

PRZEPISY KOLEGIUM SĘDZIÓW FUNDACJI CHODZEZKIJAMI.PL

1. Definicja marszu nordic walking

Nordic walking (NW) jest to przemieszczanie się do przodu z wykorzystaniem naprzemiennego ruchu rąk i nóg, przy jednoczesnym odpychaniu się kijami i zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem – w marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem).

Dodatkowo należy zachować następujące aspekty techniki marszu NW:

- naprzemianstronne odpychanie się kijami następuje w rytm marszu (z zachowaniem koordynacji ruchowej, naprzemiennej pracy ramion i nóg),
- stawianie stóp na ziemi, począwszy od pięty, skończywszy na palcach,
- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%),
- odpychanie się kijami następuje podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, nie na boki),
- zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej).

Podczas marszu NW nie jest dozwolone:

- nadmierne pochylanie ciała w przód (załamane, ugięcie bioder),
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
- nadmierne uginanie łokcia przy wbijaniu i odpychaniu się kijem,
- brak wbicia i odepchnięcia kijem,
- obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan).

2. Sprzęt Używany przez zawodnika

Do marszu nordic walking używa się specjalnie wykonanych kijów.

Kije – zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW. Długość kija musi być dobrana w taki sposób, by kąt między ramieniem, a wbitym pionowo kijem wynosił 90 stopni, z akceptowalnym błędem +/- 5cm.

Sprzęt elektroniczny – niedozwolone jest używanie zestawów słuchawkowych, urządzenia elektroniczne innego typu są dopuszczalne, jeśli nie przeszkadzają w marszu innym zawodnikom.

Pojemniki na wodę – nie jest zabronione korzystanie z własnych pojemników na wodę. Zaleca się jednak korzystanie z punktów odświeżania dostępnych na trasie zawodów. Zawodnik może również dostarczyć własne napoje na punkty odświeżania.

3. Ubiór i wyposażenie zawodnika

- a. Zawodnicy startujący w zawodach muszą nosić strój, których czystość, krój i sposób noszenia nie budzą zastrzeżeń. Strój musi być uszyty z materiału nieprzezroczystego, nie powinien prześwitywać nawet, gdy jest mokry. Zawodnikom nie wolno nosić ubioru, które mogłyby utrudniać prace sędziom. Zaleca się noszenie stroju sportowego, przylegającego do ciała.
- b. Obuwie musi być pełne i wykonane z miękkiego materiału, aby nie utrudniało poruszania się podczas marszu. Niedozwolony jest start na boso czy w innych butach, niż wskazane wcześniej.

- c. Każdy zawodnik otrzymuje numer startowy, który musi przypiąć widoczny sposób na piersi, bądź brzuchu. Zawodnicy chowający numery startowe pod odzieżą mogą spodziewać się kar minutowych. Noszony numer startowy musi odpowiadać numerowi chipa elektronicznego.

4. Bezpieczeństwo i opieka medyczna

- a. Nad bezpieczeństwem zawodników czuwa służba medyczna i wykwalifikowana służba techniczna.
- b. Organizator zapewnia bezpieczeństwo na trasie i zamknięcie ruchu kołowego na odcinku zawodów.
- c. Na polecenie służb medycznych zawodnik musi niezwłocznie zejść z trasy.
- d. Od wszystkich osób biorących czynny lub bierny udział w zawodach NW oczekuje się postępowania niesprzecznego z etyką, moralnością i aprobowanymi społecznie obyczajami.

5. Punkty odświeżania i odżywiania

- a. Woda i inne stosowne pożywienie powinno być dostępne w okolicach startu i mety podczas trwania zawodów.
- b. Na trasie, zależnie od warunków atmosferycznych, mogą znajdować się punkty odświeżania z wodą niegazowaną podawaną do rąk zawodników.
- c. Pożywienie, które może być dostarczone przez zawodnika, należy umieścić w punktach wskazanych przez zawodnika. Powinno być ono tak ułożone, aby był do niego łatwy dostęp lub może być podawane przez upoważnione osoby do rąk zawodników.
- d. Punkty odświeżania i odżywiania objęte są strefą zwaną strefą zaopatrzenia. Obejmuje ona odcinek 50 m przed i 50 m za miejscem poboru napoju lub pożywienia. W tej strefie nie oceniania jest przez sędziów praca rąk zawodników.

6. Trasa

- a. Podłoże trasy zawodów może być twarde lub miękkie. Nie może jednak zagrażać bezpieczeństwu zawodników.
- b. Trasa musi być wyraźnie oznakowana, aby ułatwić poruszanie się po niej.
- c. Długość trasy liczona jest po najkrótszej linii, jaką może pokonać zawodnik.
- d. Dopuszcza się możliwość niedużego błędu w pomiarze.
- e. Zaleca się dodatkowe stosowanie oznaczeń na trasie co 1 km.
- f. Start i meta oznaczone są bramami/bramą startową.
- g. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża wyznaczona jest 50 m strefa zmian końcówek, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć nakładki na kije. W tej strefie nie oceniania jest przez sędziów praca rąk zawodników.
- h. Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania, nie może przy tym przeszkadzać, względnie utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu.
- i. Dopuszcza się różne dystanse w zależności od pomysłu Organizatora.
- j. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje Sędzia główny zawodów.

