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 Sportów Nieolimpijskich
- Ministerstwo Sportu i Turystyki

5. Terminy imprez:

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

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

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

MISTRZOSTWA POLSKI

- 06.06 – Gorzów Wielkopolski **MP** (POLSKA)

Zachód

18.04 – Czerwonak

23.05 – Gostyń **PP**

26.09 – Oborniki

24.10 – Kostrzyn

07.11 – Pleszew **PP**

klasyfikacja w rankingu: minimum 3 zawody, maksymalnie 4 najlepsze wyniki

Centrum

30.05 – Stare Babice **PP**

18.07 – Skrwilno **PP**

12.09 – Leszno k. Warszawy

03.10 - Piątkowisko k. Pabianice

17.10 – Bełchatów

klasyfikacja w rankingu: minimum 3 zawody, maksymalnie 4 najlepsze wyniki

Północ

- 11.04 – Bytów **PP**
- 27.06 – Giżycko
- 25.07 – Szczecin
- 29.08 – Miastko **PP**

klasyfikacja w rankingu: minimum 3 zawody, maksymalnie 3 najlepsze wyniki

Kontakt: liga@nordicwalkingpoland.pl

6. Dystans zawodów:

Możliwy jest start na zawodach w formie na żywo i e-start. W przypadku startu na żywo zawodnik uczestniczy w rywalizacji z innymi uczestnikami. W przypadku startu e-start uczestnik wykonuje deklarowany dystans w weekend trwania zawodów i zobowiązany jest wysłać potwierdzenie na maila 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 e-start 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 Nordic Walking– 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. W wynikach i rankingu na stronie www.PolskaLigaNordicWalking.pl osoby te widnnieją jako “e-start”

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 e-start (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 min * 60 s + 15 s)/ (42 min * 60 s + 28 s) x 1000 pkt. = 736 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 wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone

do kalendarza www.NordicWalkingWorldLeague.com. Do klasyfikacji generalnej wliczone jest 5 najlepszych wyników. Wyniki słabsze system automatycznie usunie z rankingu

W skład Polskiej Ligi Nordic Walking wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza 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 wchodzą: 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) wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza www.PolskaLigaNordicWalking.pl odbywające się na terenie danego regionu. Do klasyfikacji generalnej Lig Regionalnych Nordic Walking wliczona jest maksymalnie określona w zależności od regionu liczba najlepszych wyników danej Ligi - wyniki słabsze system automatycznie usuwa z rankingu), z zawodów maksymalnie rangi Pucharu Kraju.

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

- Nagrodzenie w rankingu Ligi Regionalnej nastąpi przy minimum 3 imprezach danego regionu, zorganizowanych na żywo (nie dotyczy dystansu 20km, w ramach którego klasyfikacja w regionie nie jest prowadzona)

- 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 LigiRegionalnej, 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 – 29 lat

K/M 30 – 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 (niepelnosprawni.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 najlepsze osoby 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 e-start 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 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

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:

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 e-start 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 wyliczana 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 e-start 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
- 3 miejsca w każdej kategorii wiekowej z rozbiciem na kobiety i mężczyzn
- 3 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+

- 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+

- 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 e-start ze stałą liczbą punktów 200

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

- 3 miejsca OPEN, z rozbiciem na kobiety i mężczyzn

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

- 3 miejsca w każdej kategorii wiekowej, z rozbiciem 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.

● Osoby z niepełnosprawnościami, odznaczające się wyjątkową wydolnością, mogą startować w ramach swojej kategorii wiekowej bez konieczności uzyskania zgody sędziego głównego. Punkt nie dotyczy zawodów, w których start osób z niepełnosprawnościami planowany jest jako niezależny

● TOP najlepszych zawodników (z podziałem na kobiety, mężczyźni), ma możliwość startu w pierwszej fali (możliwość opcjonalna).

Zasady tworzenia list zawodników mogących wystartować w pierwszej linii (uprzywilejowany start najlepszych zawodników):

● Przy tworzeniu listy zawodników objętych uprzywilejowanym startem znaczenie ma ranga imprezy:

- **Dla Mistrzostw i Pucharów Kraju** – najlepsi zawodnicy OPEN: TOP 5 z Pucharów i Mistrzostw z obecnego oraz poprzedniego roku.

- **Dla imprez rangi regionalnej** – 5 najlepszych zawodników OPEN z danego cyklu regionalnego poprzedniego sezonu oraz 5 najlepszych zawodników OPEN w imprezach danego cyklu bieżącego roku.

● Zawodnicy, którzy w bieżącym lub poprzednim sezonie uzyskali wynik czasowy na poziomie **TOP 3** na danym dystansie, mogą ubiegać się o start uprzywilejowany. Zgłoszenie należy składać najpóźniej na **3 dni przed startem** mailowo (liga@nordicwalkingpoland.pl) lub u **spikera w dniu zawodów do 30 minut przed startem**. Decyzja o wpisaniu na listę należy do Organizatora.

● Dodatkowo organizator zastrzega sobie prawo dodania osób z prawem startu w pierwszej linii, które są w stanie wykazać się wybitnymi wynikami sportowymi.

Kolejność startu zawodników w ramach danego dystansu:

Kolejność startów odbywa się według kategorii startowych mężczyźni/kobiety:

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+

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 weryfikacji 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. 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

- 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 bucie 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.

