

PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

1. Definicja marszu Nordic Walking .

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Skoki, przeskoki , brak kontaktu obu nóg z podłożem ,faza"lotu" są zabronione.

2. Dodatkowo warunki techniki marszu NW:

- obszerna równoległa praca ramion z barku z wyraźnym minięciem biodra przez całą dłoń .Wyraźne minięcie linii bioder oznacza, że cała dłoń łącznie z kciukiem znajduje się za biodrem .
- odpychanie się kijami odbywa się w wyniku naprzemiennej pracy ramion i rąk , wahadłowo przód – tył, a nie na boki , ręce są blisko bioder i pracują do nich równolegle
- wyraźne wbicie kijów i wyraźne aktywne odepchnięcie się
- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu , a dłoń na kiju mijając biodro lub za biodrem , rozluźnia się łącznie z otwarciem i wyprostowaniem palców

3. W czasie marszu NW nie dozwolone jest :

- bieg, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu (brak kontaktu obu nóg z podłożem)
- używanie wulgaryzmów
- nadmierne pochylanie ciała w przód (za wyjątkiem podejść pod górki ,wzniesienia)
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)
- wbijanie kijów na boki ,nierównolegle
- brak aktywnej pracy ramion
- praca z łokcia
- obniżanie środka ciężkości,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- ciągnięcie (wleczenie) za sobą kijów
- utrudnianie wyprzedzania innych zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie

4. Sprzęt używany przez zawodników, oznakowanie zawodnika

a) zawodnik musi posiadać numer startowy niczym nie zasłonięty umocowany z przodu **na piersiach** lub **brzuchu** . Brak numeru lub niewłaściwe miejsce numeru skutkuje zatrzymaniem zawodnika z wezwaniem do prawidłowego oznakowania , z możliwością niedopuszczenia do zawodów .

b) zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób ,że trzymając kij za rękkojeść, można oprzeć go pionowo o podłoże i ustawić się tak, by kąt między ramieniem, a przedramieniem wynosił 90 stopni z tolerancją +/- 10 stopni.

c) sprzęt elektroniczny : dozwolone jest używanie takich urządzeń pomiarowych -elektronicznych, które nie przeszkadzają w marszu innym zawodnikom.

c) **zakazuje** się używania słuchawek na trasie ze względów bezpieczeństwa i organizację zawodów

d) pojemniki na wodę – można korzystać z własnych pojemników na wodę ,które nie zastępują numeru

5.Trasa zawodów

1. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości 30 metrów, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie nie jest oceniana praca ramion i rąk zawodnika.
2. Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, czy utrudniać ruchu zawodnikowi ,którego wyprzedza . Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu.
3. Zaleca się ,aby organizator oznakował każdy rozpoczynający się kilometr trasy .
- 4.Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.
5. Za przygotowanie i zabezpieczenie trasy zawodów odpowiada Organizator Zawodów .

6.Sędziowie

- 1.Sędziowie działają i podejmują decyzje samodzielnie ,niezależnie od siebie. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go minął i oddalił się. W takiej sytuacji może przekazać telefonicznie lub elektronicznie informacje kolejnemu sędziemu o nałożeniu przyznanej kary idącemu zawodnikowi .
2. Powodem do udzielenia kary może być materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
3. W zawodach NW powinna być taka ilość sędziów łącznie z sędzią głównym, by zapewnić racjonalne i skuteczne kontrolowanie trasy zawodów , które może odbywać się przez :
 - pracę sędziów stacjonarnych i mobilnych z wielokrotną rotacją stanowisk
 - zapis kamer ,dronów , telefonów , w tym także od osób postronnych

7.Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

O wykroczeniach zawodnik może być poinformowany werbalnie lub graficznie, gdy narusza warunki marszu nordic walking określone w Regulaminie Zawodów .

8.Rodzaje ostrzeżeń i kar :

- 1.UPOMNIENIE USTNE – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach, bez konieczności zatrzymania zawodnika.
2. Ostrzeżenie **ŻÓŁTA** kartką :
 - nie wymaga zatrzymania zawodnika, nie wymaga okazania żółtej kartki (m.in ze względu na charakter pracy sędziego mobilnego i stacjonarnego) nie wymaga informowania zawodnika o rodzaju wykroczenia.Dopuszcza się , by do udzielenia żółtej kartki sędzia zatrzymał zawodnika i przekazał mu werbalnie przyczynę udzielenia kartki, o ile nie zakłóci w ten sposób marszu i kontroli innych zawodników na trasie zawodów. Kartka zostaje odnotowana w protokole sędziowskim razem z numerem zawodnika i rodzajem wykroczenia.
 - a) żółta kartka skutkuje naliczeniem kary czasowej w wysokości 1 minuty doliczanej do czasu netto

9. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do **żółtej** kartki :

- brak minięcia linii bioder przez całą dłoń łącznie z kciukiem
- brak otwarcia /rozluźnienia na kiju dłoni mijającej biodro lub za biodrem
- brak obszernej pracy ramion w czasie marszu

- brak wbicia kija
- brak odepchnięcia kija , markowanie odbicia
- nierównoległe odbijanie /odpychanie się kijami
- praca z łokcia
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- nadmierne pochylenie ciała w przód
- chód sportowy ,technika pracy stawami biodrowymi
- obniżenie środka ciężkości
- ciągnięcie kijów po podłożu
- utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,
- używanie słuchawek podczas marszu
- inne wskazane przez sędziego

10.Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do czerwonej kartki (dyskwalifikacja)

- podbieganie, bieg , skoki ,faza lotu
- wulgaryzmy
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- nie zatrzymanie się zawodnika na wezwanie sędziego
- agresja, przemoc ,nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów
- alkohol
- inne

11.Zasada postępowania podczas udzielenie czerwonej kartki

- zatrzymanie zawodnika, pokazanie czerwonej kartki
- podanie przyczyny udzielenia kartki (dyskwalifikacji)
- odnotowanie w protokole sędziowskim.

Po okazaniu czerwonej kartki zawodnik musi zejść z trasy zawodów. Jeżeli sędzia uzna , że nie zagraża to organizacji i bezpieczeństwu zawodów , może dopuścić ukaranego zawodnika do kontynuacji zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej .

11.1

W przypadku ,gdy sędzia nie miał możliwości zatrzymania zawodnika do udzielenia kary w postaci czerwonej kartki ,może przekazać ją elektronicznie /telefonicznie kolejnemu sędziemu ,by w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę .

12. Wyniki

Wyniki zawodów dzielą się na **wstępne** oraz **oficjalne** . Po 30 minutach od ogłoszenia wyników wstępnych w przypadku braku protestów , wyniki uznaje się na oficjalne i ostateczne . Czas ogłoszenia wyników oficjalnych wydłuża się o czas konieczny na rozpatrzenie ewentualnych protestów.

13. Protesty i odwołania

Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na danych zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia wstępnych wyników. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do sędziego głównego zawodów przez samego zawodnika. Od decyzji podjętej przez sędziego głównego przysługuje prawo odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone pisemnie w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Odwołanie pisemne należy złożyć z podaniem przyczyny, czytelnym podpisem zawodnika wraz z kaucją w wysokości **200 zł**. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada i nie podlega zwrotowi.

Komisja odwoławcza składa się z 3 sędziów: sędziego głównego oraz 2 sędziów pomocniczych.

Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna i nie podlega odwołaniu.

14. Inne warunki zawodów :

Sędzia Główny lub Organizator zawodów może bez podania przyczyny nie dopuścić zawodnika do startu.

15. Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.