

V Otwarte Mistrzostwa Łodzi w Nordic Walking - 22 lutego 2026 r. (niedziela)

1. Cele

- Promowanie Nordic Walking w województwie łódzkim.
- Zjednoczenie łódzkiej społeczności w ramach wspólnej rywalizacji.
- Ustanowienie rekordu trasy.
- Upowszechnianie zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej.

2. Organizator

Fundacja SNG

3. Warunki uczestnictwa

- Każdy z przyszłych zawodników jest zobowiązany zapoznać się z regulaminem zmagania, a także zaakceptować jego treść.
- Chętni do wzięcia udziału w imprezie muszą dokonać opłaty startowej.
- W zawodach weźmie udział maksymalna ilość uczestników 100 osób.
- O uczestnictwie w imprezie decydować będzie zaksięgowanie u organizatora opłaty wpisowej oraz kolejność zgłoszeń.
- W przypadku większej liczby chętnych, otworzona zostanie lista rezerwowa. Zawodnicy, którzy się na niej znajdą, będą mogli uczestniczyć w imprezie dopiero wtedy, gdy w dniu zawodów jeden z uczestników nie stawi się na starcie.
- Uczestnicy mogą zgłaszać się w ramach kategorii OPEN:
- Mistrzostwa Łodzi dla osób powyżej 16 roku życia.
- Pakiety startowe można odbierać w dniu imprezy w godzinach 9:30 – 10:30 w Biurze Zawodów znajdującym się na terenie SP nr 61 im św. Franciszka z Asyżu przy ul. Okólna 183, 91-520 Łódź
- Uczestnictwo w zawodach jest dobrowolne. Każdy z zawodników bierze w nich udział na własną odpowiedzialność.

4. Opłaty startowe

Płatności dokonujemy na nr konta:

10102034080000440205796240 w tytule – imię i nazwisko oraz dopisek V Otwarte Mistrzostwa Łodzi w Nordic Walking

Opłata za udział w zawodach wynosi **60 zł**

Pakiet startowy – medal, numer startowy, woda.

5. Termin i miejsce

V Otwarte Mistrzostwa Łodzi w Nordic Walking odbędą się 22 lutego 2026 r. (niedziela) na dystansie 6,6 km w lesie łagiewnickim

Biuro Zawodów znajdować się będzie na terenie SP nr 61 im św. Franciszka z Asyżu przy ul. Okólna

183, 91-520 Łódź

Start – godzina 11:10

Dekoracja zwycięzców nastąpi k. godziny 12:30-13:00

6. Wyniki

- Klasyfikacja końcowa zostanie umieszczona na stronie internetowej www.stacjanowadynia.pl oraz

na profilu Facebook Fundacja SNG Kultura i Sport

7. Nagrody

- Uczestnicy obu płci, którzy uplasowali się na miejscach od I do III, otrzymają statuetki, a także nagrody rzeczowe.

8. Uwagi końcowe

- Organizator dba o zaplecze medyczne podczas całej imprezy.

- Ewentualne niejasności zaistniałe podczas zawodów będzie rozstrzygał sędzia główny.

– Organizator może zmienić w każdym momencie ostateczny wygląd regulaminu. W jego interesie leży również prawidłowa interpretacja obowiązujących zasad.

1. Definicja marszu Nordic walking (NW) jest to przemieszczanie się do przodu z wykorzystaniem naprzemiennego ruchu rąk i nóg, przy jednoczesnym odpychaniu się kijami i zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem – w marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem). Dodatkowo należy zachować następujące aspekty techniki marszu NW:

- naprzemianstronne odpychanie się kijami następuje w rytm marszu (z zachowaniem koordynacji

ruchowej, naprzemiennej pracy ramion i nóg),

- stawianie stóp na ziemi, począwszy od pięty, skończywszy na palcach,
- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek

stanowi nachylenie terenu powyżej 20%),

- odpychanie się kijami następuje podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej

(przód – tył, nie na boki),

- zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej).

