Światowa Liga Nordic Walking ONWF - etap Polska
Polska Liga Nordic Walking
organizacji NWPL

bieg przełajowy

Regulamin - Rożnowice

Cel imprezy:

- promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja prorodzinnej i międzypokoleniowej aktywności ruchowej jaką jest Nornic Walking i biegi przełajowe,
- promocja najatrakcyjniejszych miejsc w Polsce, w których odbywać się będą wydarzenia,
- edukacja prozdrowotna poprzez standardowe oraz innowacyjne formy aktywności fizycznej,
- integracja osób w każdym wieku oraz osób niepełnosprawnych,
- wyłonienie najlepszych zawodników, rodzin oraz klubów,
- wsparcie lokalnych zbiórek charytatywnych.

1. **Główny organizator:**

- World Original Nordic Walking Federation (ONWF)- Światowa Liga Nordic Walking
- Nordic Walking Poland (NWPL)- Polska Liga Nordic Walking
- Marsz Po Zdrowie

2. **Organizatorzy lokalni:**

- Ośrodek Monar Rożnowice
- NW Włóczykije

3. **Partnerzy lokalni Polskiej Ligi Nordic Walking:**

- Aktywne Podkarpacie
- Fundacja Chodzezkijami.pl
- Klub Sportowy Nordic Walking Bełchatów
- MarszPoZdrowie.pl
- Unia Nordic Walking
- Gospodarze imprez

4. **Patronat honorowy:**

- Polski Komitet Olimpijski
- Ministerstwo Sportu i Turystyki

5. **Terminy imprez**

Polska Liga Nordic Walking
Czerwonak- 22.04.2023 Puchar Kraju
Blizna- 29.04.2023

Justynów- 14.05.2023
Stare Babice- 27.05.2023
Czerniawka- 3.06.2023
Łańcut- 24.06.2023
Skrwilno- 22.07.2023 Puchar Kraju
Żukowo- 29.07.2023
Wiśniowa- 5.08.2023
Rożnowice- 23.09.2023
Chmielnik- 23.09.2023
Kobylnica- 1.10.2023
Kostrzyn - 14.10.2023
Bełchatów- 21.10.2023
Pleszew- 12.11.2023 Mistrzostwa Polski

Liga Zachodu Polski
Czerwonak- 22.04.2023 Puchar Kraju
Rożnowice- 23.09.2023
Kostrzyn- 14.10.2023
Pleszew- 12.11.2023 Mistrzostwa Polski

Liga Centrum Polski
Justynów- 14.05.2023
Stare Babice- 27.05.2023
Skrwilno- 22.07.2023 Puchar Kraju
Bełchatów- 21.10.2023
Pleszew- 12.11.2023 Mistrzostwa Polski

Liga Wschodu Polski
Blizna- 29.04.2023
Czerniawka- 3.06.2023
Łańcut- 24.06.2023
Wiśniowa- 5.08.2023
Chmielnik- 23.09.2023
Pleszew- 12.11.2023 Mistrzostwa Polski

Liga Północy Polski
Żukowo- 29.07.2023
Kobylnica- 7.08.2023
Pleszew- 12.11.2023 Mistrzostwa Polski

Światowa Liga Nordic Walking (zawody zakwalifikowane w Polsce)
Czerwonak- 22.04.2023 Puchar Kraju
Blizna- 29.04.2023
Justynów- 14.05.2023
Stare Babice- 27.05.2023
Czerniawka- 3.06.2023
Łańcut- 24.06.2023

Warszawa- 8.07.2023 Mistrzostwa Europy
Skrwilno- 22.07.2023
Żukowo- 29.07.2023
Wiśniowa- 5.08.2023
Kobylnica- 7.08.2023
Bełchatów- 26.08.2023 Puchar Świata
Rożnowice- 23.09.2023
Chmielnik- 23.09.2023
Kostrzyn- 14.10.2023
Bełchatów- 21.10.2023
Pleszew- 12.11.2023 Mistrzostwa Polski

