

ČESKÁ REPUBLIKA

Světová liga Nordic Walking ONWF

Českomoravský pohár Nordic Walking

<https://nordicwalkingworldleague.com/>

PRAVIDLA

Česká verze

Wersja polska

English version

Světová liga Nordic Walking ONWF- Česká republika

Českomoravský pohár Nordic Walking

Českomoravská federace Nordic Walking

PRAVIDLA

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:

- Českomoravská federace Nordic Walking, Česká republika
- World Original Nordic Walking Federation (ONWF) Finsko – World Nordic Walking League

3. Místní organizátoři/zapsané spolky:

- Nordic Walking Bruntál, ČR
- Nordic Walking Olomouc, ČR
- Nordic Walking Kutná Hora, ČR
- Rupertus, ČR

4. Čestný patronát:

- Športová federacia Nordic Walking, Slovensko

5. Termíny závodů Českomoravského poháru Nordic Walking

11.05. 2024 Bruntál, Mistrovství ČR

08.06. 2024 Olomouc – Mrsklesy, ČMPNW

27.07. 2024 Kutná Hora, ČMPNW

05.10. 2024 Hamr na Jezeře, ČMPNW

6. Soutěžní trasy:

Závodů se lze účastnit pouze osobně. Online závody zatím nepořádáme.

Délky tratí:

- Nordic Walking cca 10 km
- Nordic Walking cca 5 km
- Nodic Walking cca 21 km, v roce 2024 nepořádáme

7. Bodovací systém Světové ligy a Českomoravského poháru Nordic Walking

- Body v klasifikaci se udělují zvlášť pro muže a ženy, podle vzorce zohledňujícího časovou ztrátu na vítěze.
- Skóre tedy závisí na čase, kterého závodník v závodě dosáhne, nikoli na jeho umístění. Proto se vždy vyplatí usilovat v závodě o co nejlepší čas.
- Vzorec pro výpočet bodů v klasifikaci: (čas vítěze soutěžní trasy v sekundách)/(čas účastníka, kterému se počítají body, v sekundách) x počet bodů stanovených pro daný závod. Výsledný počet bodů se zaokrouhuje na celé číslo.
- Jednotlivé kategorie závodů mají přidělený tento počet bodů:
 - 7000 – Mistrovství světa
 - 5500 – Světový pohár
 - 5000 – Kontinentální mistrovství
 - 4000 – Kontinentální pohár
 - 2500 – Národní mistrovství
 - 1000 – Národní pohár
 - 500 – regionální závody
 - 200 – hobby a online závod (pevný počet bodů za každý závod)
- 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: $(31 \text{ min} * 60 \text{ s} + 15 \text{ s}) / (42 \text{ min} * 60 \text{ s} + 28 \text{ s}) \times 1000 = 736$ bodů.
- 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.).

8. Světová liga Nordic Walking/ Českomoravský pohár Nordic Walking

Součástí Světové ligy Nordic Walking jsou všechny závody v Nordic Walking zařazené do kalendáře www.NordicWalkingWorldLeague.com. Do celkové klasifikace světové ligy se započítává 5 nejlepších výsledků. Slabší výsledky systém automaticky ze žebříčku vyřadí.

Součástí Českomoravského poháru Nordic Walking jsou všechny závody v Nordic Walking, které se konají na území České republiky a jsou zařazeny do kalendáře <https://czechrepublic.nordicwalkingworldleague.com>. V roce 2024 vstupují celkového hodnocení 3 nejlepší výsledky závodů ČMPNW až do úrovně Národního mistrovství.

Celkové hodnocení počíná prvním závodem Českomoravského poháru Nordic Walking (příp. Světové liga, nebo Regionální liga)

- Pro zařazení do Světové ligy je nutné zúčastnit se 3 soutěží zařazených do světové ligy.
- Boduje se konkrétní závodní trasa. Pokud závodník trasy střídá, boduje se každá zvlášť.

9. Věkové kategorie a vyhlášení vítězů v jednotlivých závodech ČMPNW

Pro stanovení věkové kategorie je rozhodující rok narození, ve všech kategoriích zvlášť ženy (Ž) a muži (M).