    - Dopuszcza się udział opiekunów dzieci. Opiekunowie zobowiązani są do posiadania odpowiednich oznaczeń, które zapewnia organizator.

13. **Zawodnicy z niepełnosprawnościami:**

- Kategoria wybrana przez zawodnika na początku sezonu jest wiążąca i nie podlega zmianie w trakcie jego trwania. Dotyczy to zarówno zmian w obrębie rodzaju/stopnia niepełnosprawności, jak i migracji pomiędzy kategoriami osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych

- Zawodnik startujący w kategorii osób z niepełnosprawnościami ma obowiązek każdorazowego okazania ważnego orzeczenia o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności w Biurze Zawodów podczas rejestracji.

- Dokument może zostać przedstawiony w formie papierowej (oryginał lub kopia) lub elektronicznej (np. w aplikacji mObywatel).

- Brak okazania dokumentu w biurze zawodów wiąże się z koniecznością przesłania go w ciągu 48 godzin od zakończenia zawodów na adres mail liga@nordicwalkingpoland.pl. **Niedopełnienie obowiązku skutkuje dyskwalifikacją.**

    - Dopuszcza się udział opiekuna/przewodnika dla osoby z niepełnosprawnością. Opiekunowie oraz przewodnicy zobowiązani są do posiadania odpowiednich oznaczeń, które zapewni organizator.

14. Sędziowanie (dotyczy Nordic Walking):

- Na trasie zawodów znajdować się będą Sędziowie NW.

- Zasady sędziowania zawiera Załączniki 1 – "Regulamin zasad sędziowania na zawodach organizowanych przez ONWF, NWPL", stanowiący integralną część niniejszego regulaminu,

● na trasie zawodów mogą znajdować się kamery, które pomogą w wyjaśnianiu ewentualnych sporów

- 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:

- Klasyfikacja rodzinna prowadzona jest tylko w cyklach regionalnych
- Do klasyfikacji rodzin zalicza się maksymalnie określoną ilość najlepszych wyników "Rodziny", na podstawie klasyfikacji każdego Etapu. Ilość skorelowana jest z maksymalnymi limitami rankingowymi liczonymi w klasyfikacji indywidualnej
- Do drużyny „Rodzina" można zgłosić minimum dwóch lub dowolną większą liczbę członków, przy czym w składzie musi znajdować się przynajmniej jedna osoba niepełnoletnia. Do punktacji końcowej w każdym etapie zaliczane będą wyniki maksymalnie czterech najlepszych członków zespołu.
- W drużynie „Rodzina" mogą występować członkowie spokrewnieni lub powinowaci ze sobą w dowolny sposób. Zgłoszenia dokonuje „Głowa Rodziny" przed każdym startem „rodziny". Start w drużynie „Rodzina" jest dodatkowy i nie łączy się z żadną inną klasyfikacją. Nie jest wymagany stały skład drużyny w lidze.
- 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

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 e-start 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 e-start zdobywa 50 punktów dla drużyny

- Do klasyfikacji Ligi Krajowej, regionalnej czy światowej wliczona jest odpowiadająca dla danego cyklu najlepszych wyników drużyny ze wszystkich startów (Zachód i Centrum - 4, Północ - 3, Świat i Polska - 5).
- 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.Pakiety startowe:

- Start Stacjonarny – Odbiór w trakcie zawodów: Podstawową formą odbioru pakietów startowych dla uczestników startu stacjonarnego jest ich wydanie podczas trwania zawodów.
- Medal jako nagroda „finisher”: Organizator wyraźnie zaznacza, że pamiątkowy medal jest nagrodą za ukończenie zawodów (typu „finisher”). Oznacza to, że:

- Osoby biorące udział w starcie stacjonarnym otrzymują medal wyłącznie po przekroczeniu linii mety.
- Osoby nieobecne na zawodach stacjonarnych (które nie wystartowały) nie otrzymują medalu, nawet w przypadku odbioru ich pakietu startowego przez osobę trzecią.
- Start Wirtualny (E-start) – Wysyłka: Uczestnicy zarejestrowani w kategorii E-start (Start Wirtualny) otrzymują pakiet startowy (wraz z medalem) drogą wysyłkową za pośrednictwem firmy kurierskiej. Wysyłka realizowana jest na adres podany przez zawodnika.
- Odbiór przez pełnomocnika (osobę upoważnioną): W przypadku nieobecności zawodnika zarejestrowanego na start stacjonarny, jego pakiet startowy (bez medalu) może zostać odebrany w Biurze Zawodów przez upoważnioną osobę trzecią. Jest to jedyna możliwość odebrania pakietu startowego.
- Istnieje możliwość zmiany formy startu ze stacjonarnego na E-start (wirtualny) również po upływie terminu zapisów. Zmiana ta jest możliwa wyłącznie po uprzednim kontakcie mailowym - liga@nordicwalkingpoland.pl. W takim przypadku zawodnik zobowiązany jest do wniesienia dodatkowej opłaty w wysokości 20 zł, która pokrywa koszty wysyłki pakietu startowego firmą kurierską.
- Zdjęcia promocyjne pakietów startowych są poglądowe, pakiety startowe wysyłane za e-starty mogą różnić się zawartością względem pakietów startowych na miejscu, ze względu na bezpieczeństwo w transporcie

18. 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 wnosić 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