

REGULAMIN ZAWODÓW
ORGANIZOWANYCH PRZEZ ONWF,
NORDIC WALKING POLAND,
POLSKA LIGA NORDIC WALKING



ONWF
SINCE
1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

WWW.ONWF.ORG
WWW.NordicWalkingWorldCup.COM

Regulamin zawodów organizowanych przez ONWF, NWPL oraz Polską Ligę Nordic Walking

§ 1

Definicja Nordic Walking

Nordic Walking (NW) jest to marsz z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg oraz odpowiedniej techniki z wykorzystaniem 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.

§ 2

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 dłoń 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 pracą dłoni i wygenerowanie odepchnięcia z otwartej dłoni.

§ 3

Dobór kijów do Nordic Walking oraz ich weryfikacja

1. Odpowiednia długość kija - przy wyprostowanej sylwetce i ustawieniu kija pionowo opartego o podłoże, zgięty łokieć tworzy kąt ok. 90 stopni. Długość kija mierzona według wzoru - Mnożymy 0,68 x wzrost w centymetrach. Kij powinien być zmierzony od podłoża do miejsca wpięcia rękawicy.

2. Dopuszcza się kije krótsze od zmierzonych według wzoru zawartego w §3 pkt. 1 maksymalnie do 5 centymetrów.
3. Kije regulowane muszą zostać poddane weryfikacji przez sędziego, oraz oklejone odpowiednim stickerem w miejscu regulacji kija.
4. W rajdach organizowanych przez ONWF, NWPL, Polską Ligę NW, dopuszcza się kije inne niż zawarte w §3 pkt. 1, 2, 3, 4
5. W przypadku ujawnienia u zawodnika zbyt krótkich kijów podczas zawodów, braku stickera weryfikacyjnego na zamku regulacyjnym, lub braku naklejki weryfikacyjnej z zawodów, sędzia może nałożyć na zawodnika karę w postaci żółtej karki.

§ 4

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 naprzemiennnej pracy	Nienaturalna praca ramion
Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku, przy łokciu w neutralnej pozycji (delikatne zgięcie)	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	Praca z samego łokcia	- obciążenie stawów łokciowych - Wyłączenie z pracy dużych grup mięśniowych, tj. mięśnie pleców, barków - Generowanie odepchnięcia ze stawów łokciowych i małych mięśni ramion
		Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą	- dużo mniejszy element obciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa - Nadmierne napinanie się unieruchomionych mięśni barków i karku - przy pracy z samego stawu

	rozluźniającym napięte mięśnie karku		łokciowego - brak możliwości przekroczenia linii bioder
		Praca poprzez przetoczenie kija	brak pracy kijem, jedynie przerzucenie go bez generowania odepchnięcia czy uruchomienia mięśni pleców do pracy
		Praca na całkowie 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 rotacji)	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



<p>Z przodu dłoń jest zamknięta na kiju, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości biodra</p>	<p>Kontrola pracy ramienia w całym zakresie ruchu</p>	<p>Marsz z otwartymi dłońmi Marsz ze spóźnionym zamknięciem dłoni- dopiero w momencie osadzenia kija</p>	<p>Brak kontroli nad pracą kija - wysokie ryzyko, że kij wpadnie nam lub innym pod nogi</p>
		<p>Marsz z całkowicie zamkniętymi dłońmi</p>	<p>Brak możliwości pracy poprzez przekroczenia linii bioder do tyłu</p>
<p>Generowanie aktywnego odepchnięcia przez cały zakres pracy kijem, z wbiciem kija w momencie kontaktu nogi wykroczonej z podłożem</p>	<p>Zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa</p>	<p>Markowanie odepchnięcia- brak wbicia I wygenerowania odepchnięcia, rozpoczętego w momencie kontaktu pięty nogi wykroczonej z podłożem</p>	<p>Brak zaangażowania do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Brak odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa</p>
		<p>Brak generowania siły odepchnięcia (np. dwutakt czy wielokrotne wbicie kija przy ruchu w tył- kijek się ślizga)</p>	

§ 5

Standard ostrzeżeń, które możesz usłyszeć od sędziów przy konkretnych błędach

Nazwa błędu	Komunikat jaki usłyszysz od sędziego	Co grozi za błąd
<p>Skracanie trasy, zachowanie nie zgodne z zasadami fair play, niesportowe zachowanie (deptanie po kijach, uniemożliwianie wyprzedzenia, wyzywanie zawodnika, sędziów, używanie wulgaryzmów itp.)</p>	<p>Czerwona kartka , dyskwalifikacja</p>	<p>Czerwona kartka dyskwalifikacja z marszu NW</p>
<p>Podbieganie (faza lotna)</p>	<p>Dyskwalifikacja z marszu NW</p>	<p>Czerwona kartka dyskwalifikacja z marszu NW</p>
<p>Brak naprzemiennej pracy ramion i nóg</p>	<p>Błąd naprzemiennej pracy rąk i nóg</p>	<p>Edukacja</p>



