

## PRZEPISY SĘDZIOWANIA OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS ZAWODÓW NORDIC WALKING

1. Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie (w tym Sędzia Główny), zadaniem których będzie **egzekwowanie prawidłowej techniki Nordic Walking** wśród wszystkich zawodników uczestniczących w marszu. **Sędzia Główny** zostanie przedstawiony wszystkim zawodnikom przed startem, w dniu zawodów.
2. **Definicja marszu nordic walking:**  
Przemieszczanie się ruchem naprzemiennym rąk i nóg do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej ze stóp z podłożem, z jednoczesnym odpychaniem się kijami do nordic walking, wbijanymi w podłoże pod kątem ostrym. W marszu nordic walking nie może wystąpić tzw. „faza lotu”, czyli chwilowy brak styczności z podłożem.
3. **Prawidłowa technika nordic walking** i egzekwowane podczas marszu elementy:
  - 1) płaski, stosunkowo długi krok, kontakt stopy z podłożem przez cały czas trwania marszu;
  - 2) koordynacja krzyżowa – naprzemienna praca ramion i nóg;
  - 3) obszerna równoległa praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej – w przód i w tył, **nie na boki!**;
  - 4) odpowiedni ruch ramienia – z barku;
  - 5) z przodu dłoń jest całkowicie zamknięta na kiju, na wysokości biodra następuje jej otwarcie i wypuszczenie kija z dłoni;
  - 6) aktywne osadzenie kija wbijanego w podłoże ukośnie - do tyłu, na odcinku pomiędzy piętą stopy nogi wykroczonej i palcami stopy nogi zakroczonej, i wyraźne energiczne odepchnięcie kija, towarzyszące poszczególnym krokom.
4. **Podczas marszu nordic walking zabronione jest:**
  - 1) podbieganie,
  - 2) marsz z uniesionymi kijami,
  - 3) brak wbicia i odepchnięcia kijem (markowanie użycia kija),
  - 4) nadmierne uginanie łokcia przy wbijaniu i odpychaniu się kijem,
  - 5) obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan),
  - 6) nadmierne pochylanie ciała w przód,
  - 7) marsz inochodem tzn. jednostronny,
  - 8) skracanie trasy,
  - 9) utrudnianie wyprzedzania,
  - 10) niesportowe zachowanie,
  - 11) używanie wulgaryzmów.
5. 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.
6. Korzystanie z urządzeń elektronicznych dowolnego typu jest dozwolone pod warunkiem zachowania przez zawodników prawidłowej techniki marszu nordic walking, gdy nie przeszkadza w marszu innych zawodników oraz gdy nie utrudnia komunikacji między zawodnikami, sędziami

i służbami porządkowymi. W przypadku konieczności obsługi urządzenia, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, tak, aby nie utrudniać marszu innym zawodnikom i wypięcia kijów.

7. Możliwe jest wyprzedzanie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem „prawa/lewa wolna”, z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie zawodnika nie powinno skutkować zmianą bądź utrudnieniem w jego torze marszu. Wyprzedzana osoba po komunikacie wyprzedzającego „lewa/prawa wolna” nie powinna zmieniać toru marszu.
8. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 30 m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie zawodnicy mogą nie używać kijów zgodnie z techniką nordic walking - ruch ramion oraz używanie kijów nie będą oceniane przez sędziów. **Zabronione jest podbieganie – wolno jedynie maszerować!**
9. **Strefa odświeżania w wyznaczonym miejscu na trasie** (w przypadku, gdy organizator przewiduje funkcjonowanie takiej strefy). Strefa odświeżania w wyznaczonym miejscu na trasie jest oznaczona 30 metrów przed i po punkcie odświeżania. W tej strefie zawodnicy mogą nie używać kijów zgodnie z techniką nordic walking - ruch ramion oraz używanie kijów nie będą oceniane przez sędziów. **Zabronione jest podbieganie – wolno jedynie maszerować!** W tej strefie uczestnicy mogą:
  - 1) nawodnić organizm;
  - 2) przyjąć suplementy;
  - 3) komunikować się z trenerem;
10. Nie jest zabronione korzystanie z własnych pojemników na wodę. Zaleca się jednak korzystanie z punktów odświeżania dostępnych na trasie zawodów. W przypadku konieczności nawodnienia poza strefą odświeżania, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, tak, aby nie utrudniać marszu innym zawodnikom i wypięcia kijów.
11. Trenerzy nie mogą towarzyszyć uczestnikom na trasie, co grozi natychmiastową dyskwalifikacją uczestnika.
12. Uczestnicy zobowiązani są do przypięcia numeru startowego w widoczny sposób na przedniej części stroju startowego (na wysokości klatki piersiowej). Zabrania się zaginania lub zakrywania części numeru startowego pod groźbą dyskwalifikacji.
13. W przypadku nieprawidłowego zachowania (naruszenia zasad) uczestnik może otrzymać ostrzeżenie lub zostać ukarany (żółta / czerwona kartka).
14. **Każdy z Sędziów Zawodów posiada uprawnienia do udzielania upomnień i kar (żółtych i czerwonych kartek)** w czasie trwania rywalizacji.
15. Sędziowie **zobowiązani są** do udzielania upomnień i kar słownie, bez potrzeby zatrzymywania zawodnika, chyba, że wymaga tego bezpieczeństwo na trasie.
16. Nieusłyszenie **komunikatu od sędziego** nie skutkuje brakiem otrzymania ostrzeżenia bądź kary.
17. Sędziowie mogą udzielać zawodnikom edukacyjnych wskazówek, informacja taka nie zawiera zwrotu „ostrzeżenie”, „żółta kartka”, „czerwona kartka”.

