzoru zależności czasu do punktów:

Ranking =(czas zwycięzcy liczony w sekundach na konkretnym dystansie)/(czas uczestnika, dla którego liczone są punkty w sekundach) x liczba punktów przynależna danemu startowi

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.

- 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 Polski
  - 1000 – dla zawodów rangi Pucharu Polski
  - 500 – dla zawodów rangi regionalnej
  - 200 - dla startu rekreacyjnego oraz imprez organizowanych online (stała liczba punktów dla każdego)
- Punkty w rankingu odnotowywane będą z dokładnością do pełnej liczby.
- 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:

$$(31 \text{ min} * 60 \text{ s} + 15 \text{ s}) / (42 \text{ min} * 60 \text{ s} + 28 \text{ s}) \times 1000 \text{ pkt.} = 736 \text{ pkt.}$$

- 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).

## 8. Polska Liga Nordic Walking / Światowa Liga Nordic Walking / Ligi Regionalne.

W skład Światowej Ligi Nordic Walking wchodzi wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza [www.NordicWalkingWorldLeague.com](http://www.NordicWalkingWorldLeague.com). Do klasyfikacji generalnej wliczone jest 5 najlepszych wyników. Wyniki słabsze system automatycznie usunie z rankingu

W skład Polskiej Ligi Nordic Walking wchodzi wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza [www.PolskaLigaNordicWalking.pl](http://www.PolskaLigaNordicWalking.pl), odbywające się na terenie Polski. Do klasyfikacji generalnej Polskiej Ligi Nordic Walking wliczone jest 5 najlepszych wyników, z zawodów, maksymalnie rangi Mistrzostw Polski. Wyniki słabsze system automatycznie usunie z rankingu.

W skład Polskiej Ligi Nordic Walking wchodzi: Liga Zachodu, Liga Centrum I Liga Północy. Każda z Regionalnych Lig stanowi odrębny cykl, funkcjonuje jednak na tych samych zasadach i podlega temu samemu regulaminowi.

W skład Regionalnych Lig Nordic Walking (zachód, centrum, północ) wchodzi wszystkie

zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza [www.PolskaLigaNordicWalking.pl](http://www.PolskaLigaNordicWalking.pl) odbywające się na terenie danego regionu. Do klasyfikacji generalnej Lig Regionalnych Nordic Walking wliczone jest maksymalnie 5 najlepszych wyników danej Ligi - wyniki słabsze system automatycznie usuwa z rankingu), z zawodów maksymalnie rangi Pucharu Kraju. Dodatkowo do wszystkich lig regionalnych wliczane są zawody rangi Mistrzostw Polski, niezależnie czy znajdują się one w obrębie administracyjnym Ligi, jeśli zawodnik weźmie w nich udział..

Ranking będzie prowadzony od pierwszej imprezy Ligi Światowej, Ligi kraju oraz Lig Regionalnych

- aby być sklasyfikowanym w Lidze Regionalnej, Lidze Polski, Światowej Lidze , należy wystartować w 3 zawodach wchodzących w skład danej Ligi
- Nagrodzenie w rankingu Ligi Regionalnej nastąpi przy minimum 3 imprezach danego regionu, zorganizowanych na żywo
- Punkty będą przyznawane na tym dystansie, na którym wystartuje dany zawodnik. W przypadku zmiany dystansu, punkty będą naliczane oddzielnie dla każdego dystansu.
- Aby zostać sklasyfikowanym w podsumowaniu Ligi Światowej, Polski Ligi oraz Ligi Regionalnej, należy wziąć udział w co najmniej trzech zawodach

9. Kategorie wiekowe i nagradzane miejsca na poszczególnych zawodach rangi regionalnej, Pucharu i Mistrzostw Polski

- przynależność do kategorii wiekowych wyliczane jest rocznikowo.

ranga zawodów: **Mistrzostwa Polski**

K- kobiety

M- mężczyźni

- na dystansie około 5 km Nordic Walking:

OPEN K/M

K/M 1 – 9 lat,

K/M 10 – 17 lat,

K/M 18 – 39 lat

K/M 40 – 44 lat,

K/M 45 – 49 lat,

K/M 50 – 54 lat,

K/M 55 – 59 lat,

K/M 60 – 64 lat,

K/M 65 – 69 lat,

K/M 70 – 74 lat

K/M 75 – 79 lat

K/M 80+

K/M osoby z niepełnosprawnościami

O przynależności do kategorii decyduje aktualne orzeczenie o niepełnosprawności z uwzględnieniem klasyfikacji opartej na symbolu przyczyny niepełnosprawności.

