



**Bytom**

## **III Kieta CROSS-MOL – 1 wrzesień 2018 r.**

### **Przepisy marszu 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. Faza „lotu”, oraz przeskokki są zabronione.

#### **2. Warunki techniki marszu NW**

- obszerna praca ramion z wyraźnym minięciem całej dłoni biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%). Wyraźne minięcie linii bioder oznacza, że cała dłoń łącznie z kciukiem znajduje się za biodrem i została przemieszczona w pozycji strzałkowej
- odpychanie się kijami następuje w wyniku naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej wahadłowo przód – tył, a nie na boki
- aktywne wbicie kijów i wyraźne odepchnięcie się kijami
- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu, niedozwolone jest ciągnięcie po podłożu

#### **3. W czasie marszu NW niedozwolone jest**

- bieg, podbieganie, skoki, faza lotu
- używanie wulgaryzmów
- nadmierne pochylanie ciała w przód ponad 15 % (za wyjątkiem podejść pod górki, wzniesienia wyższe niż 7%)
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)
- wbijanie kijów na boki
- obniżanie środka ciężkości
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
- ciągnięcie (wleczenie) za sobą kijów
- utrudnianie innym zawodnikom wyprzedzania, popychanie, agresywne zachowanie

#### **4. Sprzęt używany przez zawodników**

- 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 się tak, by kąt między ramieniem, a przedramieniem wynosił 90 stopni z tolerancją +/- 10 stopni



**Bytom**

- sprzęt elektroniczny: dozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń pomiarowych - elektronicznych, jeśli nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom
- zakazuje się używania słuchawek nagłownych na trasie. Dopuszcza się używania wyłącznie JEDNEJ słuchawki dousznej w czasie zawodów. Słuchawki (pełne) nagłowne są zakazane
- pojemniki na wodę – można korzystać z własnych pojemników na wodę

## 5. Trasa zawodów

- przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 50m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie sędziowie nie oceniają pracy ramion zawodników
- zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, względnie utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu
- zaleca się, by każdy kilometr trasy był oznakowany
- ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów
- zawodnik może opuścić trasę za zgodą sędziego, pod warunkiem, że zejście z trasy nie spowoduje skrócenia dystansu, który zawodnik musi przejść.
- jeśli sędzia główny zawodów otrzyma informację od sędziego, że zawodnik opuścił oznakowaną trasę, skracając dystans, jaki powinien pokonać i uzna ją za wystarczająco uzasadnioną wówczas powinien podjąć decyzję o dyskwalifikacji

## 6. Sędziowie

- sędziowie działają i podejmują decyzje samodzielnie, niezależnie od siebie. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go już minął i oddalił się. W takiej sytuacji może przekazać telefonicznie lub przez krótkofalówkę swoją „karę” kolejnemu sędziemu na swoje konto
- powodem do udzielenia kary może być materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne

## 7. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

Zawodnik powinien być poinformowany werbalnie lub graficznie, gdy sposób jego marszu Nordic Walking nie spełnia warunków określonych w Regulaminie Zawodów, lub Przepisach Marszu NW.

## 8. Rodzaje ostrzeżeń i kar

- upomnienie ustne – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez konieczności zatrzymania zawodnika
- ostrzeżenie żółtą kartką – wymaga zatrzymania zawodnika, pokazanie żółtej kartki, podanie przyczyny udzielonej kartki, odnotowanie w protokole sędziowskim numeru zawodnika i rodzaju wykroczenia, poinformowanie (wezwanie) zawodnika do kontynuacji zawodów



**Bytom**

- trzy żółte kartki (łącznie) od wszystkich sędziów i wpisy w protokołach sędziowskich skutkują wnioskiem do sędziego głównego zawodów o dyskwalifikację zawodnika
- żółta kartka skutkuje naliczeniem kary czasowej w wysokości 1 minuty doliczanej do czasu netto

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

- brak minięcia dłonią linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej
- brak obszernej pracy ramion w czasie marszu
- brak aktywnego odpychania (wypchnięcia) kijami w płaszczyźnie strzałkowej
- nierównoległe odpychanie się kijami
- wbijanie kijów pod kątem prostym
- nadmierne pochylenie ciała w przód
- obniżenie środka ciężkości (zginanie)
- ciągnięcie kijów po podłożu
- utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie
- używanie słuchawek podczas marszu (za wyjątkiem jednej dousznej)
- 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 na trasie zawodów

#### **11. Zasada postępowania podczas udzielenia czerwonej kartki**

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

Po okazaniu czerwonej kartki zawodnika można dopuścić do kontynuacji zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej. O ile sędzia uzna za stosowne np. ze względu na bezpieczeństwo innych zawodników i przebieg zawodów, po ukazaniu czerwonej kartki można nakazać zawodnikowi opuszczenie trasy zawodów .

**Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.**