



## **REGULAMIN PUCHARU POLSKI NORDIC WALKING ORAZ MISTRZOSTW POLSKI 2024**

### **I. CEL ORGANIZACJI CYKLU ZAWODÓW PUCHARU POLSKI I MISTRZOSTW POLSKI NORDIC WALKING (PP MP NW)**

1. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia dzięki Nordic Walking (NW).
2. Wzrost świadomości oraz wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej w życiu człowieka.
3. Propagowanie idei aktywności fizycznej poprzez Nordic Walking oraz integracji społecznej wśród mieszkańców Polski i innych krajów, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób z niepełnosprawnością.
4. Promowanie i utrwalanie zasad *fair play* w społeczeństwie, w szczególności wśród uczestników zawodów.

### **II. TERMINARZ ZAWODÓW**

1. Zawody, do których stosuje się niniejszy regulamin, odbywają się w terminach i lokalizacjach, podanych w terminarzu opublikowanym na portalu Polskiej Federacji Nordic Walking (PFNW) [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)
2. Ranga poszczególnych edycji zawodów, tj. ranga Pucharu Polski, Pucharu Europy lub Mistrzostw Polski, podana jest w terminarzu, o którym mowa w pkt. 1.

### **III. ORGANIZATORZY ZAWODÓW**

1. Polska Federacja Nordic Walking (PFNW).
2. Lokalne władze – gospodarze odpowiednich imprez wymienionych w terminarzu zawodów, o którym mowa w pkt. II.

### **IV. ZASADY UCZESTNICTWA**

1. Zawody PP MP NW są rozgrywane na trzech dystansach:
  1. 5 km
  2. 10 km
  3. półmaraton (21km 97,5m).

2. Zawodnik ma prawo rejestracji i startu w zawodach odbywających się w danej miejscowości tylko na jednym, wybranym przez siebie, dystansie, niezależnie od ich rangi.
3. W zawodach PP oraz MP NW mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.
4. Dokonanie rejestracji na zawody, wniesienie opłaty startowej i przystąpienie do startu w zawodach jest równoznaczne z:
  1. oświadczeniem zawodnika, że bierze on udział w zawodach na własną odpowiedzialność,
  2. oświadczeniem zawodnika o zapoznaniu się z Regulaminem PP oraz MP NW oraz zobowiązaniem do jego przestrzegania,
  3. zgodą na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Polską Federację Nordic Walking jako organizatora zawodów,
  4. zgodą na wykorzystanie wizerunku startującego do celów promocyjnych przez PFNW.
5. Osoba startująca w zawodach PP NW oświadcza, że nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych oraz że jest zdolna do udziału w zawodach, co potwierdza własnoręcznym podpisem złożonym na stosownym oświadczeniu w Biurze zawodów. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego przed lub w czasie zawodów decyzja o dopuszczeniu zawodnika do startu lub kontynuacji udziału w zawodach należy do obsługi medycznej zawodów. Decyzja ta jest ostateczna i niepodważalna.
6. Osoba, która nie ukończyła 18 lat do dnia rozpoczęcia zawodów, zostaje dopuszczona do startu w zawodach pod warunkiem posiadania pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na udział w zawodach (formularz w [załączniku nr 4](#)).
7. Osoba z niepełnosprawnością może uczestniczyć w zawodach PP NW pod warunkiem posiadania zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach Nordic Walking. Zasady udziału i kwalifikacji osób z niepełnosprawnością wyszczególnione są w pkt. I [załącznika nr 1](#) do regulaminu.
8. Podczas wydawania pakietów i numerów startowych w Biurze zawodów weryfikowana jest tożsamość każdego zawodnika na podstawie okazanego dowodu osobistego lub innego dokumentu ze zdjęciem i potwierdzana złożeniem własnoręcznego podpisu przez startującego na karcie zgłoszeniowej. Osoba z niepełnosprawnością okazuje także orzeczenie o niepełnosprawności.
9. W wyjątkowych, szczególnie uzasadnionych, przypadkach dopuszcza się wydanie pakietu i numeru startowego danego zawodnika innej osobie na podstawie przedłożonego upoważnienia z danymi z dowodu osobistego danego zawodnika.
10. W ramach każdej edycji zawodów PP MP NW może odbyć się rajd Nordic Walking, rozgrywany na dystansie 5 km.
11. W szczególnie uzasadnionych przypadkach, uwarunkowanych zadeklarowanym stanem zdrowia zarejestrowanego uczestnika rajdu, organizator zawodów może dopuścić start danego uczestnika na skróconym dystansie o długości 2,5 km.

12. Do uczestnictwa w rajdzie stosuje się przepisy regulaminu, z wyłączeniem ppkt. IV. 1, punktów X – XII oraz ppkt. XIII.1 i ppkt. XIII.3 – 5.