Věkové kategorie 5 km Nordic Walking:

Ž/M OPEN bez rozdílu věku

Ž/M 1 – 9 let

Ž/M 10 – 17 let

Ž/M 18 – 39 let

Ž/M 40 – 49 let

Ž/M 50 – 59 let

Ž/M 60 – 69 lat

Ž/M 70 – 74 let

Ž/M 75 +

Ž/M osoby se zdravotním znevýhodněním:

Věkové kategorie 10 km Nordic Walking:

OPEN K/M

Ž/M 16 – 44 lat,

Ž/M 45 – 54 lat,

Ž/M 55 – 64 lat,

Ž/M 65+

- 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

Způsob ocenění vítězů je plně v kompetenci místního pořadatele.

Po ukončení ročníku ČMPNW se vyhlásí tito vítězové:

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

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

10. Starty závodníků:

- Závodníci startují ve vlnách po 2-3 osobách v řadě, ve vzdálenostech 2-3 metry mezi řadami. Start řídí rozhodčím určený pro start/cíl.
- Prvních nejlepších 10 závodníků v celkové klasifikaci na dané trase (M/Ž) má právo startovat v první vlně (nepovinné). 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.
- Lidé se zdravotním postižením, kteří jsou výjimečně zdatní, se mohou ucházet o možnost soutěžit se závodníky ve své věkové kategorii. O tuto možnost musí závodník před každým startem požádat hlavního rozhodčího.

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.

11. 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 osoby bez zdravotních kontraindikací k vytrvalostním sportům. Před startem každý účastník podepíše prohlášení o zdravotní způsobilosti.
- Soutěže se mohou zúčastnit osoby se zdravotním znevýhodněním, které startují na vzdálenost přibližně 5 km. Tyto osoby jsou zařazeny do kategorie osob se zdravotním postižením rozdělených podle pohlaví, bez rozlišení podle věku a typu postižení. Osoby se zdravotním postižením, které soutěží na delších vzdálenostech, jsou klasifikovány jako osoby bez postižení podle jejich věkové kategorie. Abyste mohli být zařazeni do kategorie zdravotně postižených, předložte v kanceláři závodu průkaz o zdravotním znevýhodnění.
- Účastníci závodu na 10 km musí být v den konání závodu starší 16 let, mladší závodníci mohou absolvovat pouze závod na 5 km. V obou případech musí mít osoby mladší 18 let písemný souhlas zákonného zástupce s účastí na akci. Děti do 8 let musí startovat v doprovodu zákonného zástupce.
- Startovné je manipulačním poplatkem pořadatele a je NEVRATNÉ.
- Změny v registraci: po registraci nemá závodník právo na změnu trasy, ani pohlaví ani věkové kategorie. Převod jména na jiného závodníka stejné trasy, kategorie a pohlaví je možný nejpozději 10 dnů před startem závodu.
- V centru závodu je zdravotní služba. V případě zdravotních problémů na trati (např. zranění) je třeba co nejrychleji informovat personál závodu, který informaci neprodleně předá zdravotní službě.
- Na závodní trase budou umístěny občerstvovací stanice s vodou.
- Trasa bude značena speciálním značením a výstražnou páskou. Mapa trasy závodu bude k dispozici v kanceláři závodu a na webu.
- Uvedená délka závodní trasy představuje nejkratší linii, kterou závodník projde.
- Podél trasy jsou umístěny kilometrovníky. Jedná se o orientační označení a může se lišit 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, opuštění trasy závodu a odhadování 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.

12. Nordic Walking rozhodčí

- Na NW závodní trase budou rozhodčí, kteří hodnotí techniku Nordic Walking.
- 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, které pomohou objasnit případné pochybnosti,

- Na základě analýzy videozápisu 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)

13. Pořadí rodin

V ČMPNW se roce 2024 se nebude pořadí rodin vyhodnocovat.

14. Pořadí týmů

V ČMPNW se roce 2024 se nebude pořadí týmu vyhodnocovat.

15. 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-

mailto:info@cmfnw.cz; registrovaný má právo svůj souhlas odvolat, a to emailem na adresu info@cmfnw.cz;
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

-

Příloha 1

Pravidla posuzování závodů Nordic Walking

Definice NW

Nordic walking (NW) je chůze se speciálními NW holemi. Ruce a nohy se pohybují střídavě křížmo, 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.

