



Przepisy Zawodów Nordic Walking

Puchar Lubelszczyzny „LUBELSKIE TEŻ CHODZI” 2017

I. Definicja marszu Nordic Walking:

1. **Nordic Walking (NW)** jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym marsz, z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Podczas wykonywania prawidłowego marszu Nordic Walking ma miejsce moment gdy zawsze jedna noga (stopa) dotyka podłoża. W marszu NW brak fazy lotu – zawsze ma miejsce faza jednołożnego podparcia.

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 od pięty,
- 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, a nie na boki),
- zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej),
- dopuszcza się marsz „jednokrokiem” - „krok łyżwowy”.

Podczas marszu NW nie jest dozwolone:

- nadmierne pochylanie ciała w przód (załamanie – ugięcie bioder),
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
- brak wbicia i odepchnięcia kijkiem,
- obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan).

Do marszu Nordic Walking używa się specjalnie wykonanych kijów.

2. Zawody Pucharu Lubelszczyzny powinny być organizowane zgodnie z niniejszymi przepisami.

II. Kategorie wiekowe:

1. Zawodnicy są przydzieleni do danych kategorii według płci i wieku (o kategorii decyduje wyłącznie rok urodzenia). Kategorie wiekowe należy interpretować następująco: juniorzy i juniorki to zawodnicy, którzy 31 grudnia roku, w którym są rozgrywane zawody, będą mieć do 17 lat.

DYSTANS 5 km

Kategoria	Wiek
Dziewczęta i Chłopcy	≤ 18 lat
K19-39 / M19-39	19-39 lat
K40-49 / M40-49	40-49 lat
K50-59 / M50-59	50-59 lat
K60+ / M60+	≥ 60 lat

DYSTANS 5 km / OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE

Kategoria	Wiek
K-Open / M-Open	> 18 lat

DYSTANS 10 km

Kategoria	Wiek
K19-39 / M19-39	19-39 lat
K40-49 / M40-49	40-49 lat
K50-59 / M50-59	50-59 lat
K60+ / M60+	≥60 lat

DYSTANS PÓLMARATONU 21 km 97,5 m

Kategoria	Wiek
K-Open / M-Open	>18lat

Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie: Kobiet „K” i Mężczyzn „M”.

III. Ubiór i wyposażenie zawodnika:

Ubiór:

1. Zawodnicy startujący w zawodach mają obowiązek nosić stroje, których czystość, krój i sposób noszenia nie budzą zastrzeżeń. Zawodnikom nie wolno nosić ubiorów, które mogłyby zaburzyć bezpieczeństwo lub utrudniać pracę sędziom. Zaleca się, aby zawodnicy startowali w strojach sportowych (zaleca się stroje przylegające do ciała).
2. Podczas zawodów każdy zawodnik powinien być wyposażony w dwa numery startowe, jeden noszony na klatce piersiowej oraz drugi na plecach w sposób widoczny dla sędziów. Numer noszony przez zawodnika musi odpowiadać numerowi podanemu na liście startowej. Zawodnik bez numeru nie ma prawa startu w zawodach. Dopuszcza się stosowanie na numerach startowych nazwisk zawodników lub innej

identyfikacji. Zaleca się stosowanie różnych kolorów numerów startowych na poszczególnych dystansach.

3. Obuwie powinno dawać stopie komfort podczas marszu NW – stopa powinna być zakryta, a podeszwa plastyczna.

Sprzęt używany przez zawodnika:

1. Kijki – preferuje się i zaleca stosowanie kijów przeznaczonych do Nordic Walking, których długość powinna być dobrana w taki sposób: (przyjąć postawę zasadniczą – „sylwetka wyprostowana nogi złączone” – trzymając kij za rękojeść, opręć go pionowo o podłoże, ustawić się tak by kąt między ramieniem, a przedramieniem wynosił 90 stopni z akceptowalnym błędem +/- 10 stopni).
2. Sprzęt elektroniczny – dozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń elektronicznych, jeśli nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Zabrania się bezwzględnego używania słuchawek na uszy.
3. 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.

