PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

(opracowanie PZSNW 4.05.2022)

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 niedozwolone.

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 następuje w wyniku naprzemiennej pracy ramion, wahadłowo przód – tył, a nie na boki

- aktywne wbicie kijów i wyraźne odepchnięcie się kijami

- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu, a dłoń na kiju mijając biodro lub za biodrem, rozluźnia się łącznie z otwarciem i wyprostowaniem palców

-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. 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 lub markowanie odbicia

- obniżanie środka ciężkości,

- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,

- ciągnięcie (wleczenie) za sobą kijów

- utrudnianie wyprzedzania innych zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie

- zabronione jest używanie słuchawek na trasie ze względów bezpieczeństwa i organizacji zawodów

4. Sprzęt używany przez zawodników, oznakowanie zawodnika

a) zawodnik musi posiadać numer startowy niczym nie zasłonięty umocowany z przodu na piersiach lub brzuchu zawodnika. Brak numeru lub niewłaściwe miejsce może być powodem zatrzymania i niedopuszczenia do zawodów.

b) zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób ,że trzymając kij za rękojeść, można oprzeć go pionowo o podłoże i ustawić 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 względu na bezpieczeństwo I organizację zawodów*

d) pojemniki na wodę : można korzystać z własnych pojemników na wodę

5.Trasa zawodów

1. 30 metrów przed i 30 m za punktem wodnym/żywieniowym (strefą nawadniania) nie jest oceniana praca ramion i rąk zawodników by zawodnik mógł przygotować się do wypięcia kija i bezpiecznego nawodnienia. Podczas nawadniania zawodnik ze wzgledów na bezpieczeństwo innych zawodnków nie można unosić kija do góry wraz z napojem.

2. Zaleca się ,aby organizator oznakował każdy rozpoczynający się kilometr trasy .

3. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje Sędzia Główny zawodów.

4. 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 sędzia może przekazać telefonicznie lub elektronicznie swoją informacje kolejnemu sędziemu o nałożenie 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 mobilnych i stacjonarnych 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 kar i ostrzeżeń;

1. Ostrzezenie ustne – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach:

- nie wymaga zatrzymania zawodnika

- dystans 5km dwa ostrzeżenia – kara czasowa ***ŻÓŁTA*** *kartka*

- dystans 10km trzy ostrzeżenia – kara czasowa ***ŻÓŁTA*** *kartka*

*- dystans 21km cztery ostrzeżenia – kara czasowa **ŻÓŁTA** kartka*

*2. Kara czasowa **ŻÓŁTA** kartka :*

- żółta kartka skutkuje karą czasową i przyznawana jest w przypadku błędnej techniki umożliwiającej uzyskanie lepszego czasu lub skutkująca możliwością kontuzji lub poważnego uszczerbku na zdrowiu

- nie wymaga zatrzymania zawodnika

- wymaga okazania żółtej kartki zawodnikowi za wyjątkiem sędziego mobilnego w ruchu , który może udzielić żółtej kartki bez koniecznosci jej okazywania

- żółta kartka wymaga poinformowania 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 :

- 30 sekund doliczanej do czasu netto na dystansie około 5 km

- 60 sekund doliczanych do czasu netto na dystansie około 10 km

- 120 sekund doliczanych do czasu netto na dystansie około 21 km

b) żółte kartki nie łączą się w czerwoną kartkę

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

Sędzia podczas informowania o błędzie kontaktuje się z zawodnikiem poprzez konkretnie ustandaryzowane zwroty, których kolejność zależna jest od ich wagi :

- błąd naprzemiennej pracy,

- błąd rotacji bioder,

- błąd niskiej postawy,

- błąd łokcia,

- błąd zakresu ruchu,

- błąd pracy barku (bark nie powinien pracować do przodu/ protrakcji)

- błąd odepchnięcia,

- błąd równoległej pracy,

- błąd otwartej dłoni,

- 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 trasie 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 pozwolić ukaranemu zawodnikowi 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 elektronieczne /telefonicznie kolejnemu sędziemu ,by w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę .

Standardy zostają wprowadzone od 2022 roku na zawodach obsługiwanych przez: NWPL, PZSNW, Łódzka Szkoła Nordic Walking, KS Nordic Walking Bełchaów, Happy Nordic, Luki Team Polska, Aktywne Podkarpacie i Podkarpacki Puchar Nordic , Nordic Walking Lubliniec

12. Wyniki

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

13. Inne warunki zawodów :

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

14 .Interpretacja niniejszych przepisów należy do Organizatora zawodów.