Symbole zgodnie z : Symbole przyczyn niepełnosprawności ([niepełnosprawni.gov.pl](http://niepełnosprawni.gov.pl))

Kategoria I - zaliczamy osoby z upośledzeniem narządu ruchu (symbol 05-R) i choroby neurologiczne (symbol 10-N).

Kategoria II - zaliczamy osoby niewidome. Start w tej kategorii następuje w specjalistycznych szelkach z przewodnikiem. Wszyscy zawodnicy niewidomi startują w zaciemnianych okularach/ goglach.

Kategoria III - zaliczamy osoby słabowidzące. Start w tej kategorii może nastąpić w specjalistycznych szelkach z przewodnikiem, z przewodnikiem bez szelek lub bez przewodnika. Przewodnicy osób z dysfunkcją wzroku posiadają oznakowanie.

Kategoria IV - zaliczamy osoby z pozostałymi przyczynami niepełnosprawności, a więc symbole:

01-U (upośledzenie umysłowe);

02-P (choroby psychiczne);

03-L (zaburzenia głosu, mowy i słuchu);

06-E (epilepsja);

07-S (choroby układu oddechowego i krążenia);

08-T (choroby układu pokarmowego);

09-M (choroby układu moczowo-płciowego);

11-I (inne, w tym: endokrynologiczne, metaboliczne, enzymatyczne, zakaźne i odzwierzęce);

12-C (całościowe zaburzenia rozwojowe);

- na dystansie około 10 km Nordic Walking:

OPEN K/M

K/M 16 – 44 lat,

K/M 45 – 54 lat,

K/M 55 – 64 lat,

K/M 65+

- na dystansie około 20 km Nordic Walking:

OPEN K/M

K/M 18 – 44 lat,

K/M 45 – 54 lat,

K/M 55 +

- we wszystkich kategoriach prowadzony jest podział na kobiety i mężczyzn

- miejsca w kategorii OPEN **dublują się** z miejscami w kategoriach wiekowych

Na Mistrzostwach Polski nagrodzone zostaną:

- w kategorii Open: 3 najlepsze osoby na każdym dystansie z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają statuetki

- w kategorii wiekowej: 3 najlepsza osoba na każdym dystansie z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają statuetki

- zdobywcy Zielonych Kartek (oznaczenie za wybitną technikę) otrzymają statuetki

- 3 miejsca w kat. rodzina.

ranga zawodów: **Puchar Polski**

K- kobiety

M- mężczyźni

- na dystansie około 5 km Nordic Walking:

OPEN K/M

K/M 1-9 lat,

K/M 10-17lat,

K/M 18 – 39 lat

K/M 40 – 49 lat,

K/M 50 – 59 lat,

K/M 60 – 64 lat,

K/M 65 – 69 lat,

K/M 70 – 74 lat

K/M 75 – 79 lat

K/M 80+

K/M osoby z niepełnosprawnościami

- na dystansie około 10 km Nordic Walking:

OPEN K/M

K/M 16 – 44 lat,

K/M 45 – 54 lat,

K/M 55 – 64 lat,

K/M 65+

- na dystansie około 20 km Nordic Walking:

OPEN K/M

K/M 18 – 44 lat,

K/M 45 – 54 lat,

K/M 55 +

- we wszystkich kategoriach prowadzony jest podział na kobiety i mężczyzn

- miejsca w kategorii OPEN nie dublują się z miejscami w kategoriach wiekowych z wyłączeniem zawodów rangi Mistrzostwa Kraju i imprez międzynarodowych.

