

## WALKER/WALKERKA 2019 PROPOZÍCIE SÚŤAŽE

---

### I. CIEĽ SÚŤAŽE

---

Popularizácia FITNESS Nordic Walking medzi amatérskymi walkermi. Podpora pravidelnej a systematickej realizácie Nordic Walking aktivít smerom k budovaniu individuálnej kondície a zdravého životného štýlu.

### II. VYHLASOVATEĽ

---

Slovenská asociácia Nordic Walking (v ďalšom „SNWA“)

Kontakt : Slovenská asociácia Nordic Walking, o.z.  
Štúrova 73/25  
05941 Štrba

Email : walker@snwa.sk

Riaditeľ súťaže: Lucia Okoličányová - lucia@snwa.sk

### III. PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

---

Súťaže sa zúčastňujú všetci amatérski walkeri a walkerky so štátnym občianstvom SR (v ďalšom účastníci), ktorí:

1. a, absolvovali minimálne MINIKURZ SNWA  
**alebo**  
b, absolvovali minimálne tri lekcie s akreditovaným inštruktorom/kou + schválenie účasti súťažiaceho od akreditovaného inštruktora/ky + súčasne zaplatenie účastníckeho poplatku 5 eur.
2. vykonávajú pravidelné pohybové aktivity so správnym využívaním techniky Nordic Walking,
3. vypísali prihlášku do súťaže,
4. disponujú relevantnými záznamami o svojich pohybových aktivitách a poskytnú ich do súťaže
5. **zasielajú záznamy vždy poslednú nedeľu daného mesiaca na email: walker@snwa.sk. V prípade nezaslania aktivít za uplynulý mesiac, nebudú sa tieto zarátať do celkových výsledkov. Ak účastníci nemali v danom mesiaci žiadne**

**aktivity, záznam nezasielajú. Záznam sa zasiela tak, že do tela emailu napíšete km za každý týždeň v danom mesiaci a celkový počet km za celý mesiac. T.j., že nám zašlete štyri údaje za týždne a jeden údaj ako sumár km za celý mesiac (ščitane štyri týždne dokopy), celkovo päť údajov. V prílohe emailu zasielate záznamy aktivít. Zaslanie nepravdivého záznamu, vyššieho množstva km, resp. nedodržovanie fair play, oprávňuje organizátora súťaže, vylúčiť pretekára s okamžitou platnosťou**

**Pohybové aktivity s využitím techniky Nordic Walking (tréningy, lekcie, wakovačky, ai.),** realizované v priebehu trvania súťaže, sa pravidelne vyhodnocujú a sú priebežne zverejňované na stránke Slovenskej asociácie Nordic Walking ([www.snwa.sk](http://www.snwa.sk)). O poradí rozhoduje počet nachodených kilometrov, za zdokumentované pohybové aktivity. Účastník si zvolí sekciu, v ktorej sa chce zapojiť do súťaže, prípadne kategóriu v rámci sekcie. Účastník môže v priebehu roka súťažiť iba v jednej sekcii. Pravidlá určovania víťazov a ocenených sú uvedené v propozíciach jednotlivých sekcií.

#### IV. DOKUMENTÁCIA POHYBOVÝCH AKTIVÍT

---

Za relevantný záznam o pohybovej aktivite sú považované :

**individuálna / skupinová aktivita, tréning, lekcia**

Každý záznam, ktorý nespochybniteľnou formou vypovedá o prejdenej vzdialenosti a tempe účastníka počas trvania aktivity.

Prioritne sú za nespochybniteľné záznamy považované elektronické údaje o vzdialenosti a tempe zo športtesterov, prípadne z web stránok, alebo mobilných aplikácií so záznamami aktivít účastníka.

#### V. SEKcie A KATEGóRIE SÚŤAŽE

---

V rámci súťaže sú pre rok 2019 vyhlásené sekcie :

- A. ŠPORT a FITNESS - INDIVIDUAL
- B. ŠPORT a FITNESS - TÍM
- C. ZDRAVIE a POHYB
- D. INŠTRUKTORI

**A. SEKcia ŠPORT a FITNESS - INDIVIDUAL**

Účastníci sú jednotlivci, walkujúci v svojom mene. Cieľom je nachodiť najviac kilometrov počas trvania súťaže.

**Vítazmi** sú účastníci, ktorí nachodia najviac kilometrov za svoje pohybové aktivity v priebehu

trvania súťaže v rámci jednotlivých kategórií. Vyhlasované sú prvé 3 miesta.  
**Ocenení** sú prví traja účastníci v každej kategórii.