Nejdůležitější znaky techniky NW

- Přirozená práce dolní části těla;
- Střídavá práce paží a nohou;
- Pohyb paže vychází z ramene;
- Ruka dokončuje pohyb za tělem, za linií kyčlí;
- Paže pracují paralelně;
- Před tělem dlaň svírá rukojeť hole, za tělem je dlaň otevřená. Otevírání dlaně probíhá na úrovni linie kyčle;
- Holí se aktivně odtlačujeme od terénu pod ostrým úhlem šikmo vzad.

Nejdůležitější znaky správných NW holí

- Rukojeť hole je opatřena tzv. rukavičkou, která umožňuje aktivní práci rukou a přenášení síly na hůl tlakem z otevřené dlaně
- Správná délka hole: Když při vzpřímeném držení těla postavíme hůl kolmo k zemi, tak mezi předloktím a paží je rovněž pravý úhel, tolerovaná odchylka je $\pm 10^\circ$

Chyby NW techniky

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 Prvky sportovní chůze (kývání v kyčlích)	Přetěžování kolenních kloubů. Přetížení bederní páteře, přetěžování kyčelních kloubů.
Střídavá práce paží a nohou křížmo	Přirozená práce paží.	Ruce a nohy se nepohybují křížmo, 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. Práce z lokte před tělem, za tělem zapažení. Tahání holí Trvale propnuté lokty	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 liniu kyčlí. Hůl není zapojena do pohybu, nedochází k aktivaci důležitých svalových skupin. 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	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.	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.

Správné provedení	Výhody správného provedení	Nejčastější chyby	Zdravotní důsledky chybného provedení
	Otevření hrudníku, lepší dýchání, protažení prsních svalů. Aktivace lopatkových svalů.	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 rukojet' 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. Trvale sevřené dlaně na rukojeti.	Hůl není dostatečně a bezpečně pod kontrolou, hrozí, že se uvolní a spadne (pod nohy závodníkovi nebo někomu jinému). Nelze dokončit celý rozsah pohybu paže až za linii kyčlí.
Aktivní zápich, silné odtlačení hole vzad trvá, dokud se kročná noha nedostane zpět do kontaktu se zemí	Zapojení velkých svalových skupin horní části těla. Odlehčení kloubů dolních končetin a páteře.	Předstírání odpichu, chybějící aktivní odpich a odtlačení. Zpoždění odpichu, až po kontaktu paty výkročné nohy se zemí. Přenos síly na hůl je nedostatečný (např. při dvoutaktu, vícenásobném odpichu holí, tahání špiček holí po zemi).	Nedostatečné zapojení velkých svalových skupin horní části těla. Nedochází k odlehčení kloubů dolních končetin a páteře.

Standard komunikace rozhodčích se závodníky

Název chyby	Od rozhodčího uslyšíte	Penalizace
Běh, zkracování trati, nečestné a nesportovní chování (např. přišlapování holí soupeřům, bránění v předbíhání, agresivní chování vůči rozhodčím a ostatním závodníkům apod.)	Diskvalifikace	Červená karta = diskvalifikace
Mimochod, tj. současná práce ruky a nohy na stejně 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		
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

Název chyby	Od rozhodčího uslyšíte	Penalizace
Sluchátka v uších, na uších.	rozhodčí závodníka zastaví	Žlutá karta

Varování, penalizace a pochvaly

- 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."
- Pokud závodník informaci rozhodčího neslyší, neznamená to, že penalizaci neobdržel. Úplný seznam varování, penalizací či pochval je po skončení soutěže k dispozici u rozhodčích.
- Rozhodčí má možnost závodníka na trati edukovat. Edukace se do protokolu rozhodčího nezapisuje a nemá za následek žádnou sankci.

Edukace (Bílá karta BK): Slovní upozornění na chybu v NW technice. Edukace se do protokolu rozhodčího nezapisuje a nemá za následek žádnou sankci.

Varování (V): V Uděluje rozhodčí v případě menších chyb v NW technice. Více varování vede k udělení žluté karty. Na trati 5 km - 2 varování, 10 km - 3 varování, 21 km - 4 varování. Varování rozhodčí zapíše do svého protokolu.

Žlutá karta (ŽK): ŽK uděluje rozhodčí v případě takových hrubých chyb v technice NW, které vedou k porušení pravidel závodu nebo mohou vést poškození zdraví závodníka. Více žlutých karet nevede k obdržení Červené karty. Žlutá karta znamená časovou penalizaci následovně: na trati 5 km - 30 sekund, 10 km - 1 min, 21 km - 2 min. ŽK zapíše rozhodčí zapíše do svého protokolu.