- na dystansie około 5 km rekreacyjny marsz nordic walking - nie prowadzona jest klasyfikacja miejsc zawodników. Start na tym dystansie zaliczany jest punktacyjnie jako start online ze stałą liczbą punktów 200

Na poszczególnych zawodach nagrodzone zostaną:

- w kategorii Open: 3 najlepsze osoby na każdym dystansie z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają statuetki

- w kategorii wiekowej: 3 najlepsza osoba na każdym dystansie z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają statuetki

- zdobywcy Zielonych Kartek (oznaczenie za wybitną technikę) otrzymają statuetki

- 3 najlepsze rodziny

ranga zawodów: **Regionalna**

K- kobiety

M- mężczyźni

- na dystansie około 5 km Nordic Walking:

OPEN K/M - I miejsce – wyróżnienie

K/M 1 – 9 lat,  
K/M 10 – 17 lat,  
K/M 18 – 39 lat  
K/M 40 – 49 lat,  
K/M 50 – 59 lat,  
K/M 60 – 69 lat,  
K/M 70 – 74 lat  
K/M 75+  
K/M osoby z niepełnosprawnościami

- na dystansie około 10 km Nordic Walking (dotyczy Ligi Zachodu i Ligi Centrum):

OPEN K/M - I miejsce wyróżnienie

K/M 16 – 44 lat,  
K/M 45 – 54 lat,  
K/M 55 – 64 lat,  
K/M 65+

- we wszystkich kategoriach prowadzony jest podział na kobiety i mężczyzn

- na dystansie około 5 km rekreacyjny marsz nordic walking - nie prowadzona jest klasyfikacja miejsc zawodników. Start na tym dystansie zaliczany jest punktacyjnie jako start online ze stałą liczbą punktów 200

Na poszczególnych zawodach nagrodzone zostaną:

- w kategorii Open: 1 najlepsza osoba na każdym dystansie z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzyma upominek
- w kategorii wiekowej: 3 najlepsze osoby na każdym dystansie z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają statuetki
- zdobywcy Zielonych Kartek (oznaczenie za wybitną technikę) otrzymają statuetki
- 3 najlepsze rodziny

10. Kategorie wiekowe i nagradzane miejsca na zakończenie cykli regionalnych (Liga Zachodu, Centrum i Północy) oraz Polskiej Ligi Nordic Walking

- przynależność do kategorii wiekowych wyliczane jest rocznikowo.

Cykl zawodów: **Polska Liga Nordic Walking**

K- kobiety

M- mężczyźni

- na dystansie około 5 km Nordic Walking:

OPEN K/M

K/M 1 – 9 lat,  
K/M 10 – 17 lat,  
K/M 18 – 39 lat,  
K/M 40 – 49 lat,  
K/M 50 – 59 lat,  
K/M 60 – 64 lat,  
K/M 65 – 69 lat,

K/M 70 – 74 lat  
K/M 75 – 79 lat  
K/M 80+  
K/M osoby z niepełnosprawnościami

- na dystansie około 10 km Nordic Walking:

OPEN K/M  
K/M 16 – 44 lat,  
K/M 45 – 54 lat,  
K/M 55 – 64 lat,  
K/M 65+

- na dystansie około 20 km Nordic Walking:

OPEN K/M  
K/M 18 – 44 lat,  
K/M 45 – 54 lat,  
K/M 55 +

- we wszystkich kategoriach prowadzony jest podział na kobiety i mężczyzn  
- miejsca w kategorii OPEN **dublują się** z miejscami w kategoriach wiekowych  
- na dystansie około 5 km rekreacyjny marsz nordic walking - nie prowadzona jest klasyfikacja miejsc zawodników. Start na tym dystansie zaliczany jest punktacyjnie jako start online ze stałą liczbą punktów 200

Na zakończenie Polskiej Ligi Nordic Walking nagrodzone zostaną:

- 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn 5 km, 10 km i 20 km Nordic Walking
- 1 miejsce w każdej kategorii wiekowej z rozbiciem na kobiety i mężczyzn
- 1 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km
- 3 miejsca w kat. drużyna.
- 3 osoby z najlepszą techniką marszu

Cykl zawodów: **Ligi Regionalne**

K- kobiety

M- mężczyźni

- na dystansie około 5 km Nordic Walking:

OPEN K/M  
K/M 1-9  
K/M 10-17  
K/M 18 – 39 lat  
K/M 40 – 49 lat,  
K/M 50 – 59 lat,  
K/M 60 – 69 lat,  
K/M 70 – 74 lat  
K/M 75+  
K/M osoby z niepełnosprawnościami

