



Regulamin Pucharów Regionalnych

NORDIC WALKING 2019

I. CEL

1. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia Polaków dzięki Nordic Walking;
2. Wyłonienie najlepszych zawodników kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn oraz klasyfikacji drużynowej w ramach cyklu Pucharów Regionalnych Nordic Walking 2019;
3. Propagowanie idei aktywności fizycznej poprzez Nordic Walking wśród mieszkańców Polski wraz ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych, którzy chcą integrować się ze społeczeństwem pełnosprawnym;
4. Wzrost świadomości oraz wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej w życiu przeciętnego Polaka.

II. TERMINY ZAWODÓW CYKLU

- 27 kwietnia - Konstancin – Jeziorna/ woj. mazowieckie /k. Warszawy
- 26 maja - Biały Bór woj. zachodniopomorskie
- 2 czerwca - Polańczyk - woj. podkarpackie
- 9 czerwca – Czaplínek - woj. zachodniopomorskie
- 16 czerwca - Tarnowskie Góry / Strzybnica - woj. śląskie
- 13 lipca - Okonek - woj. wielkopolskie
- 21 lipca – Wągrowiec - woj. wielkopolskie
- 28 lipca – Skrwilno - woj. kujawsko - pomorskie
- 17 sierpnia – Śrem - woj. wielkopolskie
- 22 września – Szczecin - woj. zachodniopomorskie

III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW

- 9.00 – 10.30 – biuro zawodów
- 10.40 - wspólna rozgrzewka
- 11.00 - start 10km
- 11.05 - start 5km
- 13.00 - mini nordic walking (dzieci do 8 lat)
- 13.15 - uroczyste podsumowanie zawodów

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 5 minut przed startem konkurencji.

*Zarys programu minutowego każdej z imprez może ulec zmianie. Wszelkie zmiany dotyczące danych zawodów będą umieszczane na stronie www.pfnw.eu (<http://www.pfnw.eu/>), www.pucharpolskinw.pl (<http://www.pucharpolskinw.pl/>), www.herkules.org.pl (http://www.herkules.org.pl) oraz w biurze zawodów

IV. ORGANIZATOR

- Polska Federacja Nordic Walking
- GOSPODARZE IMPREZ - (kolejno wg terminarzu z pkt. II):

V. DYSTANSE

Uczestnicy startują na 2 dystansach:

- 5 km
- 10 km
- 400m dla dzieci (Mini Nordic Walking)

VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych www.pucharpolskinw.pl (<http://www.pucharpolskinw.pl/>), www.pfnw.eu (<http://www.pfnw.eu/>), www.herkules.org.pl (<http://www.czas-start24.pl/>) oraz bezpośrednio w biurze zawodów w formie gotówki lub kartą płatniczą.

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu.

3. Uczestnictwo w imprezie jest jednakowo odpłatne na wszystkich dystansach. W zależności od terminu zapisów wynosi odpowiednio:

Opłata startowa:

- 20.00 zł - na 10 dni przed zawodami
- 30.00 zł - na 3 dni przed zawodami
- 50.00 zł - w dniu zawodów - *nie obowiązują zniżki*

Uprawnienia w opłacie startowej:

- 50 % ulgowej - dla emerytów, rencistów, członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku i studentów za okazaniem legitymacji; osoby niepełnosprawne z orzeczeniem
- bezpłatnie – dzieci i młodzież do 18 roku życia
- normalny – pozostali

4. Wpłaty na konto na 2 dni i 1 dzień przed zawodami, będą traktowane jako wpłata w dniu zawodów (w biurze zawodów, należy dokonać dopłatę do 50,00 zł dorośli, dzieci 25 zł) !!!

5. Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika formularza zgłoszenia wraz z zaksięgowaną opłatą startową wg wskazań dat i stawek z pkt. 3., na konto organizatora lub na konto indywidualne wygenerowane przez system płatności.

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika lub innych zawodów.

7. W przypadku opłaty w formie tradycyjnego przelewu na konto, należy w biurze zawodów okazać dowód wpłaty. W przypadku przelania zbyt małej kwoty zgłoszenia lub wpłaty nie w terminie jest nieważne.

8. Opłatę startową w formie tradycyjnego przelewu należy wpłacać na następujące konto bankowe w tytule podając: „imię nazwisko uczestnika oraz numer rejestracyjny”:

Konto Polskiej Federacji Nordic Walking, ul. Kazimierza Górskiego 1, Gdańsk

nr 58 1050 1764 1000 0023 5511 5458

9. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego /przelewu bankowego wpisanego z winy poczty / banku.

10. Opłata startowa obejmuje: numery startowe, agrafki, chip niezbędny do pomiaru czasu, posiłek regeneracyjny, medal okolicznościowy na mecie.

12. Weryfikacja zawodników, oraz wydawanie numerów startowych, pakietów startowych będą odbywały się w Biurze zawodów za okazaniem dowodu potwierdzającego tożsamość ze zdjęciem lub upoważnienia z danymi z dowodu osobistego.

13. Zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Polską Federację Nordic Walking.

14. Zgłaszający wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocyjnych przez PFNW oraz przesyłania informacji w newsletterze.

VII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.

2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym z użyciem chipów na buta. Oficjalnym czasem jest czas netto każdego startu (10 km – kobiet i mężczyzn osobno, 5 km starty kategoriami).

3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie 5 km. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking. Osoby te są klasyfikowane w osobnych kategoriach z podziałem płęć i na niepełnosprawność typu A i B bez podziału na wiek. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami. Osoba z orzeczeniem niepełnosprawności musi zdecydować czy startuje w kategorii wiekowej czy tylko w kategorii niepełnosprawnych - punktacja tylko w jednej klasyfikacji. Jeżeli osoba dokona zgłoszenia jako osoba niepełnosprawna będzie sklasyfikowana tylko jako osoba niepełnosprawna.

4. Zasady podziału na kategorie osób niepełnosprawnych:

A/ do kategorii typu A zaliczamy osoby z upośledzeniem narządu ruchu (symbol 05-R) i choroby neurologiczne (symbol 10-N).

B/ Do kategorii typu B zaliczamy osoby z pozostałymi przyczynami niepełnosprawności, a więc symbole:

- 01-U (upośledzenie umysłowe);
- 02-P (choroby psychiczne);
- 03-L (zaburzenia głosu, mowy i słuchu);
- 04-O (choroby narządów wzroku);
- 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);

5. Wszyscy zawodnicy powinni zostać zweryfikowani z dowodem tożsamości ze zdjęciem w Biurze Zawodów.

7. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolni do udziału w cyklu Pucharu Regionalnego Nordic Walking oraz nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. W związku z powyższym w Biurze zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.

8. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie. ZAŁĄCZNIK NR 1

9. W zawodach w cyklu Pucharów Regionalnych mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.

10. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy. Możliwy jest udział w zawodach z kijami Bungy Pump.

11. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.

12. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Ilość par kijów dostępnych nie mniejsza niż 50 szt.. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 100,00 zł bza okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.

13. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.

14. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad: o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

15. Uczestnicy marszu zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

Dystans 5 km			Dystans 10 km		
Lp.	kategoria	lat	Lp.	kategoria	lat
1	K / M Dzieci	≤ 13	1	K / M 18	18 – 29
2	K / M Jun.	14 – 17	2	K / M 30	30 – 39
3	K / M 18	18 – 29	3	K / M 40	40 – 49
4	K / M 30	30 – 39	4	K / M 50	50 – 59
5	K / M 40	40 – 44	5	K / M 60	60 – 69
6	K / M 45	45 – 49	6	K / M 70	70 +
7	K / M 50	50 – 54			
8	K / M 55	55 – 59			
9	K / M 60	60 – 64			
10	K / M 65	65 – 69			
11	K / M 70	70+			
12	K / M Niepełnosprawni(A)	open			
13	K / M Niepełnosprawni (B)	open			

16. W Pucharach Regionalnych Nordic Walking obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w kategorii wiekowych.

17. Klasyfikacja drużynowa Pucharów Regionalnych.

Każda drużyna może rywalizować i zbierać punkty, aby podczas finału Pucharu Regionalnego uzyskać tytuł zdobywcy Drużynowego Pucharu Regionalnego Nordic Walking 2019.

18. Nagradzamy 6 najlepszych zespołów.

Zasady Drużynowego Pucharu Regionalnego:

a) Każda drużyna wystawia zawodników na dystansach:

- 5km - 3 kobiety i 3 mężczyzn
- 10km - 2 kobiety i 2 mężczyzn

b) Punkty są sumowane z wyników z kategorii wiekowej każdej z osób startujących. Wygrywa drużyna która zgromadzi najwięcej punktów w punktacji zawodów o randze Pucharu Regionalnego.

c) Możliwy jest start drużyny bez kompletnej ilości zawodników co tym samym wpłynie na mniejszą ilość punktów. W przypadku większej ilości zawodników brane pod uwagę tylko najlepsze wyniki pierwszych osób z drużyny jak w podpunkcie a.

d) Raz zapisana osoba do drużyny będzie startowała cały sezon pod jedną nazwą drużyny. W przypadku nie wpisania nazwy drużyny na listę startową osoba nie będzie klasyfikowana w drużynie. Możliwe jest wystawienie dwóch reprezentacji klubu tj. "nazwa klubu I" i "nazwa klubu II"

e) nie można zastępczo wystawiać zawodników na inne dystanse

f) możliwy jest start tego samego zawodnika drużyny na 2 dystansach punktując dwukrotnie jeżeli są to starty najwyższej punktowane w drużynie

VIII. PUNKTACJA W SYSTEMIE PUCHAROWYM

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.