Kontakt: liga@nordicwalkingpoland.pl

6. **Ramowy program minutowy**
09:00 Oficjalne otwarcie (transmisja live online)
09:00-11:00 Praca biura zawodów
09:00–11:00 Przed każdym startem odprawa sędziowska kijów

10:00 Rozgrzewka i starty zawodników 10 km
11:00 Rozgrzewka i starty zawodników 5 km bieg i NW
12:15 Starty dzieci na dystansie około 200m

13:00 Dekoracja zawodników Biegaczy, NW, NW 10 km, NW 5km

7. **Dystans zawodów:**
Możliwy jest start na zawodach w formie na żywo i online. W przypadku startu na żywo zawodnik uczestniczy w rywalizacji z innymi uczestnikami. W Przypadku startu online uczestnik wykonuje deklarowany dystans w weekend trwania zawodów i zobowiązany jest wysłać potwierdzenie na maila liga@nordicwalkingpoland.pl lub wrzucić post pod relacją rozpoczynającą rywalizację na żywo. Forma potwierdzenia: uśmiechnięte zdjęcie z treningu, zrzut z zegarka lub inna forma. Czas w przypadku startu online nie ma znaczenia

- **Nordicwalking –** około 5 km.
- **Nordicwalking –** około 10 km.
- **Nordic walking –** około 21 km. (tylko na zawodach rangi Pucharu Polski, Mistrzostw Polski i zawodach międzynarodowych)
- **Bieg przełajowy –** około 5 km.
- **Rekreacyjny nordicwalking**– około 5 km.*
*Podczas zapisu na dystans ok. 5 km, zawodnik może wybrać start w formie rekreacyjnej. Zawodnicy startujący rekreacyjnie otrzymają pełny pakiet wraz z numerem, chipem i medalem, ale startują na końcu stawki, a ich czas będzie tylko orientacyjny. Lista końcowa tych zawodników będzie podana alfabetycznie wraz z wynikami z imprezy. Na tym dystansie nie ma rywalizacji, a sędziowie edukują, nie przyznając kar.

8. **System punktacji i rangi zawodów w Polska Liga Nordic Walking / Światowa Liga Nordic Walking / Ligi Regionalne**

- Punkty w klasyfikacji przyznawane są wedle wzoru zależności czasu do punktów:

liczba punktów
przynależna
danemu startowi

Ranking = $\frac{czas\ zwycięzcy\ liczony\ w\ sekundach\ na\ konkretnym\ dystansie}{czas\ uczestnika,\ \ dla\ którego\ liczone\ są\ punkty\ w\ sekundach}$ x

Punktacja ta uzależnia zdobyte punkty od czasu który osiągniemy na zawodach, a nie miejsca które zajmiemy. Dlatego zawsze warto walczyć o lepszy czas do końca dystansu.

- Liczba punktów mnożnika danego startu to:
  - 7000 – dla zawodów rangi Mistrzostw Świata
  - 5500 - dla zawodów rangi Pucharu Świata
  - 5000 - dla zawodów rangi Mistrzostw Kontynentu
  - 4000 - dla zawodów rangi Pucharu Kontynentu
  - 2500 – dla zawodów rangi Mistrzostw Polski
  - 1000 – dla zawodów rangi Pucharu Polski
  - 500 – dla zawodów rangi regionalnej
  - 200 - dla imprez organizowanych online (stała liczba punktów dla każdego)
- 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:

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

9. Polska Liga Nordic Walking / Światowa Liga Nordic Walking / Ligi Regionalne

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 Polskiej Ligii Nordic Walking wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza www.PolskaLigaNordicWalking.pl , odbywające się na terenie Polski. Do klasyfikacji generalnej Polskiej Ligii Nordic Walking wliczone jest 5 najlepszych wyników, z

zawodów, maksymalnie rangi Mistrzostw Polski. Wyniki słabsze system automatycznie usuwa z rankingu

W skład Polskiej Ligii Nordic Walking wchodzą Liga Północy, Liga Zachodu, Liga Wschodu i Liga Centrum. Każda z Regionalnych Lig stanowi odrębny cykl, funkcjonuje jednak na tych samych zasadach i podlega temu samemu regulaminowi.