- na dystansie około 10 km Nordic Walking (dotyczy Ligi Zachodu i Ligi Centrum):



OPEN K/M

K/M 16 – 44 lat,

K/M 45 – 54 lat,

K/M 55 – 64 lat,

K/M 65+

- we wszystkich kategoriach prowadzony jest podział na kobiety i mężczyzn
- miejsca w kategorii OPEN **dubluje się** z miejscami w kategoriach wiekowych.
- na dystansie około 5 km rekreacyjny marsz nordic walking - nie prowadzona jest klasyfikacja miejsc zawodników. Start na tym dystansie zaliczany jest punktacyjnie jako start online ze stałą liczbą punktów 200

Na zakończenie Ligi Regionalnej (Liga Zachodu, Liga Centrum, Liga Północy) nagrodzone zostaną upominkami:

- 3 miejsca OPEN, z rozbiem na kobiety i mężczyzn

Na zakończenie Ligi Regionalnej (Liga Zachodu, Liga Centrum, Liga Północy) nagrodzone zostaną statuetkami:

- 3 miejsca w każdej kategorii wiekowej, z rozbiem na kobiety i mężczyzn
- 3 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km.
- 3 miejsca w kat. drużyna.
- 3 miejsca w kat. rodzina.
- 3 osoby z najlepszą techniką marszu

#### **11. Starty zawodników:**

- starty zawodników następują falowo po 2-3 osoby w rzędzie, w odległościach 2-3 metry między rzędami. Startami fali kieruje sędzia start/mety
- pierwszych 10 najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej danego dystansu (z podziałem na kobiety, mężczyźni), ma możliwość startu w pierwszej fali (możliwość opcjonalna). Dodatkowo organizator zastrzega sobie prawo dodania osób z prawem startu w pierwszej linii, które są w stanie wykazać się wybitnymi wynikami sportowymi w danym roku startowym. W celu zgłoszenia swojej kandydatury do startu w uprzywilejowanej pozycji zgłoś się do biura w dniu zawodów.
- Osoby z niepełnosprawnościami, odznaczające się wyjątkową wydolnością, mogą startować w ramach swojej kategorii wiekowej bez konieczności uzyskania zgody sędziego głównego.

#### Kolejność startu zawodników w ramach danego dystansu:

Kolejność startów odbywa się według kategorii wiekowych na zmianę mężczyźni/kobiety:

K/M 10-17

K/M 18 – 39 lat

K/M 40 – 49 lat,

K/M 50 – 59 lat,

K/M 60 – 69 lat,

K/M 70 – 79 lat

K/M 80+

K/M osoby z niepełnosprawnościami

K/M 1-9

dystans rekreacyjny

## 12. Uczestnictwo

- WAŻNE: po upływie 48 h od publikacji wyników w Internecie, nie ma możliwości zmiany w przypisach do drużyn, dlatego należy upewnić się, czy zawodnik właściwie umieścił nazwę drużyny w formularzu zgłoszeniowym.
- By wystartować na dystansie 5, 10, 20 km Nordic Walking (nie dotyczy marszu rekreacyjnego) trzeba przejść obowiązkową odprawę sędziowską, która polega na sprawdzeniu przez sędziów poprawności posiadanych kijów do Nordic Walking. Osoby z niewłaściwymi kijami (np. trekkingowymi) będą mogły wypożyczyć kije w wypożyczalni na miejscu lub wystartować w formie rekreacyjnej,
- istnieje możliwość wypożyczenia kijów Nordic Walking w namiocie sędziowskim. Liczba kijów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń,
- w marszu i biegu mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu wytrzymałościowego. Przed startem obowiązkowe jest podpisanie deklaracji o braku przeciwwskazań do startu w zawodach,
- w zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie około 5 km. Osoby te są klasyfikowane w kategorii osób niepełnosprawnych z podziałem na płeć, bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Niepełnosprawni startujący na dłuższych dystansach są klasyfikowane z osobami pełnosprawnymi zgodnie z kategorią wiekową. Aby zostać sklasyfikowanym w kategorii niepełnosprawnych, przed rozpoczęciem zawodów należy w biurze zawodów okazać orzeczenie o niepełnosprawności,
- Uczestnicy marszu na 20 km na dzień imprezy muszą mieć ukończone 18 lat, na 10 km na dzień imprezy muszą mieć ukończone 16 lat, w marszu na 5km dopuszcza się młodsze osoby. W obu przypadkach osoby poniżej 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie. Dzieci do 8 roku życia zobowiązane są do startu z opiekunem
- opłata startowa jest opłatą manipulacyjną organizatora i nie podlega zwrotowi,
- w miasteczku zawodów znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa zawodów, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
- na trasie będą się znajdować punkty odżywiania wyposażone w wodę,
- trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą. W biurze zawodów oraz na stronie www dostępna będzie mapka trasy zawodów,
- długość trasy liczona jest po najkrótszej linii jaką może pokonać zawodnik,
- na trasie ustawione są tabliczki z informacjami o przebytych kilometrach. Jest to oznakowanie orientacyjne i może różnić się od właściwie przebytego dystansu.
- czas zawodników mierzony jest elektronicznie, za pomocą chipów, umieszczonych przy butce zawodnika
- czas zawodnika mierzony jest netto, dla każdego uczestnika oddzielnie.
- na całej trasie zawodów (biegu i Nordic Walking) należy stosować się do zasad ochrony przyrody oraz przepisów określonych w Ustawie o lasach, a w szczególności: zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach żywieniowych); schodzenia z trasy zawodów; zakłócania ciszy.
- Mistrzostwa Kraju ONWF mają charakter otwarty, co oznacza, że w zawodach mogą wystartować i stanąć na podium obywatele wszystkich państw świata.