2. Punkty będą przyznawane według miejsc w kategorii wiekowych wg następującego schematu:

- 1 miejsce – 10 pkt
- 2 miejsce – 80 pkt
- 3 miejsce – 70 pkt
- 4 miejsce – 60 pkt
- 5 miejsce – 50 pkt
- 6 miejsce – 45 pkt
- 7 miejsce – 40 pkt
- 8 miejsce – 35 pkt
- 9 miejsce – 30 pkt
- 10 miejsce – 25 pkt
- 11 miejsce – 24 pkt
- 12 miejsce – 23 pkt
- 13 miejsce – 22 pkt
- 14 miejsce – 21 pkt
- 15 miejsce – 20 pkt
- 16 miejsce – 19 pkt
- 17 miejsce – 18 pkt
- 18 miejsce – 17 pkt
- 19 miejsce – 16 pkt
- 20 miejsce – 15 pkt
- 21 miejsce – 14 pkt
- 22 miejsce – 13 pkt
- 23 miejsce – 12 pkt

- 24 miejsce – 11 pkt
- 25 miejsce – 10 pkt
- 26 miejsce – 9 pkt
- 27 miejsce – 8 pkt
- 28 miejsce – 7 pkt
- 29 miejsce - 6 pkt
- 30 miejsce – 5 pkt
- 31 miejsce – 4 pkt
- 32 miejsce – 3 pkt
- 33 miejsce – 2 pkt
- kolejne miejsca 1 pkt

3. Uczestnicy każdego zawodów w ramach Pucharu Regionalnego (Pucharu Pomorza, Podkarpacia, Wielkopolski, Ziemi Dobrzyńskiej) Nordic Walking 2019 mogą zdobywać także punkty do Pucharu Polski Nordic Walking według miejsc w kategoriach wiekowych i następującego schematu jednak tylko na dystansach 5 i 10 km:

- 1 miejsce – 10 pkt
- 2 miejsce – 9 pkt
- 3 miejsce – 8 pkt
- 4 miejsce – 7 pkt
- 5 miejsce – 6 pkt
- 6 miejsce – 5 pkt
- 7 miejsce – 4 pkt
- 8 miejsce – 3 pkt
- 9 miejsce – 2 pkt
- kolejne miejsca – 1 pkt

4. W przypadku miejsc ex equo zawodnicy otrzymują taką samą ilość punktów przypisaną do zajętego miejsca.

5. Klasyfikację generalną Pucharów Regionalnych Nordic Walking 2019 wygrywa zawodnik/czka, który uzyskał największą ilość punktów. Dorobek punktowy zawodnika jest sumą ze wszystkich zawodów, w których zawodnik został sklasyfikowany. W przypadku wyniku ex equo decyduje ilość zwycięstw, jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się pod uwagę kolejne najlepsze wyniki punktowe, jeśli to nie daje rozstrzygnięcia to decyduje wynik bezpośredniej konfrontacji w ostatnich zawodach.

6. Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział w co najmniej jednej z imprez zostaną uwzględnieni w klasyfikacji końcowej Pucharów Regionalnych.

IX. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór upominków odbędzie się w dniu zawodów.
2. Wszystkie zawodniczki i wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymują medale.
3. Zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 5, 10 w kategoriach z punktu VII/15 otrzymają puchary/statuetki. Podczas finału w klasyfikacji Drużynowej nagradzamy 6 najlepszych drużyn OPEN. Za klasyfikację drużynową nie dokonujemy wręczeń na poszczególnych edycjach.
4. Upominki są losowane wśród zawodników startujących w zawodach. W przypadku braku odbiorcy upominek zostanie rozlosowana ponownie. Numer, który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu.
5. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z widocznym numerem startowym przymocowanym do odzieży na wysokości klatki piersiowej. Po tym terminie nagrody przepadają.
6. Po rozegraniu cyklu zawodów Pucharów Regionalnych Nordic Walking 2019 podczas imprezy finałowej uhonorowani zostaną zwycięzcy w poszczególnych kategoriach wiekowych.

X. TRASA

1. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.

2. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie przepisów sędziowskich Polskiej Federacji Nordic Walking. ZAŁĄCZNIK NR 2
3. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
4. Przy zmianie rodzaju nawierzchni zostaną wyznaczone strefy zmian końcówek kija na długości 50m. W tych strefach nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijów.
5. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą, oznaczone zostaną kilometry.
6. Punkty odżywiania, odświeżania będą wyposażone min. w wodę.

XI. SZATNIE I DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy. 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.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (np. namiot bądź inne pomieszczenie)

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny zawodów.
2. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
4. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji zawodów będą przyjmowane 30 min po ogłoszeniu nieoficjalnych wyników.
5. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać swój czip przymocowany do sznurowadeł obuwia.. Umieszczanie chipów w innych miejscach grozi dyskwalifikacją.
6. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
7. Uczestników zawodów obowiązują przepisy PFNW oraz niniejszy regulamin.
8. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.
9. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystywanie i przetwarzanie danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym w zakresie związanym z organizacją imprezy (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE)

XIII. KONTAKT

1. Zgłoszenia oraz opłaty startowe (weryfikacja opłat startowych) biuro@herkules.org.pl (<mailto:oplaty@herkules.org.pl>), tel. 691 116 224
2. Informacje dotyczące klasyfikacji generalnej Pucharu Polski : r.brzezinski@pfnw.eu (<mailto:r.brzezinski@pfnw.eu>)