IV. Trasa:

1. Zaleca się, aby zawody rozgrywane były na pętłach, których kolejne okrążenia sumują się do 5km.
2. Metę należy wyznaczyć linią o szerokości co najmniej 5cm.
3. Podłoże, po którym przebiegają trasy zawodów może być miękkie lub twarde – nie może jednak zagrażać bezpieczeństwu zawodników.
4. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana gumowych końcówek w strefie o długości 50 m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kijki. W tej strefie sędziowie nie oceniają pracy ramion zawodników.
5. 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.
6. Długość trasy należy mierzyć po możliwie najkrótszej linii, po której może poruszać się zawodnik.
7. Każdy kilometr na trasie powinien być oznakowany tablicą.
8. Długość trasy marszu: dopuszcza się różnicę błędu w pomiarze +/-1% dystansu.
9. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.
10. Trasy powinny być wytyczane zgodnie z następującymi zasadami i uwzględniać:
 - długość trasy mierzona od startu do mety (pętla)
 - zabezpieczenie potrzeb mediów i widzów (widzowie i przedstawicielom mediów powinni mieć możliwości śledzenia tak blisko jak to możliwe przebiegu zawodów bez wpływania na czystość współzawodnictwa.)
 - zapewnienia zasad fair play podczas zawodów,
 - sprawienie przyjemności i wykazania się maksymalnym potencjałem przygotowania fizycznego i technicznego zawodników.

V. Dystanse:

1. Dystanse rozgrywane dla Kobiet i Mężczyzn to: **5, 10 km, 21 km 97,5 m.**
2. Są wielokrotnością sumujących się pętli: 2,5 km lub 5 km do 5, 10 km oraz 21 km 97,5 m.

VI. Bezpieczeństwo i opieka medyczna:

1. Organizatorzy zawodów NW powinni zapewnić bezpieczeństwo zawodnikom i sędziom.
2. Zawody Nordic Walking należy planować tak, aby start i finisz odbywały się za dnia (tzn. przy świetle dziennym).
3. Zawodnik musi niezwłocznie wycofać się z zawodów, jeśli takie polecenie otrzyma od przedstawiciela obsługi ekipy medycznej wyznaczonej przez organizatora zawodów.

VII. Punkty odświeżania i odżywiania:

1. Woda i inne stosowne pożywienie powinno być dostępne na starcie i mecie podczas rozgrywania wszystkich konkurencji.
2. We wszystkich konkurencjach do 10 km włącznie punkty odświeżania powinny znajdować się w odpowiednich odstępach w przybliżeniu co 2,5 – 3 km.
3. Na dystansach powyżej 5 km punkty odświeżania i odżywiania należy zorganizować co około 5 km. Ponadto w przybliżeniu w połowie drogi między punktami odżywiania lub częściej, jeżeli warunki atmosferyczne uzasadniają taką potrzebę, należy umieścić punkty odświeżania zaopatrzone w wodę do picia.
4. 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.
5. Punkty odświeżania i odżywiania objęte są strefą zwaną strefą zaopatrzenia. Obejmuje ona odcinek 100m przed i 100m za miejscem poboru napoju lub pożywienia. W tej strefie nie oceniania jest przez sędziów praca rąk zawodników.

VIII. Opuszczenie trasy:

1. Zawodnik może opuścić trasę za zgodą i pod nadzorem sędziego, pod warunkiem, że zejście z trasy nie spowoduje skrócenia dystansu, który zawodnik musi przejść.
2. Jeśli sędzia główny zawodów otrzyma informację od sędziego lub innego obserwatora zawodów, że zawodnik opuścił oznakowaną trasę, skracając dystans, jaki powinien pokonać i uzna ją za wystarczająco uzasadnioną wówczas powinien podjąć decyzję o dyskwalifikacji zawodnika.

IX. Start:

1. Start do konkurencji marszu NW powinien poprzedzić wystrzał z pistoletu. Komendom startowym może towarzyszyć wspólne odliczanie. Równocześnie z momentem sygnału startowego – sędzia główny wydaje polecenie uruchomienia systemu pomiaru czasu.
2. Komenda startowa powinna brzmieć ”na miejsca” i kiedy wszyscy zawodnicy znajdują się w bezruchu, (postawa startowa – zawodnik ustawia się w pozycji wykroczonej, ramiona swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia, kijki – groty z tyłu ułożone pod kątem ostrym) powinien nastąpić wystrzał z pistoletu.
3. W zawodach, w których bierze udział znaczna ilość uczestników, na 5 minut przed startem powinien być przekazany sygnał ostrzegawczy.
4. Zaleca się następującą kolejność startów:

- dystans 21 km 97,5 m – mężczyźni i kobiety
- dystans 10 km – seria I mężczyźni, seria II kobiety,
- dystans 5 km – serie I mężczyźni wg kategorii, seria II kobiety wg kategorii.

Mając na uwadze bezpieczeństwo SG zawodów i Organizator mają prawo zastosować inne rozwiązania, z którymi wcześniej zapozna uczestników (informacja o podjętych decyzjach winna pojawić się nie później niż godzinę przed startem).

