



## REGULAMIN

# PUCHARU POLSKI, MISTRZOSTW EUROPY I MISTRZOSTW POLSKI NORDIC WALKING 2021

### I. CEL ORGANIZACJI CYKLU ZAWODÓW PUCHARU POLSKI NORDIC WALKING (PP NW) 2021, MISTRZOSTW EUROPY (ME NW) 2021 ORAZ MISTRZOSTW POLSKI NORDIC WALKING (MP NW) 2021:

1. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia dzięki Nordic Walking;
2. Wzrost świadomości oraz wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej w życiu przeciętnego 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, objęte niniejszym regulaminem, odbywają się w następujących terminach i lokalizacjach:

Kolejność	Termin	Lokalizacja
1.	04.07.2021, niedziela	Kolbuszowa
2.	17.07.2021, sobota	Skrwilno
3.	14.08.2021, sobota	Michałowice
4.	28.08.2021, sobota	Sztum
5.	11.09.2021, sobota	Hajnówka

2. Wszystkie zawody, wymienione w ppkt. 1, mają rangę Pucharu Polski Nordic Walking.
3. Zawody w Kolbuszowej, wymienione w ppkt. 1, mają równocześnie rangę Mistrzostw Europy Nordic Walking.
4. Zawody w Skrwilnie, wymienione w ppkt. 1, mają równocześnie rangę Mistrzostw Polski Nordic Walking Polskiej Federacji Nordic Walking.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ NINIEJSZEGO REGULAMINU NIE MOŻE BYĆ POWIELANA ANI ROZPOWSZECHNIANA ZA POMOCĄ URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH, MECHANICZNYCH, KOPIUJĄCYCH, NAGRYWAJĄCYCH I INNYCH - BEZ PISEMNEJ ZGODY POLSKIEJ FEDERACJI NORDIC WALKING

Polska Federacja Nordic Walking- [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)

5. Zawody w Sztumie, wymienione w ppkt. 1, mają równocześnie rangę Mistrzostw Polski Ludowych Zespołów Sportowych (MP LZS). Zakres i organizacja MP LZS jest przedmiotem odrębnego regulaminu.

### III. ORGANIZATORZY ZAWODÓW:

1. Polska Federacja Nordic Walking (PFNW).
2. Lokalne władze - gospodarze odpowiednich imprez wymienionych w terminarzu zawodów w pkt. II.

### IV. ZASADY UCZESTNICTWA:

1. Zawody PP NW, ME NW oraz MP NW 2021 są rozgrywane na trzech dystansach:
  - a) 5 km
  - b) 10 km
  - c) półmaraton (21km 97,5m).
2. Zawodnik ma prawo rejestracji i startu w zawodach odbywających się w danej miejscowości, niezależnie od ich rangi, tylko na jednym, wybranym przez siebie, dystansie.
3. W zawodach PP NW, ME NW oraz MP NW 2021 mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.
4. Dokonanie rejestracji na zawody, wniesienie opłaty startowej i przystąpienie do startu w zawodach jest równoznaczne z:
  - a) oświadczeniem zawodnika, że bierze on udział w zawodach na własną odpowiedzialność,
  - b) przyjęciem warunków oraz zobowiązaniem do przestrzegania Regulaminu Pucharu Polski Nordic Walking, Mistrzostw Europy Nordic Walking oraz Mistrzostw Polski Nordic Walking 2021,
  - c) zgodą na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Polską Federację Nordic Walking jako organizatora zawodów,
  - d) zgodą na wykorzystanie wizerunku startującego do celów promocyjnych przez PFWN.
5. Osoba startująca w zawodach PP NW, ME NW i/lub MP NW 2021 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, ME NW oraz MP NW 2021 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.

