

Regulamin sędziowania ULTRA STILO 3

Definicja

Nordic walking (NW) jest to marsz z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg oraz odpowiedniej techniki oraz kijów wspomagających odpychanie się. W marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem), przynajmniej jedna ze stóp powinna zachowywać stały kontakt z podłożem. Poszczególne najważniejsze elementy techniki marszu mają znaczenie przede wszystkim zdrowotne.

Najważniejsze aspekty techniki marszu Nordic Walking

1. Naturalna praca dolnej części ciała
2. Naprzemienna praca ramion i nóg
3. Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku
4. Dłoń kończy ruch za linią biodra
5. Ramiona pracują równolegle względem siebie
6. Z przodu dłoni jest zaciśnięta na kij, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości linii biodra
7. Aktywne odepchnięcie odbywa się podczas całego zakresu pracy kijem

Najważniejsze aspekty prawidłowych kijów do nordic walking

1. Odpowiedni splot pasków (tzw. rękawiczka) pozwalający na aktywną pracę dłoni i wygenerowanie odepchnięcia z otwartej dłoni
2. Odpowiednia długość kija- przy wyprostowanej sylwetce i ustawieniu kija pionowo opartego o podłoże, zgięty łokieć tworzy kąt ok. 90 stopni (+/- 10 stopni)

Błędy wynikające z nieprawidłowej techniki marszu.

| <i>Prawidłowe elementy</i> | <i>Korzyści wynikające z prawidłowo wykonanego elementu</i> | <i>Najczęstsze błędy</i> | <i>Przeciążenia wynikające z błędów</i> |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|
| Naturalna praca dolnej części ciała | Naturalna praca mięśni i stawów dolnej części ciała | Obniżenie środka ciężkości | Obciążenie stawów kolanowych |
| | | Elementy techniki chodu sportowego | Przeciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa Przeciążenie stawów biodrowych |
| Naprzemienna praca ramion i nóg | Naturalna praca ramion | Brak naprzemiennej pracy | Nienaturalna praca ramion |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku, przy łokciu w neutralnej pozycji (delikatne zgięcie)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uruchomienie do pracy dużych grup mięśniowych: pleców, ramion • Poprzez pracę dużych grup mięśniowych generowanie znacznego obciążenia dla stawów kończyn dolnych i kręgosłupa • Ruch wahadłowy ramienia jest czynnikiem rozluźniającym napięte mięśnie karku | Praca z samego łokcia | <ul style="list-style-type: none"> • obciążenie stawów łokciowych • Wyłączenie z pracy dużych grup mięśniowych, tj. mięśnie pleców, barków • Generowanie odepchnięcia ze stawów łokciowych i małych mięśni ramion- dużo mniejszy element obciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa • Nadmierne napinanie się unieruchomionych mięśni barków i karku • przy pracy z samego stawu łokciowego- brak możliwości przekroczenia linii bioder |
| | | Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą | |
| | | Praca poprzez przetoczenie kija | <ul style="list-style-type: none"> • brak pracy kijem, jedynie przerzucenie go bez generowania odepchnięcia czy uruchomienia mięśni pleców do pracy |
| | | Praca na całkowicie prostych łokciach | Nadmierne, izometryczne (ciągłe) spięcie mięśni barków i karku, bez fazy rozluźnienia |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Ustawienie barku w pozycji neutralnej | Naturalne napięcie i balans mięśniowy w stawie barkowym | Bark wysunięty do przodu (w protrakcji) | Nadmierne napięcie i przykurczenie mięśni klatki piersiowej, przedniej części barków czy mięśnia MOS (mostkowo sutkowo obojczykowego) |
| Dłoń kończy ruch za biodrem | Retrakcja barków (cofnięcie barków do tyłu)- naturalne wyprostowanie sylwetki Otwarcie klatki piersiowej oraz rozciągnięcie przykurczonych mięśni klatki piersiowej Uruchomienie do pracy łopatek | Praca ramienia tylko do biodra | Protrakcja barków (wysunięcie do przodu)- utrwalanie sylwetki przygarbionej, wynikającej z siedzącego trybu życia Praca z ramionami tylko przed sobą i próba wyprostowania sylwetki wiąże się z przeciążeniem w odcinku lędźwiowym kręgosłupa |
| | | Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochyleniem sylwetki | |
| Ramiona pracują równolegle względem siebie | Generowanie odepchnięcia i odciążenia w tym samym kierunku- łączenie się | Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu Praca ramionami zwężając ruch z przodu i tyłu | Brak łączenia się sił odepchnięcia i odciążenia |
| Z przodu dłoń jest zamknięta na kiju, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości biodra | Kontrola pracy ramienia w całym zakresie ruchu | Marsz z otwartymi dłońmi Marsz ze spóźnionym zamknięciem dłoni- dopiero w momencie osadzenia kija | Brak kontroli nad pracą kija - wysokie ryzyko, że kij wpadnie nam lub innym pod nogi |
| | | Marsz z całkowicie zamkniętymi dłońmi | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Generowanie aktywnego odepchnięcia przez cały zakres pracy kijem, z wbiciem kija w momencie kontaktu nogi wykroczonej z podłożem | Zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa | Markowanie odepchnięcia- brak wbicia i wygenerowania odepchnięcia, rozpoczętego w momencie kontaktu pięty nogi wykroczonej z podłożem | Brak zaangażowania do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Brak odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa |
| | | Brak generowania siły odepchnięcia (np. dwutakt czy wielokrotne wbicie kija przy ruchu w tył- kijek się ślizga) | |