W skład Regionalnych Lig Nordic Walking (wschód, zachód, centrum, północ) wchodzą wszystkie zawody Nordic Walking dołączone do kalendarza www.PolskaLigaNordicWalking.pl , odbywające się na terenie danego regionu. Do klasyfikacji generalnej Lig Regionalnych Nordic Walking wliczone jest maksymalnie 5 najlepszych wyników danej Ligi -wyniki słabsze system automatycznie usuwa z rankingu), z zawodów maksymalnie rangi Pucharu Kraju. Dodatkowo do wszystkich lig regionalnych wliczane są zawody rangi Mistrzostw Polski, niezależnie czy znajdują się one w obrębie administracyjnym Ligii.

- Ranking będzie prowadzony od pierwszej imprezy Ligi Światowej, Ligii kraju oraz Lig Regionalnych
- aby być sklasyfikowanym w Lidze Regionalnej, Lidze Polski, Światowej Lidze , należy wystartować w 3 zawodach wchodzących w skład danej Ligi
- Nagrodzenie w rankingu Ligi Regionalnej nastąpi przy minimum 3 samodzielnych? imprezach danego regionu, zorganizowanych na żywo
- Nagradzanie na zakończenie Polskiej Ligii Nordic Walking
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn 5 km, 10 km i 21 km Nordic Walking
  - 1 miejsce w każdej kategorii wiekowej z rozbiciem na kobiety i mężczyzn
  - 1 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km.
  - 3 miejsca w kat. drużyna.
  - 3 osoby z najlepszą techniką marszu
- Nagradzanie na zakończenie Regionalnej Ligi Nordic Walking
  - 3 miejsca w każdej kategorii wiekowej, z rozbiciem na kobiety i mężczyzn
  - 3 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km.
  - 3 miejsca w kat. drużyna.
  - 3 osoby z najlepszą techniką marszu
- Nagradzanie na poszczególnych zawodach:
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn na 21 km nw, 5 km nw i 10 km nw (tylko na zawodach rangi Pucharu, Mistrzostw Kraju oraz zawodach międzynarodowych)
  - 3 miejsca w kat. wiekowych kobiet i mężczyzn.
  - 3 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn w biegu przełajowym na 5 km
  - 3 miejsce w kat. rodzina.
  - Przyznane zielone kartki.
- Punkty będą przyznawane na tym dystansie, na którym wystartuje dany zawodnik. W przypadku zmiany dystansu, punkty będą naliczane oddzielnie dla każdego dystansu.
- By zostać sklasyfikowanym w podsumowaniu Ligii Światowej, Polski Ligi oraz Ligi Regionalnej, należy wziąć udział w co najmniej trzech zawodach

10. Kategorie na poszczególnych dystansach

- we wszystkich kategoriach prowadzony jest podział na kobiety i mężczyzn
- miejsca na poszczególnych zawodach rangi krajowej w kategorii OPEN nie dublują się z miejscami w kategoriach wiekowych.

Na dystansie około 200 m bieg, Nordic Walking
- ograniczenie wiekowe to 8 lat

Na dystansie około 5 km nordicwalking:
OPEN
do 13 lat
14 – 17 lat
18 – 29 lat,
30 – 39 lat
40 – 49 lat,
50 – 59 lat,
60 – 64 lat,
65 – 69 lat,
70 – 74 lat,
75+

osoby niepełnosprawne.

Na dystansie około 10 km Nordic Walking:
OPEN
16 – 39 lat,
40 – 49 lat,
50 – 59 lat,
60 - 69 lat,.
70+

Na dystansie około 21 km Nordic Walking (dystans tylko na zawodach Pucharu, Mistrzostw Kraju oraz zawodach międzynarodowych:
OPEN
16 – 39 lat,
40 – 49 lat,
50 +

Na dystansie około 5 km bieg przełajowy:
OPEN

Na dystansie około 5 km rekreacyjny marsz nordicwalking:
Na tym dystansie nie ma kategorii wiekowych.

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.