## **V. REJESTRACJA NA ZAWODY**

1. Rejestracja na zawody dokonywana jest w formie zgłoszenia drogą elektroniczną lub osobiście w Biurze zawodów.
2. Rejestracja drogą elektroniczną następuje poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego ze strony internetowej PFNW.
3. Rejestracja drogą elektroniczną zostaje każdorazowo zakończona o godz. 21:00 w trzecim dniu kalendarzowym poprzedzającym termin danej edycji zawodów, o którym mowa w pkt. II.
4. Rejestracja osobista możliwa jest w Biurze zawodów w dniu zawodów lub, w przypadku otwarcia Biura w przeddzień zawodów, także w dzień poprzedzający zawody w godzinach podanych każdorazowo z wyprzedzeniem na stronach www lub profilu Facebook PFNW.

## **VI. OPŁATY STARTOWE**

1. Uczestnictwo w zawodach PP MP NW jest odpłatne, za wyjątkiem dzieci i młodzieży do ukończenia 18 lat, biorących udział w zawodach bezpłatnie. O uprawnieniu uczestnika do bezpłatnego udziału decyduje jego rok urodzenia.
2. Wysokość opłaty z tytułu uczestnictwa, obejmującej podstawowy pakiet startowy, w skład którego wchodzi jeden numer startowy, chip niezbędny do pomiaru czasu, upominki gospodarzy imprez oraz posiłek regeneracyjny, zwanej dalej opłatą podstawową, jest zróżnicowana w zależności od terminu jej wniesienia oraz posiadanych uprawnień.
3. Opłata podstawowa wynosi w przypadku rejestracji i płatności elektronicznej, dokonanej nie później niż:
  1. do 14 dni kalendarzowych przed datą zawodów:
    1. 55 zł – opłata normalna,
    2. 40 zł – opłata ulgowa, przysługująca emerytom, rencistom, członkom Uniwersytetu Trzeciego Wieku i studentom, za okazaniem legitymacji, oraz osobom posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności.
  2. do 3 dni kalendarzowych przed datą zawodów:
    1. 65 zł – opłata normalna,
    2. 50 zł – opłata ulgowa, przysługująca osobom, posiadającym uprawnienia wymienione w ppkt. 1) b).
4. W przypadku rejestracji i dokonania płatności elektronicznie, przelewem lub przekazem na mniej niż 3 dni kalendarzowe lub osobiście w dniu lub przeddzień zawodów w Biurze zawodów, opłata startowa wynosi 80 zł, bez względu na wiek lub posiadane uprawnienie.
5. Członkom PFNW, posiadającym potwierdzenie terminowego opłacenia składki członkowskiej na rok, w którym odbywają się zawody, przysługuje zniżka w wysokości 20% od opłaty podstawowej, o której mowa w ppkt. 3.

6. Uczestnik zawodów może wybrać i wnieść opłatę rozszerzoną, obejmującą opłatę podstawową oraz opłatę dodatkową. Opłata rozszerzona uprawnia do startu i odebrania rozszerzonego pakietu startowego, w skład którego wchodzi pakiet podstawowy powiększony o dodatkowe produkty. Wysokość opłaty rozszerzonej oraz zawartość rozszerzenia pakietu podana jest w systemie rejestracji na zawody oraz na stronie [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) i na profilu Facebook PFNW.
7. Z tytułu udziału w edycji zawodów o więcej niż jednej randze wnosi się jedną opłatę startową, podstawową lub rozszerzoną, w zależności od wyboru dokonanego przez uczestnika.
8. W przypadku rejestracji na zawody drogą elektroniczną opłata startowa jest wnoszona przez internet metodą wskazaną przez organizatora, przelewem bankowym lub przekazem pocztowym.
9. Dokonanie opłaty w formie przelewu lub przekazu powoduje po stronie zawodnika obowiązek okazania w Biurze zawodów dowodu wpłaty. W przypadku przelania opłaty w niepełnej wysokości zgłoszenie na zawody jest nieważne, o ile zawodnik nie dokona w Biurze zawodów w przeddzień lub w dniu zawodów dopłaty brakującej kwoty do wysokości opłaty należnej według stanu na dzień potwierdzenia dokonania przelewu lub nadania przekazu.
10. Organizator nie odpowiada za niewłaściwą lub błędną rejestrację, obarczone wadą oznaczenie przelewu lub przekazu pocztowego, dokonane przez zawodnika lub zgłaszającą go osobę, ani za zaginięcie przelewu bankowego lub przekazu pocztowego z winy banku albo poczty.
11. Zaksięgowanie na koncie organizatora lub na indywidualnym koncie wygenerowanym przez elektroniczny system rejestracji na zawody opłaty startowej, o której mowa w ppkt. 3 i 6, najpóźniej na 3 dni kalendarzowe przed terminem zawodów do godz. 21:00, po uprzednim wypełnieniu i przestaniu przez uczestnika formularza zgłoszenia drogą elektroniczną uznaje się za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne.
12. Uiszczona opłata nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na rzecz innego zawodnika lub innej edycji zawodów.

