

Zasady i Regulamin marszu Nordic Walking:

Definicja marszu Nordic Walking:

Marsz NW jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym rąk i nóg do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z podłożem, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp i obu kijów z podłożem. Podczas marszu używa się kije dedykowane dyscyplinie nordic walking.

Podczas marszu należy przestrzegać zasad:

- naprzemianstronna praca nogami i rękoma z jednoczesnym energicznym odpychaniem się kijami,
- odpychanie kijami osadzonymi pod kątem ostrym do podłoża,
- przenoszenie kijów po odbiciu nad ziemią,
- energiczne osadzanie i odpychanie kijami,
- aktywne wbicie kijków pomiędzy nogą wykroczną a zakroczną,
- podczas wyprzedzania, nie zmieniaj toru marszu,
- postępuj etycznie, moralnie, zgodnie z aprobowanymi normami społecznymi.
- Podczas marszu niedozwolone jest:
 - bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu
 - wulgaryzmy lub zachowanie wysoce odbiegające od przyjętych norm społecznych, agresywne zachowanie,
 - agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów,
 - celowe utrudnianie wyprzedzania,
 - opuszczenie trasy bez zgody sędziego,
 - skracanie trasy marszu lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
 - niedostosowanie się do komendy sędziego zawodów związanych z rywalizacją lub bezpieczeństwem uczestników,
 - uczestnictwo po spożyciu alkoholu, środków odurzających, narkotyków,
 - trzy żółte kartki skutkują dyskwalifikacją.

2. Sprzęt i wyposażenie uczestnika zawodów

1. ubiór – strój sportowy, pozwalający na ocenę techniki marszu,
2. kije – do uprawiania dyscypliny nordic walking, których długość jest dostosowana do wzrostu (stawiamy kijek pod kontem prostym do podłoża, tak aby kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni za akceptowalnym błędem +/- 10 stopni),
3. zezwala się zabranie na trasę np. sprzęt elektroniczny, pojemniki na wodę, żele, batony energetyczne itp., pod warunkiem, że nie przeszkadzają innym zawodnikom i nie utrudniają komunikacji pomiędzy zawodnikami, a sędziami i obsługą techniczną zawodów,
4. zaleca się, aby zawodnik posiadał numer przymocowany, na klatce piersiowej, w taki sposób, aby był widoczny dla sędziów oraz służb technicznych zawodów,
5. zakazuje się używania słuchawek lub innych elementów utrudniających komunikację werbalną ze względów bezpieczeństwa i sprawnej organizacji zawodów.

3. Uczestnik zawodów

Osoba po zgłoszeniu się do biura zawodów, w momencie podpisania oświadczenia i odebrania pakietu startowego staje się uczestnikiem zawodów. Uczestnictwo w zawodach kończy się w momencie zakończenia ceremonii zamknięcia zawodów. W tym czasie uczestnik zawodów może otrzymać upomnienie, ostrzeżenie lub dyskwalifikację.

4. Trasa zawodów

1. marsz Nordic Walking odbywa się na trasie o dystansie 5 km
2. ustala się limity czasów na poszczególnych dystansach:
 - 5 km - 1 godz.

6. Sędziowanie

Podział sędziów:

- sędzia główny;

- sędzia trasy;
- sędzia startu;
- sędzia mety
- sędzia weryfikujący wyniki (sędzia nadzorujący pomiar czasu)

Dopuszcza się łączenie funkcji sędziowskich.

Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, a ich osąd powinien opierać się jedynie na własnych obserwacjach dokonywanych ludzkim okiem.

Sędzia może podjąć decyzję w oparciu o dostarczony materiał filmowy przez uczestników bądź przez osoby postronne,

Dopuszcza się aby spośród sędziów wyznaczyć jednego sędziego mobilnego na rowerze, który może również pełnić funkcję pilota rywalizacji, można też łączyć funkcje sędziów.

7. Start

1. zaleca się, aby start do konkurencji marszu NW poprzedził wystrzał z pistoletu, lub innym sygnałem dźwiękowym. Wystrzał z pistoletu lub inny sygnał mogą być poprzedzone wspólnym odliczaniem,
2. komendą poprzedzającą start jest komenda "na miejsca", którą wydaje spiker lub sędzia zawodów,
3. kolejność startów określa regulamin zawodów.
4. jeżeli starty następują grupami wiekowymi, to start z inną kategorią wiekową skutkuje doliczeniem różnicy czasu pomiędzy startem właściwej kategorii, a momentu startu rzeczywistego + 2 minuty,
5. po ustawieniu zawodników w strefie startu zaleca się, aby Sędzia Startu przeprowadził weryfikację uczestników pod względem ubioru, używanego sprzętu (długość i rodzaj kijów) oraz stanu ogólnego (zachowanie, podejrzenie spożycia alkoholu lub środków odurzających),
6. w przypadku nie spełnienia wymogów, Sędzia Startu nie dopuszcza do startu zawodnika i nakazuje opuszczenie sektora startu. Zawodnik po uzupełnieniu niedociągnięć może wystartować jako ostatni w rywalizacji, jednak do czasu startu doliczana jest kara 2 min.