Červená karta (ČK): ČK uděluje rozhodčí za nesportovní chování vůči ostatním účastníkům a rozhodčím, za úmyslné bránění v předbíhání, úmyslný běh se zjevnou letovou fází kroku, zkracování vzdálenosti, opuštění trasy a jiné hrubé chyby a nedostatky v technice NW, a zvláště takové, které porušují bezpečnost závodu, např. vulgární a agresivní chování nebo urážky závodníků a rozhodčích. V případě, že jsou na trati rozmištěny kamery a existuje videozáZNAM, může být závodník diskvalifikován až do 48 hodin po skončení závodu.

Zelená karta (ZK): 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 21 km – 4 body.

Další pravidla

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).

Sluchátka: Závodník nesmí při závodě používat sluchátka (výjimkou jsou zdravotní naslouchadla). Důvodem je bezpečnost závodu a komunikace s rozhodčími, ostatními závodníky a personálem závodu. Závodník se sluchátky na uších bude na trati zastaven a dostane ŽK.

Pitný režim, občerstvování závodníka na závodní trati: Občerstvování a pití na trase závodu je v zásadě možné pouze v označené občerstvovací stanici (OS). OS mají vyznačenou ochrannou zónu, v této ochranné zóně se neposuzuje NW technika. V případě, že má závodník potřebu hydratace a občerstvení mimo tuto stanici, je povinen zastavit na bezpečném místě, aby nepřekážel závodu, a odepnout si hole.

Diskvalifikace závodníka na základě oznámení účastníků jiných, než rozhodčích: Závodníka lze diskvalifikovat pouze v případě, že je k dispozici videomateriál, který prokazuje takové porušení pravidel NW závodu, které by vedlo k udělení ČK.

Światowa Liga Nordic Walking ONWF- Republika Czeska
Czesko-Morawski Puchar Nordic Walking
Czesko – Morawska Federacja Nordic Walking

Regulamin

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 Czechach 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:

- Českomoravská federace Nordic Walking, Republika Czeska (Českomoravská federace Nordic Walking)
- World Original Nordic Walking Federation (ONWF), Finlandia - Światowa Liga Nordic Walking

3. Partnerzy lokalni, stowarzyszenia:

- Nordic Walking Bruntál, Republika Czeska
- Nordic Walking Olomouc, Republika Czeska
- Nordic Walking Kutná Hora, Republika Czeska
- Rupertus, Republika Czeska

4. Patronat honorowy:

- Federacja sportowa Nordic Walking, Słowacja

5. Terminy imprez:

Czesko – Morawski puchar Nordic Walking

11.05. 2024 Bruntál, Otwarte mistrzostwa CZ

08.06. 2024 Olomouc, Puchar CZ

27.07. 2024 Kutná Hora, Puchar CZ

05.10. 2024 Hamr na Jezeře, Puchar CZ

6. Dystans zawodów:

Star na zawodach możliwy jest tylko w formie na żywo.

Dystanse zawodów:

- Nordic Walking – około 5 km,
- Nordic Walking – około 10 km,
- Nordic Walking - około 21 km, w 2024 roku nie organizujemy

7. System punktacji i rangi zawodów w Czesko-Morawskim Pucharu Nordic Walking / Światowa Liga NordicWalking

- 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
 - 1500 – 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. Światowa Liga Nordic Walking/ Czesko – Morawski puchar Nordic Walking

- W skład Światowej Ligii 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 usuwa z rankingu.
- W skład Czesko – Morawski puchar Nordic Walking wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza <https://czechrepublic.nordicwalkingworldleague.com>, odbywające się na terenie Republiki Czeskiej. Do klasyfikacji generalnej Czesko –

Morawskiego pucharu Nordic Walking 2024 wliczone jest 3 najlepszych wyników z zawodów, maksymalnie rangi Mistrzostw CZ. Wyniki słabsze system automatycznie usuwane z rankingu.

