

# KORONA POLSKI 2018

## PUCHAR POLSKI W NORDIC WALKING

### REGULAMIN

#### 1. GŁÓWNY ORGANIZATOR:

- Nordic Walking Poland (NWPL)

#### 2. KOORDYNATORZY CYKLU:

- Fundacja Chodzezkijami.pl
- MarszPoZdrowie.pl

#### 3. PARTNERZY LOKALNI:

- Centrum Usług Wspólnych w Kobylnicy,
- Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie, Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby,
- Krokowskie Centrum Kultury w Krokowej,
- Centrum Informacji Turystycznej w Barlinku, Burmistrz Barlinka,
- Gdański Ośrodek Sportu,
- Zdrowotel Łeba,
- Gmina Węgorzyno,
- Gmina Puszczykowo,
- Gmina Skwierzyna,
- Ośrodek Sportu i Rekreacji Mosina, Gmina Mosina,
- Olandia,
- Starostwa Powiatowego w Obornikach, Stowarzyszenie MONAR Wielkopolskie Centrum Pomocy Bliźniemu
- Miasto i Gmina Pleszew, Starostwo Powiatowe w Pleszewie.

#### 4. 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,
- wyłonienie najlepszych zawodników, rodzin oraz klubów,

- wsparcie lokalnych zbiórek charytatywnych.

## 5. KORONA POLSKI

W skład Korony Polski wchodzi Korona Północy, Korona Zachodu, Korona Wschodu i Korona Południa. Każda z Koron stanowi odrębny cykl, funkcjonuje jednak na tych samych zasadach i podlega temu regulaminowi.

W każdej z Koron będzie prowadzona klasyfikacja końcowa.

## 6. TERMINY IMPREZ:

- 13 maja – Gdańsk – Korona Północy #1
- 26 maja – Puszczykowo – Korona Zachodu #1
- 2 czerwca – Kobylnica – Korona Północy #2
- 9 czerwca – Skwierzyna – Korona Zachodu #2
- 30 czerwca – Mosina (Mistrzostwa Świata Nordic Walking) – Korona Zachodu #3 / Korona Północy #3
- 14 lipca - Żukowo – Korona Północy #4
- 21 lipca – Węgorzyno – Korona Zachodu #4
- 4 sierpnia – Białogóra – Korona Północy #5
- 15 września – Barlinek (Mistrzostwa Polski Nordic Walking) – Korona Zachodu #5 / Północy #6
- 29 września – Rożnowice – Korona Zachodu #6
- 6 października – Olandia – Korona Zachodu #7
- 10 listopada – Pleszew – Korona Zachodu #8
- 24 listopada – Łeba – Korona Północy #7

## 7. PROGRAM MINUTOWY:

Program minutowy może ulec zmianie na poszczególnych imprezach. Szczegółowe informacje umieszczane będą na głównej stronie zawodów w poszczególnych zakładkach imprezy, w biurze zawodów i na stronie głównego organizatora.

Biuro zawodów będzie oznakowane i czynne do pół godziny przed startem. Po zamknięciu Biura Zawodów nie będzie możliwości zapisania się na zawody lub odebrania pakietu startowego.

Odprawa sędziowska będzie przeprowadzana również do pół godziny przed startem.

## 8. DYSTANS ZAWODÓW:

- **Nordic walking** – około 5 km.
- **Nordic walking** – około 10 km.
- **Bieg przełajowy** – około 10 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 wystartują 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 nie przyznają kar.

## 9. KATEGORIE WIEKOWE

Na dystansie około 5 km nordic walking:

do 9 lat,  
10 – 12 lat,  
13 – 15 lat,  
16 – 29 lat,  
30 – 39 lat  
40 – 49 lat,  
50 – 59 lat,  
60 – 69 lat,  
70 lat i starsi.

Na dystansie około 10 km nordic walking:

16 – 39 lat,  
40 – 49 lat,  
50 – 59 lat,  
60 lat i starsi.

Na dystansie około 10 km bieg przełajowy:

16 – 39 lat,  
40 – 59 lat,  
60 lat i starsi.

Na dystansie około 5 km rekreacyjny marsz nordic walking:

Na tym dystansie nie ma kategorii wiekowych.

