

WALKER/WALKERKA 2023

PROPOZÍCIE SÚŤAŽE

I. CIEĽ SÚŤAŽE

Popularizácia 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

Riaditeľka súťaže: Lucia Okoličányová – prezidentka SNWA, email: lucia@snwa.sk

III. PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

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

1. a, absolvovali minimálne MINIKURZ SNWA
alebo
b, absolvovali minimálne tri lekcie s certifikovaným inštruktorom/kou + schválenie účasti súťažiaceho od certifikovaného inštruktora/ky + súčasne zaplatenie účastníckeho poplatku 5 eur.
2. vykonávajú pravidelné pohybové aktivity so správnym využívaním techniky Nordic Walking,
3. vypísali prihlášku do súťaže, (reumatici/čky svoju vlastnú cez email: banskabystrica@mojareuma.sk)
4. disponujú relevantnými záznamami o svojich pohybových aktivitách a poskytnú ich do súťaže
5. **zasielajú záznamy vždy do tretieho dňa nového mesiaca, za mesiac predchádzajúci na email: walker@snwa.sk. Reumatici/čky na email: banskabystrica@mojareuma.sk.
V prípade nezaslania aktivít za uplynulý mesiac, nebudú sa tieto zarátavať do**

celkových výsledkov. Ak účastníci/čky 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 - ščítané štyri týždne dokopy, čiže celkovo päť údajov. V prílohe emailu zasielate záznamy aktivít – napr. printscreen, jpg, foto obrazovky telefónu, alebo akýkoľvek obrazový záznam preukazujúci Vašu trať.** Zaslanie nepravdivého záznamu, vyššieho množstva km, resp. nedodržovanie fair play, oprávňuje organizátora súťaže, vylúčiť pretekára/ku s okamžitou platnosťou.

Pohybové aktivity s využitím techniky Nordic Walking (tréningy, lekcie, walkovačky, ai.), realizované v priebehu trvania súťaže, sa pravidelne vyhodnocujú a sú priebežne zverejňované na stránke Slovenskej asociácie Nordic Walking (www.snwa.sk). O poradí rozhoduje počet nachodených kilometrov, za zdokumentované pohybové aktivity. Účastník/čka si zvolí kategóriu, v ktorej sa chce zapojiť do súťaže. Účastník/čka môže v priebehu roka súťažiť iba v jednej kategórii. Pravidlá určovania víťazov/ziek a ocenených sú uvedené v propozíciach jednotlivých kategórií.

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/čky 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/čky.

V. KATEGÓRIE SÚŤAŽE

V rámci súťaže sú pre rok 2023 vyhlásené kategórie:

- A. FITNESS - INDIVIDUAL
- B. INŠTRUKTORI/KY
- C. REUMAWALKER/KA

A. KATEGÓRIA FITNESS - INDIVIDUAL

Účastníci/čky sú jednotlivci, walkujúci v svojom mene. Cieľom je nachodiť najviac kilometrov počas trvania súťaže. **Podkategórie ŽENY a MUŽI, vyplňte v prihláške.**

Vítazmi/kami sú účastníci/čky, ktorí nachodia najviac kilometrov za svoje pohybové aktivity v priebehu trvania súťaže. Vyhlasované a ocenené sú prvé 3 miesta.

B. KATEGÓRIA INŠTRUKTORI/KY

Účastníci/čky sú certifikovaní/né inštruktori/ky SNWA a sprievodcovia/kyne SNWA, walkujúci v svojom mene. Cieľom je nachodiť najviac kilometrov počas trvania súťaže.

Vítazmi/kami sú účastníci/čky, ktorí/é nachodia najviac kilometrov za svoje pohybové aktivity v priebehu trvania súťaže. Vyhlasované a ocenené sú prvé 3 miesta.

C. KATEGÓRIA REUMAWALKER/KA

Účastníci/čky sú reumatici/čky, walkujúci v svojom mene. Cieľom je nachodiť najviac kilometrov počas trvania súťaže. Svoje výsledky zapisujú do online formuláru, ktorý pripraví Liga proti reumatizmu na Slovensku.

Vítazmi/kami sú účastníci/čky, ktorí/é nachodia najviac kilometrov za svoje pohybové aktivity v priebehu trvania súťaže. Vyhlasované a ocenené sú prvé 3 miesta.

VI. TRVANIE SÚŤAŽE

ŠTART súťaže : 01.01.2023

UKONČENIE súťaže : 30.11.2023

VII. PRIHLASOVANIE

Účastník/čka vyplní prihlasovací formulár na stránke www.snwa.sk. Prihlasovanie do súťaže je umožnené **do 31.3.2023**, účastníkovi/čke sa dodatočne započítajú všetky zrealizované NW aktivity spätne od dátumu začiatku súťaže podľa doložených záznamov. Reumatici/čky sa prihlasujú cez email: banskabystrica@mojareuma.sk).

VIII. POPLATKY ZA ÚČASŤ

Účasť v súťaži je pre rok 2023 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 pozícií.

IX. CENY A ODMENY

Vo všetkých štyroch kategóriách budú ocenení/é tí/tie, ktorí/é sa umiestnia na prvých troch miestach v danej kategórii. Ocenenia budú vo forme diplomov alebo medailí, vecných cien, atď.

X. OSTATNÉ

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

Pre výklad pravidiel a propozícií je oprávnená riaditeľka súťaže.

Súťaže sa nezúčastňuje riaditeľka súťaže. **Sprievodcovia/kyne SNWA a akreditovaní/é inštruktori/ky SNWA sa môžu zúčastniť súťaže výhradne v kategórii B, reumatici/čky výhradne v kategórii C.**