- Ranking będzie prowadzony od pierwszej imprezy Pucharu CZ (Ligi Światowej, Ligi kraju oraz Lig Regionalnych)
- aby być sklasyfikowanym w Światowej Lidze, należy wystartować w 3 zawodach wchodzących w skład Światowej Ligi
- punkty będą przyznawane na tym dystansie, na którym wystartuje dany zawodnik. W przypadku zmiany dystansu, punkty będą naliczane oddzielnie dla każdego dystansu.

9. Kategorie wiekowe i nagradzane miejsca na poszczególnych zawodach rangi Pucharu i Mistrzostw Republiki Czeskiej

- Przynależność do kategorii wiekowych wyliczane jest rocznikowo.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 – 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

K/M 16 – 44 lat,

K/M 45 – 54 lat,

K/M 55 – 64 lat,

K/M 65+

- Miejsca w kategorii OPEN dublują się z miejscami w kategoriach wiekowych

- Na poszczególnych zawodach nagrodzone zwykle zostaną:

- w kategorii Open: 3 najlepsze osoby na każdym dystansie, K/M
- w kategorii wiekowej: 3 najlepsza osoba na każdym dystansie z podziałem. K/M
- zdobywcy Zielonych Kartek (oznaczenie za wybitną technikę)

Sposób nagradzania zwycięzców leży w pełni w kompetencjach lokalnego organizatora.

- Na zakończenie ČMPNW nagrodzone zostaną:

- 3 miejsca w open K/M 5 km, 10 km (i 21 km) Nordic Walking
- 1 miejsce w każdej kategorii wiekowej, K/M
- 1 miejsca w kat. os. npsr. K/M na 5 km
- 3 osoby z najlepszą techniką marszu

Sposób nagradzania zwycięzców całego roku ČMPNW leży w pełni w kompetencjach głównego czeskiego organizatora.

10. 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 ubiegać się o możliwość startu z zawodnikami w ramach swojej kategorii wiekowej. Możliwość taką każdorazowo na każdych zawodach należy uzyskać u sędziego głównego.
- Kolejność startów jest zgodna z długością trasy od najkrótszej do najdłuższej, najpierw mężczyźni, potem kobiety, od najniższej kategorii wiekowej do najwyższej. Organizator decyduje o kolejności startów.

11. 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.
- Do startu w zawodach Nordic Walking konieczne jest przejście obowiązkowego sprawdzenia poprawności kijków Nordic Walking. Nie ma możliwości startu z kijkami trekkingowymi. Nordic Walking kijki można wypożyczyć w biurze zawodów. Liczba kijków do Nordic Walking 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 10 km na dzień imprezy muszą mieć ukończone 16 lat, w marszu na 5 km 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,
- Zmiany w rejestracji: po rejestracji zawodnik nie ma prawa do zmiany trasy, płci czy kategorii wiekowej. Przeniesienie imienia na innego zawodnika tej samej trasy, kategorii i płci jest możliwe nie później niż 10 dni przed startem.
- 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 mapa 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 zwykle 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.

12. 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”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- wybitnie dobra technika nagradzana będzie zgodnie z „Załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking”, 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)

13. Klasyfikacja rodzin

W 2024 roku klasyfikacja rodzin nie będzie oceniana w CMPNW.

14. Klasyfikacja drużyn

W 2024 roku klasyfikacja drużynowa nie będzie oceniana w CMPNW.

15. 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,
- Organizator ma prawo odwołać zawod w przypadku okoliczności siły wyższej (vis major).
- W przypadku odwołania zawodu z powyższych przyczyn uczestnikowi nie przysługuje zwrot opłaty startowej, jej części ani żadnej innej rekompensaty.