Standard ostrzeżeń, które możesz usłyszeć od sędziów przy konkretnych błędach

| Nazwa błędu | Komunikat jaki usłyszysz od sędziego | Co grozi za błąd |
|---|--------------------------------------|--|
| Skracanie trasy, zachowanie nie zgodne z zasadami fair play, niesportowe zachowanie (deptanie po kijach, uniemożliwianie wyprzedzenia, wyzywanie zawodnika, sędziów, używanie wulgaryzmów itp.) | Czerwona kartka , dyskwalifikacja | Czerwona kartka dyskwalifikacja z marszu NW |
| Podbieganie (faza lotna) | Dyskwalifikacja z marszu NW | W przypadku zawodów ULTRA STILO następuje przepisanie do kategorii biegowej |
| Brak naprzemiennej pracy | Błąd naprzemiennej pracy | Edukacja |
| Obniżenie środka ciężkości | Błąd niskiej pozycji | Żółta kartka/ ostrzeżenie |
| Elementy rotacji bioder wynikające z Techniki sportowego chodu | Błąd rotacji bioder | Żółta kartka/ ostrzeżenie |
| Praca z samego łokcia | Błąd łokcia | Żółta kartka/ ostrzeżenie |
| Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą | | |
| Przetoczenie kija | | |

| | | |
|--|---|--|
| Praca ramienia tylko do biodra | | |
| Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochyleniem sylwetki | Błąd zakresu ruchu | Żółta kartka/ ostrzeżenie |
| Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu Praca ramionami zwężając ruch z przodu i tyłu | Błąd równoległej pracy | Żółta kartka/ ostrzeżenie |
| Brak odepchnięcia | Błąd odepchnięcia | Żółta kartka/ ostrzeżenie |
| Marsz z otwartymi dłońmi | Błąd otwartych dłoni | Ostrzeżenie/ edukacja |
| Brak rotacji tułowia (wykonanej poprzez protrakcję barków, nie z odcinka lędźwiowego) Bark ustawiony w protrakcji | Błąd barku | Edukacja |
| Słuchawki w uszach | (zatrzymanie zawodnika) | Żółta kartka <i>Wyjątkowo na zawodach typu ULTRA dopuszcza się używania słuchawek tylko za zgodą Sędziego Głównego zawodów ale takich które nie zaburzają komunikacji między zawodnikami, sędziami etc. (np. o przewodnictwie kostnym, lub pojedynczej słuchawki)</i> |
| Nieczytelny lub zasłonięty numer, brak numeru | (zatrzymanie zawodnika) | Zatrzymanie zawodnika, prośba o poprawienie lub odsłonięcie numeru startowego. W przypadku braku numeru sędzia odczytuje numer czipa i odnotowuje ten fakt w karcie sędziego. Nie skutkuje to karą |
| Nie prawidłowe kije (trekkingowe) | Sędzia zwraca uwagę o używaniu nie właściwych kijów | Pouczenie bez kary |

Ostrzeżenia, kary i nagrody

- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, karę słownie od sędziego, **bez potrzeby zatrzymania zawodnika**, chyba że wymaga tego bezpieczeństwo na trasie. Przykład komunikatu od sędziego wygląda następująco "Numer 222, ostrzeżenie, błąd łokcia"
- nie usłyszenie komunikatu od sędziego nie skutkuje brakiem otrzymania kary, ostrzeżenia. Pełną listę ostrzeżeń można otrzymać w namiocie sędziów po zakończeniu zawodów
- sędzia ma możliwość edukowania zawodnika na trasie, komunikat w takim wypadku nie zawiera informacji "ostrzeżenie, żółta kartka, czerwona kartka". Informacja taka nie skutkuje żadnymi sankcjami.