5. Start z inną kategorią wiekową skutkuje doliczeniem różnicy czasu pomiędzy startem właściwej kategorii, a momentu startu rzeczywistego (np.: spóźnienie zawodnika na start niezawinione przez organizatora). Zawodnikom, którzy spóźnią się na start z winy organizatora może startować z wyznaczoną kategorią przez SG (do klasyfikacji końcowej zaliczony jest rzeczywisty czas marszu bez spóźnienia).
6. Start serii powinny nastąpić w przedziale czasowym wynoszącym 10 sekund od sygnału startu. W przypadku celowego opóźniania startu sędzia może zdyskwalifikować zawodnika lub przesunąć do następnej kategorii.

X. Pomiar czasu:

1. Czas mierzony alternatywnymi metodami (trzy metody) należy uznawać za oficjalny:
 - pomiar całkowicie automatyczny,
 - pomiar z wykorzystaniem systemu z transponderami,
 - pomiar ręczny (np.: stoper).
2. Czas należy mierzyć od momentu, w którym jakakolwiek część ciała zawodnika (tj. korpus, z wyłączeniem głowy, szyi, ramion, nóg, rąk i stóp) osiąga płaszczyznę pionową do bliższej krawędzi mety.
3. Należy rejestrować czasy wszystkich kończących marsz zawodników. Dodatkowo tam gdzie jest to możliwe, należy rejestrować międzyczasy każdego okrążenia. Czas wszystkich marszów należy zaokrąglić do najbliższej pełnej sekundy.
4. Tylko czas brutto tzn. liczony od momentu wystrzału do przekroczenia linii mety, może być czasem zwycięzcy.
5. Zawody kończą się dla zawodnika, kiedy przekroczy linię mety (metę tworzy linia transparentu z napisem „meta”).

6. Zawodnik przerywający marsz ma obowiązek natychmiastowego zgłoszenia tego faktu sędziemu głównemu lub najbliższemu sędziemu na trasie.
7. Po zamknięciu mety sędzia główny sprawdza, czy wszyscy zawodnicy powrócili z trasy.
8. Po zamknięciu mety i rozpatrzeniu wszelkich spraw spornych sędzia główny zatwierdza prawomocność zawodów.

XI. Sędziowanie:

1. Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, a swoją ocenę opierać jedynie na własnych obserwacjach.
2. W zawodach Nordic Walking – Pucharze Lubelszczyzny na pętli trasy zawodów o długości 5 km powinno być minimum ośmiu sędziów oceniających, łącznie z sędzią głównym. Na pętli 2,5 km powinno być minimum 5 sędziów wraz z sędzią głównym.
3. W zawodach dopuszcza się obecność 1 do 2 sędziów lotnych poruszających się po trasie zawodów. Personalia sędziów lotnych będą upublicznione przed zawodami. Wszyscy sędziowie będą oznakowani specjalnymi kamizelkami odblaskowymi.

XII. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje:

1. Zawodnik powinien być INFORMOWANY, gdy sposób jego poruszania się nie spełnia warunków określonych w artykule 1 PZNW dotyczących techniki marszu NW, ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami:
 - sędziowie zawsze informują zawodnika o przyznawanym upomnieniu/karze i pokazują żółtą kartkę,
 - **pierwsze ostrzeżenie** jest pouczające, jednak sędzia komunikuje zawodnikowi upomnienie i pokazuje żółtą kartkę oraz odnotowuje nr zawodnika w karcie pracy sędziego,
 - **drugie ostrzeżenie i każde następne** skutkuje pokazaniem żółtego znacznika/kartki i podanie numeru startowego zawodnika, który złamał przepis oraz odnotowanie w karcie pracy sędziego trasy. Drugie i każde następne ostrzeżenie skutkuje **i** dodaniem do czasu końcowego zawodnika popełniającego błąd **kary czasowej**:

▪ na dystansie 5 km –	15 sekund
▪ na dystansie 10 km –	30 sekund
▪ na dystansie 21 km 97,5 m-	60 sekund
 - jeśli ten sam sędzia przyzna zawodnikowi więcej niż jedno ostrzeżenie np.: 4 ostrzeżenia, liczy się mu jedną karę czasową wynikającą z danego dystansu a po zakończeniu zawodów przeprowadza się z nim dodatkowo rozmowę dyscyplinującą.
2. Jeżeli zawodnik drastycznie łamie zasady techniki (np.: biega, podbiega) z artykułu 1 PZNW podlega natychmiastowej dyskwalifikacji.
3. Dyskwalifikacja stosowana jest również za: niesportowe zachowanie, nieustąpienie miejsca, gdy inny zawodnik komunikuje prawą wolną.
4. Dyskwalifikacja podlega zawodnik, który opuszcza bądź skraca trasę.
5. Zawodnik ma obowiązek bezwarunkowo zaakceptować decyzję sędziów. Za dyskusję z sędzią grozi natychmiastowa dyskwalifikacja.