## 10. UCZESTNICTWO

- By wystartować na dystansie 5 lub 10 km nordic walking (nie dotyczy marszu rekreacyjnego) trzeba przejść obowiązkową odprawę sędziowską, która polega na sprawdzeniu przez sędziów poprawności posiadanych kijów do nordic walking. Osoby z niewłaściwymi kijami (np. trekkingowymi) będą mogły wypożyczyć kije w wypożyczalni na miejscu lub wystartować w formie rekreacyjnej,
- 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,
- wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem) w biurze zawodów,
- warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest dopełnienie formalności w biurze zawodów zgodnie z regulaminem i pokonanie całego dystansu zgodnie z wytyczoną trasą,
- każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych,
- w zawodach można wystartować tylko w jednym marszu, biegu zgodnie ze zadeklarowanym dystansem,
- uczestnicy marszu 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,
- w miasteczku zawodów znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji, złego samopoczucia lub urazu, uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego powiadomienia obsługi zawodów,
- uczestnik startujący na dystansie 5 km ma możliwość wyboru uczestnictwa – zawody lub rekreacja. Przy wyborze rekreacji startujący otrzymuje pełen pakiet zawodnika (pomiar czasu, numerek startowy, posiłek, ewentualne gadzety). Różnica polega na: braku możliwości otrzymania kar od sędziów oraz brak możliwości uczestniczenia w rywalizacji i klasyfikacji. Wyniki rekreacji publikowane są alfabetycznie bez kategorii zajmowanych miejsc,
- ze względów na bezpieczeństwo starty zawodników nordic walking następują falami. Uczestnicy ustawiani są w korytarzach, według kategorii wiekowych. Starty następują w grupach po 15-20 osób,
- pierwszych 10 najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej danego dystansu (z podziałem na kobiety, mężczyźni), ma możliwość startu w pierwszej fali (możliwość opcjonalna),
- obowiązuje zakaz używania słuchawek audio podczas startu na dystansie nordic walking podczas trwania zawodów pod rygorem dyskwalifikacji.

## 11. REJESTRACJA I OPŁATY

- Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną, przez formularz dostępny na stronie: [www.KoronaPolskiNW.pl](http://www.KoronaPolskiNW.pl) (rejestracja prowadzona jest poprzez [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) i zamykana jest trzy dni przed datą zawodów, tj. o 23:59). Po tym czasie istnieje możliwość zapisania się tylko bezpośrednio w biurze zawodów w dniu imprezy. Kwota opłaty startowej dokonywanej w biurze zawodów lub po terminie zamknięcia zapisów jest zawsze wyższa niż dokonana we wcześniejszym terminie,
- opłaty pobierane są elektronicznie, formularz wpłaty wyświetla się po dokonaniu zapisów on-line,



- wysokość opłaty startowej w całym cyklu jest jednakowa, chyba że regulamin konkretnej imprezy mówi inaczej,
- wpisowe na każdych zawodach wynosi: osoby dorosłe: 40 zł, dzieci i młodzież oraz osoby niepełnosprawne 20 zł,
- przy zgłoszeniu w dniu zawodów opłata startowa wynosi odpowiednio 60 zł – osoby dorosłe i 30 zł dzieci, młodzież i osoby niepełnosprawne,
- wpisowe na Mistrzostwach Świata Nordic Walking w Mosinie różni się wysokością od reszty imprez i wyszczególnione jest w regulaminie Mistrzostw Świata,
- opłata startowa jest opłatą manipulacyjną organizatora i nie podlega zwrotowi,
- nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika lub innych zawodów, innego dystansu,
- Z każdej pełnej opłaty wpisowej 5 zł przeznaczane jest na cele charytatywne wskazane przez organizatora Lokalnej imprezy.

## 12. TRASA

- Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu nordic walking,
- na trasie będą się znajdować punkty odświeżania, 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.

## 13. POMIAR CZASU

- Czas zawodników mierzony jest elektronicznie za pomocą chipów umieszczonych przy butach zawodnika
- czas zawodnika mierzony jest netto, dla każdego uczestnika oddzielnie.

## 14. PAKIET

- Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny, wodę, numerek startowy. Możliwe jest rozszerzenie pakietów startowych o dodatkowe gadżety.