## **VII. RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW**

1. Ustala się następujący ramowy program zawodów PP MP NW:
  - 8:00 – 9:30 Wydawanie pakietów startowych uczestnikom półmaratonu
  - 8:00 – 10:30 Wydawanie pakietów startowych na dystans 10 km
  - 8:00 – 11:15 Wydawanie pakietów startowych na dystans 5 km
  - 10:00 Start półmaratonu K i M
  - 11:00 Start na dystansie 10 km K i M
  - 11:15 Oficjalne otwarcie imprezy
  - 11:40 Start na dystansie 5 km K i M
  - 12:15 Start rajdu na dystansie 5 km

14:00 Dekoracje i oficjalne zakończenie imprezy

2. W szczegółowym programie minutowym poszczególnych edycji zawodów mogą wystąpić odstępstwa od programu ramowego, o którym mowa w ppkt. 1. Informacje o wszelkich zmianach dotyczących danych zawodów umieszczane są na stronie [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) oraz w Biurze zawodów.

#### **VIII. TECHNIKA MARSZU I ZASADY NA ZAWODACH NW**

1. W trakcie zawodów stosuje się technikę i zasady, o których mowa w Przepisach zawodów Nordic Walking, stanowiących [załącznik nr 2](#) do regulaminu.
2. Zawodnik zobowiązany jest do zwrócenia szczególnej uwagi na bezpieczeństwo swoje i otoczenia podczas rozgrzewki i rywalizacji na trasie.
3. PFNW jako organizator PP MP NW zapewni możliwość wypożyczenia kijów NW na zasadach, o których mowa w [załączniku nr 3](#) do regulaminu.

#### **IX. ORGANIZACJA I ZABEZPIECZENIE TRASY ZAWODÓW, SZATNI I DEPOZYTU**

1. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
2. Zawody są sędziowane, zgodnie z Przepisami zawodów Nordic Walking, stanowiącymi [załącznik nr 2](#) do regulaminu.
3. Organizator zawodów zapewnia zawodnikom możliwość skorzystania z szatni oraz depozytu.
4. Szczegółowe zasady organizacji i zabezpieczenia trasy zawodów, szatni oraz depozytu określone są w [załącznikach nr 2 i nr 3](#) do regulaminu.

#### **X. PODZIAŁ ZAWODNIKÓW NA KATEGORIE**

1. Uczestnicy zawodów startują na poszczególnych dystansach według płci w kategoriach wiekowych.
2. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.
3. Osoby o niepełnosprawności, potwierdzonej orzeczeniem lekarskim, mogą startować w podziale na płeć w kategorii „z niepełnosprawnością A lub niepełnosprawnością B”.
4. Na zawodach Pucharu Polski obowiązuje podział na kategorie zgodny z tabelą w pkt. II w [załączniku nr 1](#).

#### **XI. INDYWIDUALNA PUNKTACJA I KLASYFIKACJA GENERALNA PUCHARU POLSKI NW**

1. W ramach cyklu zawodów Pucharu Polski oraz Mistrzostw Polski NW wyłonieni zostają najlepsi zawodnicy w poszczególnych indywidualnych kategoriach w podziale na płeć.
2. O kolejności indywidualnych wyników zawodników decyduje pomiar czasu netto, wykonany przy pomocy specjalistycznego systemu pomiarowego.
3. W każdej edycji zawodów przyznawane są punkty za zdobyte miejsca w odpowiedniej kategorii, zgodnie ze schematem podanym w pkt. III w [załączniku nr 1](#) do regulaminu.

4. Indywidualną klasyfikację generalną cyklu Pucharu Polski Walking wygrywa zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów, stanowiącą sumę punktowych wyników ze wszystkich edycji zawodów, w których zawodnik został sklasyfikowany.
5. W przypadku uzyskania w klasyfikacji generalnej sumarycznego wyniku ex equo przez więcej niż jednego zawodnika decyduje liczba zwycięstw, a w następnej kolejności kolejne najlepsze wyniki punktowe. Ostatnim kryterium rozstrzygającym jest wynik bezpośredniej konfrontacji w ostatniej edycji zawodów.
6. Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział w co najmniej jednej edycji zawodów zostają uwzględnieni w klasyfikacji generalnej cyklu Pucharu Polski NW.
7. W przypadku edycji zawodów o więcej niż jednej randze nie stosuje się przepisów ppkt. 4 – 6 dotyczących klasyfikacji generalnej do rangi innej niż Puchar Polski.