## 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 na stronie internetowej <https://sts-live.pl/pfnw>.
3. Rejestracja drogą elektroniczną zostaje każdorazowo zakończona o godz. 21:00 w trzecim dniu kalendarzowym poprzedzającym termin danych zawodów, wymieniony w pkt. II.
4. Rejestracja osobista możliwa jest w Biurze zawodów w dniu zawodów w godzinach 8.00 – 9:00 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 NW, ME NW oraz MP NW 2021 jest odpłatne, za wyjątkiem dzieci i młodzieży do ukończenia 18 lat, według stanu na przeddzień zawodów, dla których udział jest bezpłatny.
2. W przypadku rejestracji i płatności elektronicznej dokonanej nie później niż 3 dni kalendarzowe przed datą zawodów opłata startowa wynosi odpowiednio:
  - a) **40 zł** – opłata normalna,
  - b) **28 zł** – opłata ulgowa, przysługująca emerytom, rencistom, członkom Uniwersytetu Trzeciego Wieku i studentom, za okazaniem legitymacji,
  - c) **28 zł** – opłata ulgowa, przysługująca osobom niepełnosprawnym, posiadającym stosowne orzeczenie.
3. W przypadku rejestracji i płatności, dokonanej osobiście w dniu zawodów w Biurze zawodów, opłata startowa wynosi 70 zł, bez względu na wiek lub posiadane uprawnienie.
4. Członkom PFNW, posiadającym potwierdzenie opłacenia składki członkowskiej na 2021 r., przysługuje zniżka w wysokości 20% od opłaty startowej, o której mowa w ppkt. 2 i 3.
5. Z tytułu udziału w zawodach w Kolbuszowej w randze PP NW oraz ME NW wnosi się jedną opłatę startową.
6. Z tytułu udziału w zawodach w Skrwilnie w randze PP NW oraz MP NW wnosi się jedną opłatę startową.
7. W przypadku rejestracji na zawody drogą elektroniczną opłata startowa jest wnoszona metodą T-PAY, przelewem bankowym lub przekazem pocztowym.
8. Dokonanie opłaty w formie przelewu lub przekazu powoduje po stronie zawodnika obowiązek okazania w Biurze zawodów dowodu wpłaty. W przypadku przelania zbyt małej kwoty zgłoszenie na zawody jest nieważne.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ NINIEJSZEGO REGULAMINU NIE MOŻE BYĆ POWIELANA ANI ROZPOWSZECHNIANA ZA POMOCĄ URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH, MECHANICZNYCH, KOPIUJĄCYCH, NAGRYWAJĄCYCH I INNYCH - BEZ PISEMNEJ ZGODY POLSKIEJ FEDERACJI NORDIC WALKING

Polska Federacja Nordic Walking- [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)

9. 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.
10. Zaksięgowanie na koncie organizatora lub na indywidualnym koncie wygenerowanym przez system transferuj.pl opłaty startowej, o której mowa w ppkt. 2, najpóźniej na 3 dni przed terminem zawodów do godz. 21:00, po uprzednim wypełnieniu i przesłaniu przez uczestnika formularza zgłoszenia drogą elektroniczną uznaje się za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne.
11. Uiszczona opłata nie podlega zwrotowi, ani przeniesieniu na rzecz innego zawodnika lub innych zawodów.
12. Opłata startowa obejmuje 2 numery startowe, chip niezbędny do pomiaru czasu, upominki gospodarzy imprez oraz posiłek regeneracyjny.

## VII. RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW

1. Ustala się następujący ramowy program zawodów PP NW, ME NW oraz MP NW 2021:

8:00 – 8:45	Wydawanie pakietów startowych uczestnikom półmaratonu
9:00	Start półmaratonu K i M
9:30 – 11:00	Wydawanie pakietów startowych na dystans 10 km
11:00 – 12:30	Wydawanie pakietów startowych na dystans 5 km
11:40	Oficjalne otwarcie imprezy
12:00	Start na dystansie 10 km K i M
13:30	Start na dystansie 5 km K
14:45	Start na dystansie 5 km M
2. Dekoracje zawodników odbywają się bezpośrednio po ukończeniu rywalizacji na poszczególnych dystansach.
3. W szczegółowym programie minutowym poszczególnych zawodów mogą wystąpić odstępstwa od programu ramowego, o którym mowa w ppkt. 1. Informacje o wszelkich zmianach dotyczących danych zawodów będą umieszczane na stronie [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) oraz w Biurze zawodów.
4. W przypadku bardzo dużej liczby zarejestrowanych zawodników otwarcie Biura zawodów i wydawanie pakietów startowych może nastąpić w przeddzień rozpoczęcia zawodów.