7. Opuszczenie trasy

- a. Zawodnik po starcie może zrezygnować z brania udziału w rywalizacji za zgodą i pod nadzorem sędziego, pod warunkiem, że powrót na miejsce startu/mety odbędzie się po wyznaczonej trasie, w kierunku wcześniejszego marszu, bądź przeciwnym.
- b. Jeśli Sędzia główny zawodów otrzyma informację, i uzna ją za wystarczająco uzasadnioną, od sędziego lub innego obserwatora zawodów, że zawodnik opuścił oznakowaną trasę, skrócił dystans, jaki powinien pokonać, wówczas podejmie decyzję o dyskwalifikacji zawodnika.

8. Start

- a. Na jednej linii startowej może znajdować się tyle zawodników na ile zezwala bezpieczeństwo. O liczbie zawodników na linii startu decyduje Sędzia główny.
- b. Start do konkurencji marszu NW powinien nastąpić na wystrzał z pistoletu.
- c. Komenda startowa poprzedzająca strzał powinna brzmieć „na miejsca”, po której wszyscy zawodnicy znajdują się w bezruchu, w niektórych przypadkach akceptowane jest odliczanie przed startem.

9. Sędziowanie i Sędzia główny

- a. Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, a ich osąd powinien opierać się jedynie na własnych obserwacjach dokonywanych ludzkim okiem.
- b. W zawodach NW powinno być minimum pięciu sędziów oceniających, łącznie z sędzią głównym.
- c. Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika, gdy sposób jego poruszania wyraźnie nie spełnia warunków opisanych w pkt. 1., niezależnie od liczby wniosków o dyskwalifikację, jakie mógł otrzymać dany zawodnik.
- d. Sędzia główny działa, jako nadzorujący zawody oraz jako sędzia oceniający.

10. Ostrzeżenia, kary, dyskwalifikacje

- a. Zawodnicy otrzymują ostrzeżenia za nie spełnienia warunków określonych w pkt. 1. Na dystansie około 5 km i krótszym otrzymanie dwóch ostrzeżeń równoznaczne jest z otrzymaniem żółtej kartki, na dystansie około 10 km i dłuższym otrzymanie trzech ostrzeżeń równoznaczne jest z otrzymaniem żółtej kartki.
- b. Zawodnicy dostają żółtą kartkę poprzez okazanie żółtego kartonika, gdy ich marsz stwarza niebezpieczeństwo dla innych zawodników oraz nie spełnienia warunków określonych w pkt. 1.
- c. Za tzw. „podbieganie” wszyscy sędziowie mają prawo do natychmiastowej dyskwalifikacji zawodnika.
- d. Dyskwalifikacja zawodnika może nastąpić ze skutkiem natychmiastowym, gdy zawodnik łamie zasady fair play lub jest wulgarny wobec współzawodników czy sędziów.
- e. **Otrzymanie żółtej kartki oznacza nałożenie na zawodnika kary w postaci 60 sekund doliczanych do czasu pokonania dystansu około 5 km i krótszego i 120 sekund doliczanych do czasu pokonania dystansu około 10 km i dłuższego. Odstępstwo od tej reguły następuje tylko na wyraźne życzenia organizatora imprezy.**
- f. Sędziowie nie mają obowiązku werbalnie oznajmiać swoich werdyktów podczas trwania imprezy, lecz w miarę możliwości powinni to robić.
- g. Sędziowie mają obowiązek zapisywania rodzaju przewinienia, za które wydają ostrzeżenia. Ostrzeżenie wystawione bez opisu nie jest ważne.
- h. Zawodnik ma prawo po zawodach dowiedzieć się od Sędziego głównego powodu otrzymania ostrzeżenia lub żółtej kartki.
- i. Listę wszystkich ostrzeżeń, kar i dyskwalifikacji sędziowie umieszczają przy wynikach nieoficjalnych.
- j. Sędziowie mogą również przyznać specjalną – zieloną kartkę, za perfekcyjną technikę nordic walking. Zawodnik musi być wskazany przez co najmniej dwóch sędziów na trasie.

11. Protesty i odwołania

- a. Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na danych zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia nieoficjalnych wyników.

- b.** Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do Sędziego głównego zawodów. Zgłoszenia mogą być dokonywane przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.
- c.** Od decyzji podjętej przez sędziego głównego przysługuje prawo odwołania się do komisji odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od decyzji sędziego głównego. Należy składać je na piśmie, z podpisem osoby oficjalnie występującej w imieniu zawodnika.
- d.** Komisja odwoławcza składa się z przedstawiciela Organizatora oraz sędziego głównego zawodów.
- e.** Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna. Nie istnieje dalsza możliwość składania odwołań.
- f.** Zasady dotyczące składania protestów mogą być inne, jeśli Organizator w regulaminie danej imprezy wprowadził określony zapis.

12. Wyniki

Rozróżniamy dwa rodzaje wyników: wyniki nieoficjalne i wyniki oficjalne.

Wyniki nieoficjalne – to pierwsze wyniki z zawodów sporządzone przez organizatora zawodów po dotarciu do mety ostatniego zawodnika. Wyniki te obowiązują z zastrzeżeniem możliwości protestu i są podawane do wiadomości w możliwie najszybszym czasie po dotarciu do mety ostatniego zawodnika.

Wyniki oficjalne - wyniki oficjalne zawodów są nieodwoławalne. Podawane są do wiadomości natychmiast po upływie terminu, w jakim można wnieść sprzeciw lub po wydaniu decyzji przez jury zawodów o wniesionym sprzeciwie.

Po zakończeniu zawodów wyniki w wersji elektronicznej powinny znaleźć się na wskazanej przez Organizatora stronie internetowej, gdzie każdy zawodnik będzie miał do nich dostęp.

13. Postanowienia końcowe

- a.** Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem 01 stycznia 2017 roku.
- b.** Ostateczna interpretacja tego regulaminu należy do Sędziego głównego i Organizatora danych zawodów.