## **XII. DRUŻYNOWA PUNKTACJA I KLASYFIKACJA GENERALNA PUCHARU POLSKI NW**

1. W ramach poszczególnych edycji zawodów oraz cyklu zawodów Pucharu Polski NW reprezentacja klubu, którego zawodnicy startują w zawodach PP NW, uzyskuje drużynowe wyniki punktowe, zgodnie z zasadami określonymi w ppkt. 3, 4 i 5, oraz odpowiadające im miejsce w rankingu.
2. Każdy klub reprezentowany w zawodach PP NW bierze udział w rywalizacji o tytuł zdobywcy Drużynowego Pucharu Polski Nordic Walking, nadawany podczas finału cyklu zawodów.
3. Ostateczny wynik klasyfikacji generalnej Drużynowego PP NW uzyskuje się poprzez zsumowanie najlepszych indywidualnych wyników uzyskanych podczas poszczególnych edycji zawodów cyklu przez reprezentantów rywalizujących klubów w łącznym składzie:
  1. 5 km – 3 kobiety i 3 mężczyzn,
  2. 10 km – 2 kobiety i 2 mężczyzn
  3. 21 km – 1 kobieta i 1 mężczyzna.
4. W przypadku większej liczby zawodników startujących z danego klubu niż wymagana do klasyfikacji drużynowej pod uwagę brane są najlepsze wyniki pierwszych osób z drużyny, o których mowa w ppkt. 3.
5. W ramach rywalizacji dopuszcza się start drużyny bez pełnej liczby zawodników, określonej w ppkt. 3.
6. Zawodnik może startować w każdej edycji zawodów na jednym, dowolnie wybranym przez siebie, dystansie, zdobywając punkty do dorobku swojej drużyny w klasyfikacji drużynowej.
7. Zdobywcą Drużynowego Pucharu Polski NW zostaje klub, którego reprezentacja drużynowa zgromadzi najwięcej punktów, zgodnie z zasadami, o których mowa w ppkt. 3.
8. W przypadku uzyskania jednakowej liczby punktów w drużynowej klasyfikacji generalnej PP NW przez więcej niż jedną drużynę ostateczna kolejność miejsc w klasyfikacji ustalana jest poprzez zastosowanie analogicznych kryteriów rozstrzygających, o których mowa w pkt. XI ppkt 5.

9. W trakcie trwania cyklu zawodów PP NW nie dopuszcza się możliwości zmiany drużyny przez zawodnika. Zawodnik raz zapisany do drużyny startuje przez cały sezon z tą samą drużynową przynależnością klubową. Zawodnik nie zdobywa punktów dla drużyny, jeśli podczas rejestracji na zawody nie podał jej nazwy.
10. Dopuszcza się w trakcie trwania cyklu Pucharu Polski NW pozyskiwanie zawodników, którzy wystartowali w aktualnym sezonie w zawodach zaliczanych do Pucharu Polski jako niezrzeszeni, z zastrzeżeniem, że zdobyte wcześniej punkty jako niezrzeszonych nie zaliczają się do klasyfikacji drużynowej.
11. W przypadku edycji zawodów o więcej niż jednej randze nie stosuje się przepisów niniejszego punktu w zakresie drużynowej klasyfikacji generalnej do rangi innej niż Puchar Polski.

### **XIII. MEDALE I NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór nagród odbywa się w dniu zawodów.
2. Zawodnik, który ukończy zawody na danym dystansie, otrzymuje medal za uczestnictwo.
3. W każdej edycji zawodów indywidualni zdobywcy miejsc I – III na dystansach 5 i 10 km oraz półmaratonu w kategoriach, o których mowa w pkt. X, otrzymują puchary lub statuetki.
4. Podczas finału Pucharu Polski Nordic Walking, który odbywa się po zakończeniu ostatniej edycji zawodów cyklu PP NW, indywidualni zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej na poszczególnych dystansach i w poszczególnych kategoriach zostają uhonorowani nagrodami.
5. Podczas finału PP NW nagrodzonych zostaje sześć najlepszych drużyn w drużynowej klasyfikacji generalnej.

### **XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Kwestie sporne dotyczące zawodów oraz regulaminu rozstrzyga organizator oraz Sędzia Główny zawodów.
2. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.
4. Uczestnicy zawodów mają obowiązek przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia niezbędnych zmian w regulaminie i organizacji zawodów w przypadku zaistnienia na poziomie krajowym lub regionu szczególnych uwarunkowań lub ograniczeń takich jak wprowadzenie dodatkowych obostrzeń w przepisach krajowych dotyczących stanu pandemii.