- Z powyższych względów organizator zastrzega sobie prawo m.in. do zmiany, modyfikacji lub skrócenia trasy zawodu lub zmiany harmonogramu lub terminu. W takim przypadku uczestnikowi nie przysługuje zwrot opłaty startowej lub jej części ani żadna inna rekompensata.
- W zawodzie mogą brać udział tylko zawodnicy z ważną rejestracją (rejestracja i opłacone wpisowe)
- Zawodnik musi odebrać numer startowy i pakiet startowy podczas prezentacji osobiście lub może zostać upoważniony poprzez przejęcie przedstawiciela. Jeśli ani zawodnik, ani jego przedstawiciel nie pojawią się na prezentacji, wszelkie jego roszczenia związane z wyścigiem przedawnią się bez odszkodowania.
- Uczestnicy zawodów powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie,
- Rejestrując się, wnosząc opłatę startową i przystępując do zawodu, każdy uczestnik oświadcza, że:
 - a) ukończył osiemnaście lat i jest pełnoletni, Uczestnicy poniżej 18 roku życia muszą posiadać przy sobie pisemną zgodę opiekuna prawnego podczas prezentacji;
 - b) bierze udział w tym zawodzie dobrowolnie i na własne ryzyko oraz jest świadomy, że organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek kontuzje i szkody powstałe podczas trwania zawodu, przed i po;
 - c) jego stan zdrowia i kondycja fizyczna odpowiadają wymaganiom i wymaganiom zawodu i umożliwiają mu ukończenie zawodu;
 - d). w razie wypadku, kontuzji, lub podobnego zdarzenia, które powstało w związku z jego udziałem w zawodzie, zobowiązuje się nie dochodzić odszkodowania od Organizatora;
 - e). jest świadomy, że Organizator ponosi odpowiedzialność wyłącznie za zezwolenie na korzystanie z terenu zawodów, w szczególności za miejsce centrum zawodów, start i meta. Nie ponosi odpowiedzialności i nie udziela żadnej gwarancji za stan toru i jego funkcjonowanie spowodowane warunkami atmosferycznymi lub okolicznościami pozostającymi poza jego kontrolą;
 - f) jeśli konieczne jest korzystanie z drogi publicznej, drogi lub innego obszaru ruchu podczas wyścigu, przyjmuje do wiadomości, że na takich 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 zawód, wyraża zgodę zgodnie z odpowiednimi przepisami ustawy nr 101/2000 Sb.. 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 poprzez wysłanie wiadomości e-mail na adres info@cmfnw.cz;
 - j) wyraża zgodę na wykonanie podczas biegu materiałów zdjęciowych/filmowych, które następnie zostaną wykorzystane do celów prasowych, radiowych, telewizyjnych, marketingowych i innych celów Organizatora.
- protest względem wyników startów można wnosić do 30 min od oficjalnej ich publikacji w celu wniesienia protestu konieczna jest wpłata 500 CZK zwracanego w przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku.
- zawodnik, który odebrał numer startowy oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje go w całości.

Załącznik 1:

<https://nordicwalkingworldleague.com/uploads/downloads/regulaminsedziowaniapolski-62978641e2997.pdf>

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

Nordic Walking Worl League ONWF- Czech republic
Czech-Moravian Nordic Walking Cup
Czech-Moravian Nordic Walking Federation

RULES

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

- Českomoravská federace Nordic Walking, Česká republika (Czech-Moravian Nordic Walking Federation, registered association)
- World Original Nordic Walking Federation (ONWF) Finsko – World Nordic Walking League

3. Local Organizers (Registered Associations)

- Nordic Walking Bruntál, CR
- Nordic Walking Olomouc, CR
- Nordic Walking Kutná Hora, CR
- Rupertus, CR

4. Honorary Patronage:

- 1. Športová federacia Nordic Walking, Slovensko, (Nordic Walking Sports Federation, Slovakia)

5. Events and Dates of the Czech-Moravian Nordic Walking Cup

- 11.05. 2024 Bruntál, Czech Championship
- 08.06. 2024 Olomouc – Mrsklesy, Czech-Moravian Cup
- 27.07. 2024 Kutná Hora, ČMPNW, Czech-Moravian Cup
- 05.10. 2024 Hamr na Jezeře, ČMPNW, Czech-Moravian Cup

6. Competitions

Races can be attended in person only. Online race is not organized.

Distances:

- Nordic Walking abour10 km

- Nordic Walking about 5 km
- Nordic Walking about 21 km, not organized in Czech Cup in 2024.

7. Scoring System of the World League and the Czech-Moravian Nordic Walking Cup

- Points in the classification are awarded separately for men and women, according to the time-to-point formula.
- The score depends on the time a competitor achieves in the race, not on his/her positioning. That's why it's always worth to aim for the best time in the race.
- Formula for calculating points in classification: (time of the winner of the race distance in seconds)/(time of the participant in seconds) x race multiplier. The resulting number of points is rounded to a whole number.
- Individual race categories multipliers:
 - 7000 – World Championship
 - 5500 – World Cup
 - 5000 – Continental Championship
 - 4000 – Continental Cup
 - 2500 – National Championship
 - 1000 – National Cup
 - 500 – Regional competitions
 - 200 – Hobby and online start (fixed score each race)
- Example calculation: The time of the winner of the 5 km race in the National Cup 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:

$$(31\text{min} * 60\text{ sec} + 15\text{ sec})/(42\text{ min} * 60\text{ sec} + 28\text{ sec}) \times 1000 = 736\text{ points}$$
- If two or more competitors reach 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.