## VIII. TECHNIKA MARSZU I ZASADY NA TRASIE ZAWODÓW NW

1. W trakcie zawodów jej uczestnik stosuje technikę i zasady, o których mowa w Przepisach zawodów Nordic Walking, stanowiących [załącznik nr 2](#) do regulaminu.
2. Zawodnik zobowiązany jest uczestniczyć w zawodach w stroju sportowym dostosowanym do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW. W przypadku posiadania kijów składanych uczestnik ma obowiązek zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija oraz uwzględnienie podczas rozgrzewki i zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
3. Dopuszcza się udział w zawodach z kijami Bungy Pump.
4. Podczas zawodów zawodnik musi mieć:
  - a) numery startowe przymocowane do koszulki sportowej na klatce piersiowej oraz na plecach,

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ NINIEJSZEGO REGULAMINU NIE MOŻE BYĆ POWIELANA ANI ROZPOWSZECHNIANA ZA POMOCĄ URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH, MECHANICZNYCH, KOPIUJĄCYCH, NAGRYWAJĄCYCH I INNYCH - BEZ PISEMNEJ ZGODY POLSKIEJ FEDERACJI NORDIC WALKING

Polska Federacja Nordic Walking- [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)

- b) chip przymocowany do obuwia lub okolicy kostki kończyny dolnej.
5. Zastąpienie numeru startowego w części, w całości lub jego modyfikacja albo umieszczenie chipa na wysokości przekraczającej 10 cm nad kostką kończyny dolnej może skutkować dyskwalifikacją zawodnika.
  6. Zabrania się używania własnych numerów startowych.
  7. Zawodnik zobowiązany jest do zwrócenia szczególnej uwagi na bezpieczeństwo swoje i otoczenia podczas rozgrzewki i rywalizacji na trasie, aby nie spowodować ryzyka uszkodzenia kijkiem NW ciała osoby znajdującej się w sąsiedztwie.
  8. PFNW jako organizator PP NW, ME NW oraz MP NW 2021 zapewni możliwość wypożyczenia kijów NW w Biurze zawodów, za okazaniem dokumentu tożsamości ze zdjęciem oraz wpłatą zwrotnej kaucji w wysokości 100 złotych za parę. PFNW zapewni dostępność co najmniej 30 par kijów NW. Uczestnik wypożyczający kije ma obowiązek zapoznania się z zaleceniami producenta kijów i stosowania się do nich oraz do poleceń wypożyczającego.

#### **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 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 kategorii A lub B”.
4. Na zawodach Pucharu Polski, Mistrzostw Europy oraz Mistrzostw Polski Nordic Walking 2021 obowiązuje podział na kategorie zgodny z tabelą w pkt. II w [załączniku nr 1](#).

#### **XI. PUNKTACJA I KLASYFIKACJA W SYSTEMIE PUCHAROWYM**

1. W ramach cyklu zawodów Pucharu Polski NW 2021 oraz zawodów rangi Mistrzostw Europy i Mistrzostw Polski NW 2021 wyłonieni zostają najlepsi zawodnicy w poszczególnych kategoriach w podziale na płeć oraz najlepsze drużyny.
2. O kolejności indywidualnych wyników zawodników decyduje pomiar czasu netto, wykonany przy pomocy specjalistycznego systemu pomiarowego.
3. W każdej imprezie są przyznawane punkty za zdobyte miejsca w odpowiedniej kategorii, zgodnie ze schematem podanym w pkt. III w [załączniku nr 1](#) regulaminu.
4. Indywidualną klasyfikację generalną Pucharu Polski Nordic Walking 2021 wygrywa zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów.
5. Dorobek punktowy zawodnika jest sumą ze wszystkich zawodów, w których zawodnik został sklasyfikowany. W przypadku wyniku ex equo decyduje liczba zwycięstw, a w następnej

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ NINIEJSZEGO REGULAMINU NIE MOŻE BYĆ POWIELANA ANI ROZPOWSZECHNIANA ZA POMOCĄ URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH, MECHANICZNYCH, KOPIUJĄCYCH, NAGRYWAJĄCYCH I INNYCH - BEZ PISEMNEJ ZGODY POLSKIEJ FEDERACJI NORDIC WALKING

Polska Federacja Nordic Walking- [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)

kolejności kolejne najlepsze wyniki punktowe. Ostatnim kryterium rozstrzygającym jest wynik bezpośredniej konfrontacji w ostatnich zawodach.

6. Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział w co najmniej jednej z pięciu imprez zostaną uwzględnieni w klasyfikacji generalnej Pucharu Polski NW 2021.

## **XII. KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA PUCHARU POLSKI NW 2021**

1. Każdy klub, którego zawodnicy startują w zawodach PP NW 2021, może brać udział w rywalizacji o tytuł zdobywcy Drużynowego Pucharu Polski Nordic Walking 2021, nadawany podczas finału cyklu zawodów.
2. Ostateczny wynik klasyfikacji generalnej Drużynowego PP NW 2021 uzyskuje się poprzez zsumowanie najlepszych wyników uzyskanych podczas poszczególnych zawodów cyklu przez drużynowe reprezentacje rywalizujących klubów w składzie:
  - a) 5 km - 3 kobiety i 3 mężczyzn,
  - b) 10 km - 2 kobiety i 2 mężczyzn
  - c) 21 km - 1 kobieta i 1 mężczyzna.
3. W przypadku większej liczby zawodników z danego klubu niż wymagana do klasyfikacji drużynowej pod uwagę brane są najlepsze wyniki pierwszych osób z drużyny, o których mowa w ppkt. 2.
4. Dopuszcza się wystawienie dwóch drużynowych reprezentacji klubu tj. "nazwa klubu I" i "nazwa klubu II".
5. W ramach rywalizacji dopuszcza się start drużyny bez pełnej liczby zawodników, wskazanej w ppkt. 2.
6. Zdobywcą Drużynowego Pucharu Polski NW 2021 zostaje klub, którego reprezentacja drużynowa zgromadzi najwięcej punktów, zgodnie z zasadami, o których mowa w ppkt. 2.
7. W przypadku uzyskania jednakowej liczby punktów w drużynowej klasyfikacji generalnej PP NW 2021 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.
8. W trakcie trwania cyklu zawodów PP NW 2021 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.
9. Zawodnik może startować w każdym zawodach na jednym, dowolnie wybranym przez siebie, dystansie, zdobywając punkty do dorobku swojej drużyny w klasyfikacji drużynowej.
10. Nie dopuszcza się w trakcie trwania cyklu Pucharu Polski NW 2021 pozyskiwania zawodników, którzy wystartowali w aktualnym sezonie w zawodach zaliczanych do Pucharu Polski reprezentując inną drużynę.
11. Dopuszcza się w trakcie trwania cyklu Pucharu Polski NW 2021 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.

## **XIII. MEDALE I NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór nagród odbywa się w dniu zawodów.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ NINIEJSZEGO REGULAMINU NIE MOŻE BYĆ POWIELANA ANI ROZPOWSZECHNIANA ZA POMOCĄ URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH, MECHANICZNYCH, KOPIUJĄCYCH, NAGRYWAJĄCYCH I INNYCH - BEZ PISEMNEJ ZGODY POLSKIEJ FEDERACJI NORDIC WALKING

Polska Federacja Nordic Walking- [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)



2. Zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie, otrzymują medale.
3. Indywidualni zdobywcy miejsc I - III w każdym zawodach na dystansach 5 i 10 km oraz półmaratonu w kategoriach, o których mowa w pkt. X, otrzymują puchary lub statuetki.
4. Podczas każdego zawodów nagradzane są trzy drużyny w składzie, o którym mowa w pkt. XII ppkt 2, z zastrzeżeniem pkt. XII ppkt 4, które uzyskały najlepsze wyniki.
5. Po zakończeniu ostatnich zawodów cyklu Pucharu Polski Nordic Walking 2021 zwycięzcy indywidualni klasyfikacji generalnej w poszczególnych kategoriach zostają uhonorowani nagrodami.
6. Podczas finału PP NW 2021 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. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji zawodów przyjmowane są do 30 minut po ogłoszeniu nieoficjalnych wyników danej edycji.
5. Uczestnicy zawodów mają obowiązek przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia niezbędnych zmian w regulaminie i organizacji zawodów w przypadku wprowadzenia dodatkowych obostrzeń w przepisach krajowych dotyczących stanu pandemii.