6. Przy dyskwalifikacji zawodnika sędzia pokazuje czerwoną kartkę, prosi o oddanie numeru startowego oraz zejście z trasy zawodów.
7. Odwołania i protesty w formie pisemnej można składać po zakończeniu zawodów w dniu imprezy do sędziego głównego, do 30 minut od chwili ogłoszenia wyników oficjalnych. Złożenie protestu równoznaczne jest z wpłatą kaucji wysokości 200,00 zł. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada.

XIII. Wnioski o dyskwalifikację:

1. Jeśli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania się zawodnika przez jakąkolwiek część trwania konkurencji jest niezgodny z artykułem 1 PZNM przedstawia wniosek do sędziego głównego o dyskwalifikację zawodnika.

XIV. Rodzaje wyników:

Są dwa rodzaje wyników: **wyniki wstępne czyli nieoficjalne i wyniki oficjalne.**

1. **Wyniki wstępne, nieoficjalne**, są pierwszymi wynikami sporządzonymi przez pomiar czasu zawodów po dotarciu do mety ostatniego chodźiarza i naradzie sędziów. Wyniki wstępne obowiązują zawsze z zastrzeżeniem protestu i są podawane do wiadomości oraz wywieszane w strefie mety oraz w biurze zawodów w możliwie najszybszym czasie po dotarciu do mety ostatniego zawodnika. Czas w którym następuje wywieszenie wyników wstępnych musi zostać odnotowany na odpowiedniej liście wyników. Przewodniczący ma obowiązek podpisania listy.
2. **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.
3. Udostępnienie listy wyników - kopie wyników uzyskanych w trakcie imprezy sportowej winny znajdować się w strefie mety, względnie zostać udostępnione jako pliki do pobrania drogą elektroniczną.

XV. Protesty i odwołania:

1. Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na danych zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia nieoficjalnych wyników.
2. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do sędziego głównego zawodów przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.
3. Od decyzji podjętej przez sędziego głównego przysługuje prawo odwołania się do komisji odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia oficjalnych wyników. Należy składać je na piśmie, z podpisem osoby oficjalnie występującej w imieniu zawodnika, wraz z kaucją 200 zł. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada.
4. Komisja odwoławcza składa się z przedstawiciela organizatora, sędziego głównego zawodów. Skład osobowy komisji odwoławczej musi zostać podany przed rozpoczęciem zawodów.
5. Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna. Nie ma dalszej możliwości składania odwołań do innych ciał.

XVI. Niesportowe zachowanie:

1. Od wszystkich osób biorących czynny lub bierny udział w zawodach Nordic Walking oczekuje się postępowania niesprzecznego z etyką, moralnością i aprobowanymi społecznie obyczajami oraz stosowanie do regulaminu zawodów.

XVII . Sędzia Główny:

1. Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika, gdy sposób jego poruszania wyraźnie nie spełnia warunków opisanych w artykule 1 niezależnie od liczby wniosków o dyskwalifikację, jakie mógł otrzymać dany zawodnik.
2. Sędzia główny działa jako nadzorujący zawody, a jako sędzia oceniający upoważniony jest do działania tylko w sytuacjach specjalnych opisanych w artykule XII punkt 1 .
3. Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika jeśli on lub osoba mu towarzysząca postępuje w sposób spreczny z artykułem XVI punkt 1.

XVIII. Postanowienia końcowe:

1. Niniejsze przepisy stanowią uzupełnienie pod względem sportowo-technicznym Zasad Organizacji Zawodów Nordic Walking – Puchar Lubelszczyzny Nordic Walking „LUBELSKIE TEŻ CHODZI” 2017.
2. W przypadku stwierdzenia sprzeczności z przepisami zawartymi w Zasadach Organizacji Zawodów Pucharu Lubelszczyzny wartość nadrzędną mają niniejsze przepisy.
3. Niniejsze przepisy obowiązują od dnia 10 maja 2014 r.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ NINIEJSZYCH PRZEPISÓW NIE MOŻE BYC POWIELANA ANI ROZPOWSZECHNIANA

Opracowała na potrzeby Pucharu Lubelszczyzny NW – Hanna Słomska

Aktualizacja 19.02.2017r. - Marzena Skibińska-Sobczuk