8. Nordic Walking World League/ Czech-Moravian Nordic Walking Cup

The Nordic Walking World League involves all Nordic Walking competitions included in the www.NordicWalkingWorldLeague.com calendar. The best 5 results are counted towards the overall World League classification. Weaker results will automatically be excluded from the ranking.

The Czech-Moravian Nordic Walking Cup includes all Nordic Walking competitions that take place in the Czech Republic and are included in the <https://czechrepublic.nordicwalkingworldleague.com> calendar. In 2024, the top 3 results of the Czech Cup races enter the overall ranking up to the level of the National Championship.

The overall ranking starts with the first race of the Czech Cup (or World League or Regional League)

- To be classified in the World League, it is necessary to participate in 3 competitions included in the World League, at least.
- A specific race distance is scored. If the competitor alternates distances, each distance is scored separately.

9. Age Categories in Czech Cup

The year of birth is decisive for determining the age category, in age category divided into female (F) and male (M).

5 km Nordic Walking age categories:

F/M OPEN bez rozdílu věku

F/M 1 – 9 years old

F/M 10 – 17 years old

F/M 18 – 39 years old

F/M 40 – 49 years old

F/M 50 – 59 years old

F/M 60 – 69 years old

F/M 70 – 74 years old

F/M 75 +

F/M people with disabilities

10 km Nordic Walking age categories:

OPEN F/M

F/M 16 – 44 years old

F/M 45 – 54 years old,

F/M 55 – 64 years old,

F/M 65+

- Places in the OPEN category are duplicated with places in age categories.
- In individual races, distances and categories, the following winners are usually awarded:
 - OPEN: top 3 each distance, F/M
 - Age categories: top 3 each distance, F/M
 - Green Card for the exceptionally excellent Nordic Walking Technique
 - Awarding the winners. i.e. categories, donations etc. is fully within the competence of the local organizer.
- After the Czech Cup is finished in 2024, the following winners will be announced:
 - OPEN: top 3 each distance, F/M
 - First place in each age category F/M
 - First place in the category of people with disabilities (5 km)
 - 3 walkers with the best NW technique

The way of awarding and announcing the winners of the entire Czech Cup is fully within the competence of the main Czech organizer.

10. Race Starts

- The race starts are organized in waves of 2-3 competitors in a row, at distances of 2-3 meters between rows. The start is in charge of the start/finish referee.
- The first top 10 competitors in the overall classification on a specific distance (F/M) have the right to start in the first wave (optional). In addition, the organizer reserves the right to include to the first row competitors demonstrating excellent results within the year. Provided you would apply for this position, contact the organizer on the race day.

- Exceptionally fit disabled competitors can apply for the opportunity to compete with competitors in their age category. The competitor has to ask the chief referee for this option.
- The usual order of starts is according to the distances from the shortest to the longest one, first Men, then Women, from the lowest age category to the highest. The order of individual starts is decided by the local organizer.

