



# **REGULAMIN FAMILY NORDIC WALKING CUP PUCHAR POLSKI NORDIC WALKING IWONICZ ZDRÓJ 2011 ROK**

**I. CEL:** Popularyzacja Nordic Walking oraz zdrowego stylu życia Polaków.

## **II. TERMINY ZAWODÓW CYKLU:**

- 28 maja – Inowrocław – Puchar Polski NW – Rozpoczęcie Pucharu Polski w Inowrocławiu /woj. kujawsko – pomorskie/,
- 18 czerwca - Starogard Gdański – ”Kociewski Piknik, Familiada - Puchar Polski Nordic Walking w Starogardzie Gdańskim” /woj. pomorskie/,
- 9 lipca - Pakość – Puchar Polski NW /woj. kujawsko – pomorskie/,
- 27 sierpnia – Polanica Zdrój – **Mistrzostwa Polski w NW** /woj. dolnośląskie/,
- 10 września – Barlinek – Puchar Polski w NW /woj. zachodnio – pomorskie/,
- 17 września – Iwonicz Zdrój - Puchar Polski NW /woj. podkarpackie/,
- 8 października – Gdańsk – Zakończenie Pucharu Polski NW i **Rozpoczęcie Pucharu Świata** /woj. pomorskie/.

## **III. PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW**

9:00– 10:30 Rejestracja zawodników,  
10:30 – 10:45 Otwarcie imprezy, rozgrzewka,  
11:00 – Start na dystansie 20 km,  
12:00 – Start na dystansie 10 km,  
14:00 – Start na dystansie 5 km,  
16:00 – Dekorowanie i wręczanie medali,

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na startcie 15 minut przed startem konkurencji.

#### **IV. ORGANIZATOR:** Polska Federacja Nordic Walking

#### **V. DYSTANSE**

1. Uczestnicy startują na 3 dystansach: 5 km, 10 km i 20 km.

#### **VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I OPŁATA STARTOWA**

1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:
  - (1) Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną, przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) i [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl) – Rejestracja elektroniczna możliwa do 16 września do godz. 18 -tej.
  - (2) Rejestracja osobista w Biurze Pucharu w dniu zawodów.  
9.00 -10.30 – dystans 5, 10, 20 km
2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.
3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu Pucharu Polski.
4. Uczestnictwo w imprezie jest płatne i w zależności od terminu wpłaty wynosi odpowiednio:
  - 20zł - rejestracja internetowa (tylko opłata poprzez przelew i wpłata gotówki na konto gwarantuje opłatę 20zł) , należy posiadać ze sobą dowód wpłaty.
  - 30 zł – przy weryfikacji w dzień zawodów.(mimo rejestracji internetowej, osoby które wybrały opłatę gotówką płacą 30zł w dniu zawodów)
  - 10 zł - dla emerytów, rencistów, członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz uczniów szkół i studentów za okazaniem legitymacji.
5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika.
6. Opłata nie dotyczy osób niepełnosprawnych.
7. W przypadku opłaty w formie przelewu lub gotówki na konto, należy w biurze zawodów okazać dowód wpłaty.
8. Opłatę należy wpłacać na następujące konto bankowe:

Polska Federacja Nordic Walking  
ul. Kazimierza Górskiego 1  
80-336 Gdańsk.

**Nordea Bank Polska S.A. Oddział/POB Gdańsk III**  
**PL70 1440 1345 0000 0000 1300 1138**
9. Opłata startowa obejmuje: numer startowy, posiłek regeneracyjny i medal pamiątkowy.

## VII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking (zał. do Regulaminu).
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym lub chipowym.
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 osobnej kategorii bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami.
4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.
5. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego lub podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie (brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW).
6. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów na udział w imprezie.
7. W zawodach Pucharu Polski mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata. W Pucharze Polski osoby, które nie posiadają obywatelstwa polskiego klasyfikowane są poza konkursem, ale mogą zdobywać punkty w ramach Pucharu Polski.
8. 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.
9. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
10. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 100zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
11. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
12. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad:  
o przynależności do danej kategorii wiekowej decydują ukończone lata na dzień 31 grudnia roku, w którym rozgrywane są zawody.
13. W marszach zostaną sklasyfikowane następujące kategorie wiekowe:

<b>Dystans 5 km</b>	
<i>kategoria wiekowa</i>	<i>Lat</i>
Dziewczęta/Chłopcy	≤ 13
Juniorki/Juniorzy	14 – 17
Seniorki/Seniorzy	18 – 29

<b>Dystans 10 i 20 km</b>	
<i>kategoria wiekowa</i>	<i>Lat</i>
Seniorki/Seniorzy	18 – 29
K30 / M30	30 – 39
K40 / M40	40 – 49

K30 / M30	30 – 39
K40 / M40	40 – 49
K50 / M50	50 – 59
K60 / M60	60 – 69
K70 / M70	≥ 70

K50 / M50	50 – 59
K60 / M60	60 – 69
K70 / M70	≥ 70

14. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według ww. kategorii wiekowych.
15. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 15:30. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

### **VIII. PUNKTACJA W SYSTEMIE PUCHAROWYM (dotyczy klasyfikacji Pucharu Polski)**

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.
2. Punkty będą przyznawane według następującego schematu:
  - 1 miejsce – 1 pkt
  - 2 miejsce – 6 pkt
  - 3 miejsce – 13 pkt
  - 4 miejsce – 14 pkt
  - 5 miejsce – 15 pkt
 Kolejne miejsca według algorytmu: miejsce + 10 pkt.
3. Wygrywa zawodnik, który brał udział w przynajmniej czterech z siedmiu imprez i uzyskał najmniejszą ilość punktów. Jeśli zawodnik brał udział w więcej niż czterech zawodach wówczas sumuje się jego wyniki w czterech najlepszych startach. W przypadku wyniku ex equo porównuje się najlepszy uzyskany wynik w punktacji. Jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się pod uwagę kolejne najlepsze wyniki punktowe.
4. Zawodnicy, którzy nie brali udziału w co najmniej czterech z siedmiu imprez nie zostaną uwzględnieni w końcowej klasyfikacji Pucharu Polski.

### **IX. NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników oraz przyznanie nagród odbędzie się w dniu zawodów.
2. Odbiór nagród tylko i wyłącznie przy osobistym okazaniu numeru startowego.
3. Nagrody są losowane wśród uczestników zawodów.
4. Zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 5, 10 i 20 km we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Pań i Panów otrzymają medale.
5. Po rozegraniu 7 zawodów w dniu 8 października uhonorowani zostaną zwycięzcy Pucharu Polski 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 regulaminu imprezy.
3. Plan trasy znajduje się w biurze zawodów.
4. Przy zmianie rodzaju nawierzchni zostaną wyznaczone strefy zmian końcówek kija na długości 100m. W tych strefach nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijów.
5. Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi i poziomymi co minimum 1 kilometr.

#### **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)

#### **XII. UBEZPIECZENIE**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC dotyczące imprez masowych.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

#### **XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty należy składać w dniu zawodów do sędziego głównego zawodów do zakończenia zawodów.
4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.