Edukacja- słowne zwrócenie uwagi na błąd, w celu poprawienia elementu techniki NW. Informacja ta nie skutkuje żadnymi sankcjami, nie jest również odnotowywana w protokole sędziowskim

Ostrzeżenie - może być przyznane przez sędziego w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu (wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia może skutkować otrzymaniem żółtej kartki. Na dystansie 5 km – 2; 10 km – 3; 21 km- 4, **na dystansie ULTRA w zależności od ilości otrzymanych ostrzeżeń zawodnik otrzymuje żółtą kartkę. W przypadku otrzymania 5 ostrzeżeń sumują się one do otrzymania do żółtej kartki (np. 5 ostrzeżeń – 1 żółta kartka, 10 ostrzeżeń – 2 żółte kartki, itd...)**

Żółta kartka - przyznana jest przez sędziego w przypadku rażących błędów w technice marszu NW, skutkujące naruszeniem zasad współzawodnictwa lub mogących skutkować poważnymi przeciążeniami i problemami zdrowotnymi (wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki) Otrzymanie żółtej kartki wiąże się z nałożeniem na zawodnika kary czasowej (na dystansie 5km- 30 sekund, 10km- 1min, 21km- 2min). **W przypadku zawodów ULTRA żółta kartka skutkuje karą czasową w wysokości 5 minut.**

Czerwona kartka - niesportowe zachowanie w stosunku do innych uczestników oraz sędziów; celowe zagradzanie trasy innym uczestnikom w trakcie wyprzedzania, celowe podbieganie z ewidentną fazą lotną, skracanie dystansu, poruszanie się poza trasą, inne rażące błędy i braki w technice marszu Nordic Walking naruszające bezpieczeństwo na trasie np. wulgarnie zachowanie, obrażanie zawodników lub sędziów. Zachowanie, które może zagrażać bezpieczeństwu zawodników, kibiców i sędziów.

W przypadku zawodów ULTRA STILO3 – zawodnik podbiegający jest przepisywany do kategorii biegowej zgodnie z regulaminem ustanowionym przez organizatora.

Punkt do zielonej kartki- przyznawany w przypadku wybitnie dobrej techniki marszu.
Nie stosuje się w przypadku zawodów typu ULTRA

Zielona kartka – sędzia nie może przyznać zielonej kartki. Zielona kartka jest składową otrzymanych od sędziów punktów do zielonej kartki. Suma określonej liczby przyznanych punktów wynosi na dystansie 5km- dwa punkty, 10km- trzy punkty, 21km- 4 punkty
Nie stosuje się w przypadku zawodów typu ULTRA

Pozostałe kwestie regulaminu

Wyprzedzanie - możliwe jest wyprzedzenie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem "uwaga lewa/ prawa wyprzedzam", z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie danego zawodnika nie powinno skutkować zmianą/ utrudnieniem w jego torze marszu. Wyprzedzana osoba po usłyszeniu komunikatu bezpieczeństwa "uwaga lewa/ prawa wyprzedzam", nie powinna zmieniać toru marszu.

Słuchawki - dla bezpieczeństwa komunikacji między zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi, zabronione jest używanie słuchawek (nie dotyczy osób z aparatami słuchowymi). Używanie słuchawek podczas zawodów skutkuje zatrzymaniem zawodnika na trasie i otrzymaniem żółtej kartki.
Odstępstwem są zawody typu ULTRA, w których dopuszcza się stosowanie jednej słuchawki w uchu lub na nim słuchawek o przewodnictwie kostnym które nie utrudniają komunikacji z innymi zawodnikami oraz sędziami. Używanie słuchawek tylko za zgodą sędziego głównego zawodów

Nawodnienie - możliwe jest jedynie w specjalnie wyznaczonej do tego strefie. W miarę możliwości rozpoczęcie i zakończenie strefy nawodnienia oznaczone jest oznaczeniem poziomym lub pionowym. W przypadku potrzeby nawodnienia w innym miejscu zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym i nie torującym nikomu miejscu oraz wypięciu kijów.

W przypadku zawodów ULTRA zawodnik może skorzystać z dodatkowego nawodnienia poza wyznaczonymi

strefami nawadniania, pod warunkiem, że zatrzyma się i zachowa ostrożność podczas spożywania napoju oraz nie będzie utrudniał tą czynnością marszu pozostałym zawodnikom. W strefie nawadniania zawodnik zobowiązany jest do wypięcia kijów, w celu uniknięcia zagrożeń oraz z zachowaniem należytego bezpieczeństwa w stosunku do innych zawodników, obsługi, sędziów i kibiców.

Dyskwalifikacja zawodnika na podstawie zgłoszenia przez innych uczestników zawodów - istnieje możliwość dyskwalifikacji jedynie w przypadku dostarczenia materiału wideo wskazujących naruszenie zasad kwalifikujących się do czerwonej kartki.