11. For Competitors

- **IMPORTANT:** after 48 hours from the publication of the results on the Internet, it is not possible to change the club affiliation. Make sure that your club affiliation is correctly listed in your application form.
- Before the start of the Nordic Walking race, participants must pass 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 registration is decisive.
- The race is open to people without medical contraindications to endurance sports. It is mandatory for each race participant to sign a declaration stating that there are no medical contraindications to take part in the race.
- The competition is open to people with disabilities who start at a distance of approximately 5 km. These persons are categorized as persons with disabilities divided by gender, without distinction according to age and type of disability. Persons with disabilities who compete longer distances are classified as non-disabled. To be included in the disabled category, present your disability card at the race office.
- Participants in the 10 km race must be over 16 years of age on the day of the race, younger competitors can only complete the 5 km race. In both cases, persons under the age of 18 must have the written consent of their legal guardian to participate in the event. Children under 8 years of age must be accompanied by a legal guardian.
- The entry fee is NON-REFUNDABLE.
- 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 of the same route, category and gender is possible no later than 10 days before the start of the race.
- There is a medical service in the center of the race. In case of any health problems (on the track especially, e.g. injuries, inform the nearest race staff immediately, they would pass the information on to the medical service.
- Hydration and refreshment points will be located along the route.
- The race route will be marked with special markings and warning tape. A map of the race route will be available at the race office and on the internet.
- The stated length of the race route represents the shortest line that the competitor will pass.
- Indicative milestones are located along the route, which may differ from the actual distance.
- The timekeeper is usually electronic, chipped.
- Netto time is measured for individual competitors.
- The competitors have to comply with the rules of nature protection and regulations set by the Forest Act. In particular, it is forbidden to disturb the peace, leave the race route and throw away garbage (e.g. packaging, bottles, cups, handkerchiefs, etc.). Any waste has to be left at refreshment points.
- The ONWF National Championships are open, citizens of all countries of the world can participate in the race and be awarded.

12. Nordic Walking Referees

- There will be referees on the NW race route observing and evaluating the Nordic Walking technique.
- NW referees have the right to point out the competitor incorrect technique, warn, penalize, disqualify or stop the competitor in accordance with the "Attachment 1 – NW Referee Regulations", which is an integral part of these Rules.
- Exceptionally excellent NW technique will be appreciated by the referee in accordance with the s ""Attachment 1 – NW Referee Regulations", which is an integral part of these Rules.
- Cameras may be placed along the race route to help clarify any doubts.
- Based on the analysis of the videorecords, the referees have the right to disqualify the competitor and take away 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 etc.)

13. Family Classification

The family ranking will not be evaluated in 2024 within the Czech Cup.

14. Team Ranking

The team ranking will not be evaluated in 2024 within the Czech Cup.

15. Final Provisions

- IMPORTANT: 7 days after the publication of all results 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 any and all damage caused by participants.
- The organizer has the right to cancel the race if force majeure conditions apply.
- In the event of cancellation of the race for the above reasons, the participant is not entitled to a refund of the entry fee, its part 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 schedule or date of the race. In such a case, the participant is not entitled to a refund of the entry fee or its part or any other compensation.
- Only competitors with valid registration (registration and paid entry fee) can participate in the race.
- The competitor has to pick up the start number and start package at the presentation in person, or he can authorized the representative in written. Provided neither the competitor nor his representative comes to the presentation, all his claims in connection with the race will expire without compensation.
- By her/his registration to the race, paying the entry fee and entering the race, each participant declares 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 during the presentation;
 - b) he/she participates in this race voluntarily and at his/her own risk, and he/she is aware that the organizers are not responsible for any injuries and damages in relation to the race event (e.g. before the race, during the race and after the race);

- c) his/her health and physical condition corresponds to the requirements and demands of the race and enables him/her to complete the race;
 - d).in the event of an accident, injury, injury, or similar event that occurs in connection with his/her participation in the race, he/she undertakes not to claim compensation against the organizer;
 - e).He/she is aware that the organizer is only responsible for the permission to use the venue of the competition, in particular for the place of the race centre, start and finish. It is not responsible and does not provide any warranty for the condition of the track and its function caused by weather or circumstances beyond the control of the organizer;
 - f) if it is necessary to use a public road, road or other traffic area during the race, he/she acknowledges that extra caution must be taken on such roads and that traffic rules must be observed;
 - g) he/she undertakes to comply with the standard rules of fair play;
 - h) undertakes to comply with the conditions of nature and landscape protection rules and legislation;
 - i) By registering for the race, he/she gives his/her consent in accordance with the relevant provisions of Czech republic Act No. 101/2000 Coll., on the Protection of Personal Data, as amended, to the use of his/her e-mail address provided during registration for marketing purposes of the event organizer; The registered person has the right to withdraw his/her consent by sending an email to the following address: info@cmfnw.cz;
 - 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 in the race centre, 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/she has read these rules and accepts them in their entirety.

Attachement 1:

<https://nordicwalkingworldleague.com/uploads/downloads/angielskirefereeregulations2022-6293b2cd00ffa.pdf>

The regulations were developed by the team
of World Original Nordic Walking Federation,
in cooperation with national organizations