8. Punkty odświeżania i odżywiania

1. woda i stosowne pożywienie powinno być dostępne na miejscu zawodów.
2. pożywienie na punktach odżywiania ma być łatwo dostępne i może być podawane przez upoważnione osoby do rąk zawodnika
3. zawodnik, który pobierze pożywienie w innym miejscu, niż w wyznaczonym naraża się na to, że zostanie zdyskwalifikowany przez sędziego,
4. punkty odświeżania i odżywiania objęte są strefą odżywiania. Obejmuje ona odcinek 20 m przed i 100m za miejscem poboru napoju lub pożywienia. W tej strefie nie jest oceniana praca ramion zawodników.

9. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

Zawodnik powinien otrzymać informację, gdy sposób jego poruszania się, nie spełnia warunków określonych w regulaminie zasad dotyczących techniki marszu NW, ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami :

UPOMNIENIE USTNE (ostrzeżenie) – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez potrzeby zatrzymania zawodnika. (nie skutkuje karą czasową). Maksymalnie zawodnik może otrzymać trzy ostrzeżenia.

Żółta kartka – bez konieczności zatrzymania zawodnika. Sędzia może zatrzymać zawodnika, jeżeli uzna to za zasadne. Procedura: pokazanie żółtej kartki, podanie przyczyny przewinienia, odnotowanie w protokole sędziowskim.

- w startach indywidualnych: trzy żółte kartki (trzy wnioski w protokołach sędziowskich) skutkują wnioskiem o dyskwalifikację.
- Na dystansie 5km otrzymanie jednej żółtej kartki skutkuje 30 –to sekundową karą czasową, na dystansie 5km można otrzymać maksymalnie dwie żółte kartki co skutkuje 1 minuta kary czasowej doliczanej do wyniku końcowego. Po otrzymaniu trzech żółtych kartek zawodnik zostaje zdyskwalifikowany (czerwona kartka).

Brak okazania kartki lub brak podania przyczyny **nie ma wpływu** na ważność udzielonego ostrzeżenia (żółtej kartki) i nie stanowi powodu do protestu (odwołania). Reklamacja (protest) zawodnika z powodu nie okazania mu żółtej karty lub braku podania przyczyny jest nieskuteczna.

KATALOG PRZEWINIEN:

1. brak wbicia kija i odepchnięcia kija,
2. wbijanie kijów pod kątem prostym,
3. wbijanie kijów poza nogą zakroczną,
4. brak minięcia dłonią (łącznie z kciukiem) linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej,
5. nadmierne pochylenie ciała w przód
6. obniżenie środka ciężkości, nadmierne pochylenie ciała w przód
7. ciągnięcie kijów po podłożu (markowanie odbicia),
8. chód sportowy, technika pracy stawami biodrowymi,
9. praca ramion w innej płaszczyźnie niż strzałkowa (płaszczyzna czołowa – tzw. „koszenie”),
10. niestosowanie się do poleceń obsługi technicznej zawodów dotyczących bezpieczeństwa uczestników oraz mających wpływ na sprawny przebieg rywalizacji,
11. utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,
12. używanie słuchawek podczas marszu
13. inne wskazane przez sędziego.

DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka) – zatrzymanie zawodnika, pokazanie czerwonej kartki, podanie przyczyny dyskwalifikacji, odnotowanie w protokole sędziowskim. Po otrzymaniu czerwonej kartki zawodniczek/zawodnik powinien opuścić trasę. Zawodnik otrzymuje dyskwalifikację w wyniku otrzymania 3 żółtych kartek lub od razu czerwoną kartkę za przewinienia określone w regulaminie zasad.