#### KATEGÓRIE

##### ŠPORT/FITNESS INDIVIDUAL

**MUŽI** (ročník narodenia do 2001)

**ŽENY** (ročník narodenia do 2001)

**JUNIORI** (ročník narodenia od 2002+)

#### **B. SEKCIA ŠPORT a FITNESS - TÍM**

Účastníci súťažia v družstvách - tímoch. Cieľom je nachodiť najviac **km** počas trvania súťaže v rámci tímu.

Tím je tvorený min. tromi účastníkmi. Do výsledkov tímu sa zarátavajú traja najlepší. Tím má určeného svojho kapitána, ktorý komunikuje v mene účastníkov tímu. Tím môže pozostávať z mužov, žien, či mixu. Jedna osoba môže súťažiť len v jednom tíme.

**Víťazom** je tím, ktorý nachodí najviac kilometrov. Vyhlasované sú prvé 3 miesta. **Ocenené** sú prvé tri tímy.

#### KATEGÓRIE

##### ŠPORT/FITNESS TÍM

**MIX** (muži/ženy)

#### **C. SEKCIA ZDRAVIE a POHYB**

Účastníci sú jednotlivci, walkujúci vo svojom mene, bez rozdielu pohlavia a veku. Cieľom je splniť podmienku pravidelného vykonávania NW aktivít počas stanovenej periódy - dvanásť po sebe nasledujúcich týždňov.

**Víťazom a oceneným** je každý, kto počas trvania súťaže v rámci periódy 12 po sebe nasledujúcich týždňov vykoná aspoň 3 NW aktivity týždenne. NW aktivity, započítavané do súťaže, musia byť vykonané každá v iný deň a to v trvaní min. 30 minút jedna.

Pokiaľ sa účastníkovi nepodarí vykonať min. 3 NW aktivity za týždeň, aktuálna perióda sa pre neho končí. Účastník má právo využiť ľubovoľnú periódu 12 po sebe nasledujúcich týždňov počas trvania súťaže.

#### **D. SEKCIA INŠTRUKTORI**

Účastníci sú akreditovaní inštruktori SNWA a sprievodcovia SNWA, walkujúci v svojom mene. Cieľom je nachodiť najviac kilometrov počas trvania súťaže.

**Vítazmi** sú účastníci, ktorí nachodia najviac kilometrov za svoje pohybové aktivity v priebehu trvania súťaže v rámci jednotlivých kategórií. Vyhlásované sú prvé 3 miesta.

**Ocenení** sú prví traja účastníci.

---

## VI. TRVANIE SÚŤAŽE

---

ŠTART súťaže : 01.01.2019

UKONČENIE súťaže : 30.11.2019

---

## VII. PRIHLASOVANIE

---

Účastník vyplní prihlasovací formulár na stránke [www.snwa.sk](http://www.snwa.sk). Prihlasovanie do súťaže je umožnené priebežne do 30.03.2019 s tým, že účastníkovi sa môžu dodatočne započítať všetky zrealizované NW aktivity späťne od dátumu začiatku súťaže podľa doložených záznamov za rozhodnutia riaditeľa súťaže.

---

## VIII. POPLATKY ZA ÚČASŤ

---

Účasť v súťaži je pre rok 2019 bezplatná pre všetkých, ktorí absolvovali minimálne MINIKURZ SNWA. Tí, ktorí neabsolvovali min. MINIKURZ SNWA platia poplatok 5 eur, ale musia splniť podmienku v bode III. 1.b. týchto propozícií.

---

## IX. CENY A ODMENY

---

Vo všetkých štyroch sekciách budú ocenení tí, ktorí sa umiestnia na prvých troch miestach v danej sekcii. Ocenenia budú vo forme diplomov alebo medailí, vecných cien, atď.

---

## X. OSTATNÉ

---

Účastníci sú povinní dodržiavať fair-play a uverejňovať iba tie aktivity, ktoré realizovali s technikou Nordic Walking. Zaslanie nepravdivých údajov oprávňuje organizátora vylúčiť súťažiaceho zo súťaže. Organizátor si vyhradzuje právo kontroly dodržiavania propozícií súťaže a kontroly nachodených km.

Pre výklad pravidiel a propozícií je oprávnený riaditeľ súťaže.

Súťaže sa nezúčastňuje riaditeľ súťaže. Sprievodcovia SNWA a akreditovaní inštruktori SNWA sa môžu zúčastniť súťaže výhradne v sekcii D.