## 15. SĘDZIOWANIE (DOTYCZY NORDIC WALKING)

- Na trasie znajdować się będą sędziowie, którzy będą oceniać technikę marszu nordic walking,
- nieprawidłowa technika marszu będzie karana zgodnie z „Załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking Poland”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- ponadprzeciętnie dobra technika nagradzana będzie zgodnie z „Załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking Poland”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- na trasie zawodów mogą znajdować się kamery, które pomogą w wyjaśnianiu ewentualnych wątpliwości,

- sędziowie poprzez analizę nagrań wideo po zakończeniu zawodów mają prawo zdyskwalifikować zawodnika oraz odebrać mu tytuł w przypadku rażącego naruszenia zasad rywalizacji fair play (np. przy podbieganiu czy skracaniu trasy w miejscach, gdzie nie ma sędziów),
- ostateczna lista wyników opublikowana zostanie po akceptacji przez sędziego głównego.

## 16. NUMER STARTOWY

- Każdy zawodnik zobowiązany jest do przypięcia numeru startowego na klatce piersiowej bądź brzuchu,
- zawodnicy zobowiązani są do niezakrywania numeru startowego. W przypadku zakrycia numeru startowego sędzia ma prawo zatrzymać uczestnika marszu w celu poproszenia go o poprawne umieszczenie oznaczenia,
- numer startowy musi odpowiadać numerowi chipa elektronicznego.

## 17. PORUSZANIE SIĘ PO TERENACH LEŚNYCH

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 (biegu i nordic walking); zakłócania ciszy.

## 18. KLASYFIKACJA W KORONIE POLSKI

- Ranking najlepszych zawodników w kategorii OPEN jak i w poszczególnych kategoriach wiekowych wyliczany będzie poprzez ranking punktowy tworzony na zasadzie zależności czasowej pomiędzy danym uczestnikiem, a zwycięzcą konkretnego dystansu.
- Ranking będzie prowadzony od pierwszej imprezy Korony Polski.
- Uzyskane punkty rankingu wliczane będą do:
  - klasyfikacji generalnej Korony Polski (Pucharu Polski w Nordic Walking, biegu przełajowego).
  - klasyfikacji generalnej cykli lokalnych (Korona Północy, Korona Zachodu, Korona Wschodu, Korona Południa).
- Nagradzanie na zakończenie Korony Polski:
  - 10 miejsc w open kobiet i mężczyzn 5 km nw i 10 km nw.
  - 3 miejsca w kat. rodzina.
  - 10 miejsc w kat. drużyna.
  - 3 osoby, które zebrały najwięcej zielonych kartek.
- Nagradzanie na zakończenie Korony regionalnej:
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn na 5 km nw i 10 km nw.
  - 3 miejsca w kat. wiekowych kobiet i mężczyzn.
  - 3 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km.
  - 3 miejsce w kat. rodzina.



- 3 miejsca w kat. drużyna.
- 3 osoby, które zebrały najwięcej zielonych kartek.
- Nagradzanie na poszczególnych imprezach:
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn na 5 km nw i 10 km nw.
  - 3 miejsca w kat. wiekowych kobiet i mężczyzn.
  - 3 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km.
  - 3 miejsce w kat. rodzina.
  - Przyznane zielone kartki.
- W klasyfikacji generalnej Korony Polski zliczane będą punkty z 8 najlepszych startów w Koronie Polski.
- W klasyfikacji generalnej i wiekowej Korony regionalnej zliczane będą punkty ze wszystkich zawodów danej Korony regionalnej w jakich wystartował zawodnik w danym roku.
- Punkty będą przyznawane na tym dystansie, na którym wystartuje dany zawodnik. W przypadku zmiany dystansu na kolejnym starcie, punkty będą naliczane oddzielnie dla nowego dystansu.
- By zostać sklasyfikowanym w podsumowaniu należy wziąć udział w co najmniej jednej imprezie.
- Punkty w klasyfikacji przyznawane są wedle wzoru:

$$\text{Ranking} = \frac{\text{czas zwycięzcy liczony w sekundach na konkretnym dystansie}}{\text{czas uczestnika, dla którego liczone są punkty w sekundach}} \times \begin{matrix} \text{liczba punktów} \\ \text{przynależna} \\ \text{danemu startowi} \end{matrix}$$