KATALOG PRZEWINIEN

1. bieganie, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu,
2. wulgaryzmy lub zachowanie wysoce odbiegające od przyjętych norm społecznych, agresywne zachowanie,
3. agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów,
4. celowe i uporczywe utrudnianie wyprzedzania,
5. opuszczenie trasy bez zgody sędziego,
6. skracanie trasy marszu lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
7. niedostosowanie się do komendy sędziego zawodów związanych z rywalizacją lub bezpieczeństwem uczestników,
8. uczestnictwo po spożyciu alkoholu, środków odurzających, narkotyków,
9. trzy żółte kartki skutkują dyskwalifikacją.

10. Pomiar czasu

Trzy alternatywne metody należy uznawać za oficjalne

- Pomiar ręczny
- Pomiar elektroniczny
- Pomiar z wykorzystaniem systemu z transponderami

Dodatkowo, tam gdzie jest to możliwe, należy rejestrować międzyczasy okrążeń.

11. Rodzaje wyników

Są trzy rodzaje wyników:

1. wyniki nieoficjalne – relacja rywalizacji na żywo,
2. wyniki wstępne - są pierwszymi wynikami zawodów sporządzonymi przez organizatora zawodów po dotarciu do mety ostatniego chodźiarza i radzie sędziów. Wyniki wstępne obowiązują zawsze z zastrzeżeniem protestu i są podawane do wiadomości oraz wywieszone w strefie mety oraz w biurze zawodów w możliwie najszybszym czasie po dotarciu do mety ostatniego zawodnika.
3. wyniki oficjalne - wyniki oficjalne zawodów są nieodwołalne. Podawane są do wiadomości natychmiast po upływie terminu, w jakim można wnieść sprzeciw lub po wydaniu decyzji przez jury zawodów o wniesionym sprzeciwie.

12. Wnioski o dyskwalifikację i dyskwalifikacja

1. jeżeli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z regulaminem zawodów, przedstawia wniosek do sędziego głównego o dyskwalifikację zawodnika.
2. kiedy trzy wnioski o dyskwalifikację dotyczące tego samego zawodnika zostaną przedstawione sędziemu głównemu, wtedy zawodnik jest zdyskwalifikowany i zostaje o tym poinformowany przez sędziego głównego.
3. nie przekazanie tej informacji zawodnikowi nie może być powodem do kwestionowania podjętej decyzji o dyskwalifikacji, nawet jeśli zawodnik przekroczył już linię mety,
4. zdyskwalifikowany zawodnik powinien niezwłocznie opuścić trasę rywalizacji.

13. Protesty i odwołania

Protest (reklamacja) zawodnika są zgłaszane **po** ogłoszeniu wyników nieoficjalnych. Protesty zgłaszane przed ogłoszeniem wyników lub w trakcie zawodów nie będą rozpatrywane z przyczyn formalnych.

1. protesty należy zgłaszać w ciągu 15 minut od momentu ogłoszenia wyników wstępnych.
2. każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do sędziego głównego zawodów przez samego zawodnika.
3. od decyzji podjętej przez sędziego głównego przysługuje prawo odwołania się do komisji odwoławczej (organizatorów). Odwołanie musi być złożone w ciągu 15 minut od ogłoszenia oficjalnych wyników. Należy składać je na piśmie wraz z kaucją 200 zł. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada.
4. komisja odwoławcza składa się z przedstawiciela organizatorów, oraz sędziego głównego zawodów lub osób wyznaczonych przez organizatorów.
5. decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna.

W przypadku zakłóceń, wystąpienia problemów technicznych lub dużej ilości protestów mogących spowodować opóźnienia i zakłócenia przebiegu zawodów w tym dekoracji, sędzia główny lub organizator mogą :

- rozpatrzyć tylko odwołania dot. dyskwalifikacji (czerwonych kartek),
- zawiesić lub odłożyć w czasie rozpatrzenie protestów dotyczących pojedynczych ostrzeżeń (żółtych kartek) nie mających wpływu na dyskwalifikację zawodnika.

14. Osoby funkcyjne w czasie zawodów

Zaleca się wyznaczenie osób funkcyjnych na czas przygotowania i prowadzenia zawodów:

kierownictwo:

- dyrektor zawodów
- koordynator zawodów
- sędzia główny
- kierownik techniczny

pozostałe osoby funkcyjne

- sędziowie,
- spiker,
- lekarz oraz ratownicy,
- pomiarowiec,
- pracownicy fizyczni

15. Pozostałe wytyczne.

Pozostałe wytyczne nie ujęte w regulaminie marszu Nordic Walking powinny znaleźć się w regulaminie danych zawodów, gdzie szczegółowo określa się np.: dystans, datę zawodów, opis trasy, kategorie, wyróżnienia, zasady zgłoszeń itp.

16. Inne warunki zawodów.

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

17 .Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.