2. Podczas marszu NW nie jest dozwolone:

- nadmierne pochylanie ciała w przód (załamanie, ugięcie bioder),

3 • wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),

- nadmierne uginanie łokcia przy wbijaniu i odpychaniu się kijem,
- brak wbicia i odepchnięcia kijem (w tym markowanie tej pracy),
- obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan),
- podbieganie,
- skracanie trasy,
- niesportowe zachowanie (w tym utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym

zawodnikom, popychanie),

- marsz inochodem (tzw. jednostronny),
- marsz z uniesionymi w górze kijami,
- chód sportowy

Sprzęt używany przez zawodnika Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu z prawidłowymi kijami do nordic walking. Podczas marszu nordic walking używa się specjalnie zaprojektowanych do tego celu kijów, wyposażonych w odpowiedni splot pasków (tzw. rękawiczkę), umożliwiającących odepchnięcie się z kija przy otwartej dłoni. Długość kija dobierana jest w taki sposób, aby przy wyprostowanej sylwetce postawiony

pionowo na podłożu i wbity w nawierzchnię kij opierał przedramię, tworząc w stawie łokciowym kąt 90 stopni, z akceptowalnym odchyleniem +/- 5 stopni. •

Ostrzeżenia, kary, dyskwalifikacje Zawodnicy otrzymują ostrzeżenia za nie spełnienia warunków określonych w pkt 2. Zawodnicy dostają żółtą kartkę poprzez okazanie żółtego kartonika, gdy ich marsz stwarza niebezpieczeństwo dla innych zawodników oraz nie spełnienia warunków określonych w pkt. 1.

Otrzymanie trzech żółtych kartek skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.

Za tzw. „podbieganie” wszyscy sędziowie mają prawo do natychmiastowej dyskwalifikacji zawodnika. Dyskwalifikacja zawodnika może nastąpić ze skutkiem natychmiastowym, gdy zawodnik łamie zasady fair play lub jest wulgarny wobec współzawodników czy sędziów. Organizatorzy mogą również przyznać specjalną – zieloną kartkę, za perfekcyjną technikę nordic walking. Żółte i czerwone kartki będą odnotowane w wynikach zawodów.

Informacje o przetwarzaniu danych

1. Administratorem Pani/a danych osobowych jest Stacja Nowa Gdynia sp. z o.o., z siedzibą 91-421 Łódź, ul. Kilińskiego 2, wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi, XX Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000107837 NIP 726 23 15 435

2. Dane kontaktowe Administratora Danych Osobowych:

a. Adres: ul. Sosnowa 1, 95-100 Zgierz

b. e-mail: rodo@nowa-gdynia.pl,

c. tel.: 42 714 21 21

2. Dane osobowe będą przetwarzane w celu organizacji Otwartych Mistrzostw Łodzi w Nordic Walking na podstawie dokumentów wypełnionych podczas rejestracji.

3. Dane osobowe mogą być udostępnione Mediom promującym wydarzenie w celu prawidłowej realizacji usług określonych w regulaminie. Administrator informuje, że dane osobowe są zabezpieczone przez Biuro Zawodów i Stację Nowa Gdynia. W celu uzyskania kopii swoich danych osobowych proszę kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych w SNG.

4. Dane będą przechowywane do ogłoszenia ostatecznej klasyfikacji zawodów.

5. W sprawach związanych z Pani/a danymi osobowymi proszę kontaktować się z Inspektorem

Ochrony Danych, e-mail: rodo@nowa-gdynia.pl.

6. Ma Pan/i prawo dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania.

7. Ma Pan/i także prawo do przenoszenia danych (w szczególności historii transakcji).
8. Ma Pan/i prawo do wniesienia sprzeciwu wobec dalszego przetwarzania, a w przypadku wyrażenia zgody na przetwarzanie danych, do jej wycofania. Skorzystanie z prawa cofnięcia zgody nie ma wpływu na przetwarzanie, które miało miejsce do momentu wycofania zgody.
9. Przysługuje Pani/u prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.
10. Administrator informuje również o zautomatyzowanym podejmowaniu decyzji, w tym o profilowaniu na zasadach powyższego regulaminu w celu obopólnej korzyści. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu lub lokalizacji zawodów w związku z wystąpieniem czynników od niego niezależnych. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne.

Uczestnik oświadcza, że:

Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji. Uczestnik wyraża zgodę na publikację wizerunku przez organizatora w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych w informatorach branżowych