### **13. Zawodnicy z niepełnosprawnościami**

- Zabrania się zmiany kategorii zawodników w trakcie sezonu:
- Zawodnicy, którzy przystępują do pierwszych zawodów sezonu, muszą zadeklarować, w której kategorii (osób pełnosprawnych lub osób z niepełnosprawnościami) będą startować.
- Decyzja podjęta podczas pierwszej imprezy sezonu jest ostateczna i obowiązuje przez cały sezon. Zawodnik nie może zmienić kategorii w trakcie sezonu, bez względu na zaistniałe okoliczności.
- Zawodnik, który startuje w kategorii osób z niepełnosprawnościami, ma obowiązek okazać orzeczenie osoby z niepełnosprawnością każdorazowo podczas rejestracji na zawodach podczas trwania całego sezonu. Brak przedstawienia dokumentu skutkuje automatycznym przeniesieniem do kategorii osób pełnosprawnych.
- Każdy zawodnik podlega obowiązkowej weryfikacji orzeczenia o niepełnosprawności:
- Każdy zawodnik startujący w kategorii osób z niepełnosprawnościami zobowiązany jest do okazania ważnego orzeczenia o niepełnosprawności w biurze zawodów na każdej imprezie w sezonie. Orzeczenie może być przedstawione w formie papierowej lub elektronicznej.
- Zawodnik, który nie okaże dokumentu lub zaświadczenia w wyznaczonym terminie, zostanie przeniesiony do kategorii osób pełnosprawnych na danej imprezie.
- Zawodnik ma obowiązek wypełnić oświadczenie, że posiada ważne orzeczenie o niepełnosprawności podczas rejestracji na każdą imprezę. Fałszywe oświadczenia będą skutkować dyskwalifikacją z całego sezonu i możliwością nałożenia sankcji przewidzianych regulaminem.

### **14. Sędziowanie (dotyczy Nordic Walking)**

- Na trasie znajdować się będą sędziowie, którzy będą oceniać technikę marszu Nordic Walking,
- nieprawidłowa technika marszu będzie karana zgodnie z „Załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking Poland”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- wybitnie dobra technika nagradzana będzie zgodnie z „Załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking Poland”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- na trasie zawodów mogą znajdować się kamery, które pomogą w wyjaśnianiu ewentualnych wątpliwości,
- sędziowie w ciągu 48h poprzez analizę nagrań wideo po zakończeniu zawodów mają prawo zdyskwalifikować zawodnika oraz odebrać mu tytuł w przypadku rażących form naruszenia zasad rywalizacji fair play (np. przy podbieganiu czy skracaniu trasy w miejscach, w dowolnym miejscu na trasie)

### **15. Klasyfikacja rodzin**

- Do klasyfikacji rodzin zalicza się maksymalnie 4 najlepsze wyniki, na podstawie klasyfikacji każdego Etapu. Do drużyny „Rodzina” można zgłosić minimum dwóch, lub dowolną liczbę członków, jednakże do ostatecznej punktacji liczone będą maksymalnie 4

najlepsze wyniki etapowe z każdego etapu.