- Liczba punktów przynależnych danemu startowi to:
  - 1500 – dla zawodów rangi Mistrzostw Świata
  - 1300 – dla zawodów rangi Mistrzostw Polski
  - 1200 – zawody kończące dany cykl regionalny (Koronę Północy, Zachodu itd.)
  - 1000 – dla pozostałych imprez
- Punkty w rankingu odnotowywane będą z dokładnością do jednego miejsca po przecinku, części setne będą zaokrąglane.
- Przykład:  
Najszybszy zawodnik na trasie 5 km standardowych zawodów pokonał dystans w czasie 31:15, zawodnik, któremu liczymy punkty miał czas 42:28. Punkty zwycięzcy to 1000, a punkty naszego zawodnika, to:

$$\frac{31 \text{ min} * 60 \text{ s} + 15 \text{ s}}{42 \text{ min} * 60 \text{ s} + 28 \text{ s}} \times 1000 \text{ pkt.} = 735,9 \text{ pkt.}$$

- W przypadku takiej samej ilości punktów zdobytych na koniec cyklu, decyduje lepszy wynik zdobyty w najwyższej randze imprezie (kolejność: Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Polski).
- 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.

## 19. KLASYFIKACJA RODZIN

- Do klasyfikacji rodzin wlicza się trzy wyniki na podstawie klasyfikacji open dla poszczególnych dystansów – dziecka do 18 roku życia i dwóch opiekunów formalnych w dowolnej kategorii wiekowej. Przez słowo formalny należy rozumieć: rodzice, opiekunowie prawni bądź dziadkowie.
- Można zgłosić więcej niż trzech członków rodziny, liczone będą najlepsze czasy.
- Członkowie rodzin mogą startować na różnych dystansach w obrębie jednej imprezy.
- Na każdej z imprez może być zgłoszony inny, formalny członek rodziny.
- W klasyfikacji generalnej kategorii rodzinnej, punkty zdobywane są dla rodziny na zasadach ogólnych.
- WAŻNE: rodzinę każdorazowo należy zgłosić w dniu imprezy w biurze zawodów.

## 20. KLASYFIKACJA DRUŻYN

- Obowiązuje tylko klasyfikacja generalna dla poszczególnych cykli regionalnych zawodów oraz całego cyklu Korony Polski.
- W klasyfikacji generalnej drużyn zarówno Korony regionalnej, jak i Korony Polski liczone będą punkty w open każdego z zawodników danej drużyny ze wszystkich starów oraz punkty zdobyte podczas potyczek gry terenowej.
- Punkty zdobyte dla drużyny wliczane są przy starcie co najmniej trzyosobowej drużyny. Ogłoszenie wyników nastąpi na finale poszczególnych cykli.
- Zawodnik raz zapisany do danej drużyny nie ma możliwości zmiany swojego klubu przez cały okres trwania cyklu.
- Zawodnicy mogą startować w dowolnej rywalizacji (nordic walking, bieg przełajowy).
- Każdy zawodnik startujący na dystansie rekreacyjnym zdobywa dla drużyny 100 punktów.
- Istnieje możliwość zdobycia dla drużyny dodatkowych punktów w rywalizacji podczas gry terenowej odbywającej się podczas każdej imprezy Korony Polski.

## 21. 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,
- istnieje możliwość wypożyczenia kijów nordic walking w Biurze Zawodów. Liczba kijów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń,
- 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,

- 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 zobowiązani się do posiadania ubezpieczenia 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,
- pomiar czasu odbędzie się na chipach elektronicznych, które należy zwrócić Organizatorowi za linią mety,
- reklamacje 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,
- podczas trwania wydarzenia obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających, narkotyków, środków dopingujących oraz palenia wyrobów tytoniowych (w tym „e-papierosów”),
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów.

## 22. PATRONATY HONOROWE:

- Twórca Nordic Walking- Marco Kantaneva (ONWF),
- Polski Komitet Olimpijski,
- Ministerstwo Sportu i Turystyki,
- Marszałek Województwa Wielkopolskiego,
- Marszałek Województwa Pomorskiego.

REGULAMIN ZOSTAŁ OPRACOWANY PRZEZ ZESPÓŁ  
NORDIC WALKING POLAND