- pierwszych 5 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 5 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.
- By wystartować na dystansie 5, 10, 21 km nordicwalking (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,
- istnieje możliwość wypożyczenia kijów Nordic Walking w Biurze Zawodów. Liczba kijów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń,
- w marszu i biegu mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu wytrzymałościowego. Przed startem obowiązkowe jest podpisanie deklaracji o braku przeciwwskazań do startu w zawodach,
- w zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie około 5 km. Osoby te są klasyfikowane w kategorii osób niepełnosprawnych z podziałem na płeć, bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności.? Niepełnosprawni startujący na dłuższych dystansach są klasyfikowane z osobami pełnosprawnymi zgodnie z kategorią wiekową.? Aby zostać sklasyfikowanym w kategorii niepełnosprawnych, przed rozpoczęciem zawodów należy w biurze zawodów okazać orzeczenie o niepełnosprawności,
- uczestnicy marszu na 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,
- opłata startowa jest opłatą manipulacyjną organizatora i nie podlega zwrotowi,
- w miasteczku zawodów znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa zawodów, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
- na trasie będą się znajdować punkty odżywiania wyposażone w wodę,
- trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą. W biurze zawodów oraz na stronie www dostępna będzie mapka trasy zawodów,
- długość trasy liczona jest po najkrótszej linii jaką może pokonać zawodnik,
- na trasie ustawione są tabliczki z informacjami o przebytych kilometrach. Jest to oznakowanie orientacyjne i może różnić się od właściwie przebytego dystansu.
- Czas zawodników mierzony jest elektronicznie, za pomocą chipów umieszczonych przy bucie zawodnika
- czas zawodnika mierzony jest netto, dla każdego uczestnika oddzielnie.
- Na całej trasie zawodów (biegu i nordicwalking) 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.

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 Poland", stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- wybitnie 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 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

- Do klasyfikacji rodzin wlicza się trzy wyniki na podstawie klasyfikacji open dla poszczególnych dystansów – dziecka do 18 roku życia i dwóch opiekunów w dowolnej kategorii wiekowej. Przez słowo opiekun należy rozumieć osoby w 0 lub pierwszej grupie powinowactwa tzn. Małżonka (obecnego, nie byłych), zstępnych (np. syn, córka, wnuki, prawnuki), wstępni (np. matka, ojciec, dziadkowie), rodzeństwo, pasierba, ojczyma, macochę, teściów, zięcia, synową.Można zgłosić więcej niż trzech członków rodziny, wliczane będą najlepsze czasy.
- Członkowie rodzin mogą startować na różnych dystansach w obrębie jednej imprezy.
- Na każdej z imprez może być zgłoszony inny członek rodziny.
- W klasyfikacji generalnej kategorii rodzinnej, punkty zdobywane są dla rodziny na zasadach: 20 punktów- pierwsze miejsce, 18 punktów- drugie miejsce, 17 p- trzecie miejsce itd.
- WAŻNE: rodzinę każdorazowo należy zgłosić w dniu imprezy w biurze zawodów lub mailowo do koordynatora danej imprezy w przypadku imprezy online (mail: korona@nordicwalkingpoland.pl).

14. Klasyfikacja drużyn

- Obowiązuje tylko klasyfikacja generalna dla poszczególnych cykli Lig Regionalnych, Polskiej Ligi i Ligi Światowej.
- W klasyfikacji drużyn liczone będą punkty w klasyfikacji open zawodników na danym dystansie niezależnie od płci:
  5 zawodników z dystansu 5km
  4 zawodników z dystansu 10km
  2 zawodników z dystansu 21 km
  Pozostałe osoby z drużyny zdobywają 50 punktów dla drużyny

- Do klasyfikacji Ligi Krajowej każdego z zawodników danej drużyny ze wszystkich startów
- 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).

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**,**
- 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 powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie,
- organizator posiada ubezpieczenie OC,
- zawodnik, który odebrał numer startowy oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje go w całości,
- protest względem wyników startów można wnosić do 30 min od oficjalnej ich publikacji.
- w celu wniesienia protestu konieczna jest wpłata 100 zł zwracanego w przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku.

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