- W drużynie „Rodzina” mogą występować członkowie spokrewnieni lub powinowaci ze sobą w dowolny sposób. Zgłoszenia dokonuje „Głowa Rodziny” przed każdym startem „drużyny”. Start w drużynie „Rodzina” jest dodatkowy i nie łączy się z żadną inną klasyfikacją. Nie jest wymagany stały skład drużyny w Pucharze.

- Punktacja w kategorii rodzinnej poszczególnych jej uczestników liczona jest według miejsca w swojej kategorii wiekowej, oddzielnie kobiet i mężczyzn. Za poszczególne miejsca zdobywamy następującą ilość punktów:

1 miejsce - 50 pkt	11 miejsce - 24 pkt	21 miejsce - 10 pkt
2 miejsce - 46 pkt	12 miejsce - 22 pkt	22 miejsce - 9 pkt
3 miejsce - 43 pkt	13 miejsce - 20 pkt	23 miejsce - 8 pkt
4 miejsce - 40 pkt	14 miejsce - 18 pkt	24 miejsce - 7 pkt
5 miejsce - 37 pkt	15 miejsce - 16 pkt	25 miejsce - 6 pkt
6 miejsce - 34 pkt	16 miejsce - 15 pkt	26 miejsce - 5 pkt
7 miejsce - 32 pkt	17 miejsce - 14 pkt	27 miejsce - 4 pkt
8 miejsce - 30 pkt	18 miejsce - 13 pkt	28 miejsce - 3 pkt
9 miejsce - 28 pkt	19 miejsce - 12 pkt	29 miejsce - 2 pkt
10 miejsce - 26 pkt	20 miejsce - 11 pkt	30 miejsce - 1 pkt

W rankingu regionalnym punkty drużyny sumują się z poszczególnych jej etapów.

## 16. Klasyfikacja drużyn

- Obowiązuje tylko klasyfikacja generalna dla poszczególnych cykli Lig Regionalnych, Polskiej Ligi i Ligi Światowej.

- W klasyfikacji drużyn liczone będą punkty w klasyfikacji open zawodników na danym dystansie niezależnie od płci:

5 zawodników z dystansu 5km

4 zawodników z dystansu 10km

2 zawodników z dystansu 20 km

Pozostałe osoby z drużyny zdobywają 50 punktów dla drużyny. Osoby startujące w trybie online zdobywają stałą liczbę punktów dla drużyny- 200, tylko w przypadku jeżeli drużyna nie dysponuje pełną liczbą uczestników na dystansie. W przypadku posiadania pełnej liczby zawodników dla danego dystansu, zawodnik startujący w trybie online zdobywa 50 punktów dla drużyny

- Do klasyfikacji Ligi Krajowej, regionalnej czy światowej wliczone jest 5 najlepszych wyników drużyny ze wszystkich startów.

- Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej nastąpi na finale poszczególnych cykli.

- Zawodnik raz zapisany do danej drużyny nie ma możliwości zmiany swojego klubu przez cały okres trwania cyklu.

## 17. Postanowienia końcowe:

- WAŻNE: po upływie tygodnia od publikacji wszystkich wyników z danej imprezy w Internecie nie ma możliwości naniesienia poprawek.

- zawody odbędą się bez względu na pogodę,

- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników,

- przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego oznacza wyrażenie zgody przez uczestnika imprezy na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych wydarzeniach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora lub mailowo,
- depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie. W depozycie nie można pozostawiać rzeczy wartościowych,
- uczestnicy zawodów powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie,
- organizator posiada ubezpieczenie OC,
- zawodnik, który odebrał numer startowy oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje go w całości,
- protest względem wyników startów można wносить do 30 min od oficjalnej ich publikacji.
- w celu wniesienia protestu konieczna jest wpłata 100 zł zwracanego w przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku.

Regulamin został opracowany przez zespół  
World Original Nordic Walking Federation,  
przy współpracy z krajowymi organizacjami