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 łokcia	Błąd łokcia	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą		
Przetoczenie kija		
Praca ramienia tylko do biodra	Błąd zakresu ruchu	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochyleniem sylwetki		
Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu	Błąd równoległej pracy	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca ramionami zwiężając ruch z przodu i tyłu		
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)	Błąd barku	Edukacja
Bark ustawiony w protrakcji		
Słuchawki na lub w uszach (czytaj § 7 pkt 2)	(zatrzymanie zawodnika)	Żółta kartka W przypadku nie stosowania się do polecenia sędziego zawodnik może otrzymać kartkę czerwoną
Nieczytelny lub zasłonięty numer, brak numeru	(zatrzymanie zawodnika)	Zatrzymanie zawodnika, prośba o poprawienie lub odślonięcie numeru startowego. W przypadku braku numeru sędzia odczytuje numer czipa i odnotowuje ten fakt w karcie sędziego. Nie skutkuje to karą
Nieprawidłowe kije (trekkingowe)	Sędzia zwraca uwagę o używaniu nie właściwych kijów	Pouczenie bez kary (Rajdy)

Ostrzeżenia, kary i nagrody

- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, karę słowną 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 (Biała kartka)- 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 ostrzeżenia; 10 km – 3 ostrzeżenia; 21 km- 4 ostrzeżenia,

Żółta kartka – Może być przyznana przez sędziego w przypadku rażących błędów w technice marszu NW, skutkujących naruszeniem zasad współzawodnictwa lub mogących skutkować poważnymi przeciążeniami i problemami zdrowotnymi. Nie przestrzegania zasad bezpieczeństwa mogących doprowadzić do urazu innego zawodnika (uniesione obie ręce z kijami). 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).

Czerwona kartka – Może być przyznana za niesportowe zachowanie w stosunku do innych uczestników oraz sędziów; nie stosowanie się do poleceń sędziego, celowe zagrządzanie 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. Wulgarne lub agresywne zachowanie w stosunku do zawodników i sędziów, obrażanie zawodników lub sędziów. Zachowanie, które może zagrażać bezpieczeństwu zawodników, kibiców i sędziów.

ppk. 1

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

Punkt do zielonej kartki - przyznawany w przypadku wybitnie dobrej techniki marszu.

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

§ 7

Pozostałe kwestie regulaminu

1. Wyprzedzanie

Możliwe jest wyprzedzenie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem "uwaga lewa/ prawa wyprzedzam", w zależności 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.

2. Słuchawki

W celu zabezpieczenia komunikacji między zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi, zabronione jest używanie słuchawek nausznych lub dokanałowych (nie dotyczy osób z aparatami słuchowymi). Używanie w/w słuchawek podczas zawodów skutkuje zatrzymaniem zawodnika na trasie

i otrzymaniem żółtej kartki oraz nakazem nie używania tych że słuchawek a w przypadku nie zastosowania się do polecenia sędziego i używania ich nadal zawodnik otrzymuje kartkę czerwoną która skutkuje jego dyskwalifikacją.

ppk. 1

Dopuszcza się używanie słuchawek, które nie zakłócają komunikacji z zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi. Mogą to być słuchawki o przewodnictwie kostnym, jedna słuchawka w uchu lub słuchawki nauszne przewieszane na szyi, pod warunkiem poinformowania o tym przed rozpoczęciem zawodów Sędziego Głównego i uzyskania od niego zgody na ich używanie.

3. Nawadnianie

Nawadnianie odbywa się w specjalnie do tego celu utworzonych i oznaczonych strefach.

W miarę możliwości w strefie nawadniania można być utworzony lub wydzielony dodatkowy korytarz dla osób które nie chcą korzystać z nawadniania. W takim przypadku zawodnik pomijający strefę nawadniania nie musi wypinać kijów. W miarę możliwości początek i koniec strefy będzie odpowiednio oznaczony znakami pionowymi lub poziomymi. W strefie nawadniania zawodnik zobowiązany jest do wypięcia obu kijów, w celu uniknięcia zagrożeń oraz z zachowaniem należytego bezpieczeństwa w stosunku do innych zawodników, obsługi, sędziów i kibiców. W przypadku nie dostosowania się do tych warunków zawodnik może zostać ukarany żółtą kartką.

ppk. 1

W przypadku potrzeby nawodnienia, spożycia żeli energetycznych, glukozy lub innych suplementów w innym miejscu niż wyznaczone, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, nie torując tym samym nikomu drogi oraz wypięciu kijów. Po spożyciu bezkolizyjnie wraca na trasę marszu. Nie dostosowanie się do tego warunku skutkuje otrzymaniem żółtej kartki.



ppk.2

Dopuszcza się ustawienie dodatkowych stanowisk odżywczych zwanych „suportem” wyłącznie za zgodą Sędziego Głównego Zawodów w miejscach przez niego wskazanych oraz z zachowaniem wszystkich zasad zawartych w § 7 pkt 3.

4. Opuszczanie trasy

Dopuszcza się opuszczenia trasy przez zawodnika w nagłych przypadkach celu załatwienia potrzeb fizjologicznych. Jeśli to możliwe informuje o tym Sędziego. Zawodnik wraca na trasę wyłącznie w miejscu w którym ją opuścił.

ppk. 1

Zawodnik który pomylił trasę może na nią powrócić i kontynuować marsz wyłącznie w miejscu w którym tą trasę pomylił.

www.ONWF.org

www..NordicWalkingWorldCup.com

www.NordicWalkingPoland.pl