18. Sędziowie mogą poruszać się po trasie oraz używać urządzeń do komunikacji z Sędzią Głównym (telefony komórkowe, krótkofalówki), urządzeń optycznych (lornetki) oraz rejestrujących (kamery, aparaty fotograficzne).
19. Powodem udzielenia upomnienia bądź kary może być również materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
20. **OSTRZEŻENIE** otrzymuje zawodnik, w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu. **UWAGA! Trzykrotne otrzymanie ostrzeżenia skutkuje przyznaniem żółtej kartki.**
21. Zawodnik jest informowany o ostrzeżeniu przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „ostrzeżenie”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym) i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.
22. **ŻÓŁTA KARTKA** jest przyznawana za ocenione przez sędziego złamanie zasad ujętych w ust. 3, w tym:
  - 1) ograniczoną pracę ramion (praca z samego łokcia - zgięcie ręki w stawie łokciowym bez ruchomości stawu ramiennego);
  - 2) ograniczoną pracę ramion w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe prowadzenie kijów w stosunku do bioder);
  - 3) brak wyraźnej pracy dłoni i ramienia za biodro;
  - 4) marsz z otwartymi dłońmi;
  - 5) marsz na ugiętych kolanach (nadmiernie obniżony środek ciężkości ciała);
  - 6) uprawianie chodu sportowego (technika ruchu stawami biodrowymi);
  - 7) osadzanie kija (wbicie) za stopą nogi zakroczonej;
  - 8) brak odbicia (odepchnięcia) z kija (markowanie użycia kija);
  - 9) zbyt duże pochylenie ciała w przód;
  - 10) utrudnianie manewru wyprzedzania.
23. Zawodnik jest informowany o przyznaniu żółtej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „żółta kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym), pokazanie mu **ŻÓLTEJ KARTKI** i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.
24. **Uwaga!!! Żółta kartka skutkuje doliczeniem 30 sekund do czasu pokonania dystansu. Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki.**
25. **CZERWONA KARTKA – dyskwalifikacja zawodnika**, skutkuje brakiem klasyfikacji zawodnika na liście wyników. Zostaje przyznawana za:
  - 1) celowe podbieganie z wyraźną fazą lotną;
  - 2) niesportowe zachowanie w stosunku do innych zawodników i sędziów;
  - 3) wulgarne zachowanie w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców;
  - 4) stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu;
  - 5) celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom;
  - 6) poruszanie się poza trasą;
  - 7) skracanie dystansu.
26. Zawodnik jest informowany o przyznaniu czerwonej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „czerwona kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym) pokazanie mu **CZERWONEJ KARTKI** i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.



# TWOJE MIEJSCE TWÓJ CZAS



27. Sędziowie mają obowiązek naniesienia informacji o udzielonych zawodnikom upomnieniach i karach na specjalnej tablicy przed ogłoszeniem nieoficjalnych wyników. Zawodnik jest zobowiązany do tego, by znać swój numer startowy, a także do sprawdzenia tablicy informacyjnej, na której umieszczane będą informacje o upomnieniach i karach (podany będzie numer startowy).
28. Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia nieoficjalnych wyników.
29. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do Sędziego Głównego zawodów przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.
30. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo odwołania się do komisji odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy składać je na piśmie, z podpisem zawodnika lub osoby oficjalnie występującej w imieniu zawodnika, wraz z kaucją 200 zł. W przypadku nieuznania protestu kaucja przepada.
31. Komisja odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów.
32. Skład osobowy komisji odwoławczej zostanie podany przed rozpoczęciem zawodów.
33. Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna. Nie istnieje dalsza możliwość składania odwołań.
34. W sprawach nieokreślonych w przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne / ustne należy kierować do **Organizatora**.
35. **UWAGA!!!** Organizator przewidział funkcjonowanie Specjalnej Strefy Nordic Walking, gdzie Uczestnicy marszu będą mieli możliwość skorzystania z fachowych porad Instruktorów Nordic Walking.