

Regulamin sędziowania Nordic Walking Poland

Definicja

Nordic walking (NW) jest to przemieszczanie się do przodu przy wykorzystaniu odpowiedniej techniki z wykorzystaniem naprzemiennego ruchu rąk i nóg, przy jednoczesnym odpychaniu się specjalnie przystosowanymi kijami i zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. W marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności 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 biodrem
5. Ramiona pracują równoległe względem siebie
6. Z przodu dłoń jest zaciśnięta na kiju, za biodrem rozluźniona. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości biodra
7. Aktywne odepchnięcie podczas całego zakresu pracy kijem

Najważniejsze aspekty prawidłowych kijów do nordic walking

1. Odpowiedni spłot pasków (tzw. rękawiczka) umożliwiająca odepchnięcie się z kija przy otwartej dłoni
2. Odpowiednia długość kija- przy wyprostowanej sylwetce i ustawieniu kija pionowo opartego o podłoże, zgięty łokieć tworzy kąt ok. 90 stopni (+/- 5 stopni)

Standard ostrzeżeń, które możesz usłyszeć od sędziów przy konkretnych błędach

Obniżenie środka ciężkości	Błąd niskiej pozycji
Elementy rotacji bioder wynikające z techniki chodźiarzy sportowych	Błąd rotacji bioder
Praca z samego łokcia	Błąd łokcia
Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą	
Praca ramienia tylko do biodra	Błąd zakresu ruchu
Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochylem sylwetki	
Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu Praca ramionami zwiężając ruch z przodu i tyłu	Błąd równoległej pracy
Marsz z otwartymi dłońmi	Błąd otwartych dłoni
Brak odepchnięcia	Błąd odepchnięcia

Ostrzeżenia, kary i nagrody

- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, karę lub nagrodę 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 przekazania edukacyjnej informacji zawodnikowi, komunikat w takim wypadku nie zawiera informacji "ostrzeżenie, żółta kartka, czerwona kartka". Informacja taka nie skutkuje żadnymi sankcjami.

OSTRZEŻENIE - może być przyznane przez sędziego w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu (wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia może skutkować otrzymaniem żółtej kartki. 5 km - 2 ostrzeżenia, 10 km- 3 ostrzeżenia, 21 km- 4 ostrzeżenia

ŻÓŁTA KARTKA - ograniczona praca w stawie ramiennym- praca z łokcia, nie z całego barku

-ograniczona praca ramieniem w płaszczyźnie strzałkowej- brak wyraźnej pracy dłoni za biodro

-wszelkie zaburzenia w naturalnej pracy dolnej części ciała, odbiegającej od naturalnego marszu, np. nadmiernie obniżony środek ciężkości brak; technika pracy stawami biodrowymi wynikająca z techniki chodu sportowego; inne błędy i braki w technice marszu nordic walking naruszające według sędziego zasady zdrowego współzawodnictwa (wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki, a jedynie stosunkowo wyższą karą minutową 5km- 1min, 10km- 2min, 21km- 3min)

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 według sędziego bezpieczeństwo na trasie swoje i innych uczestników (np. wulgarne zachowanie, obrażanie zawodników lub sędziów)

ZIELONA KARTKA - przyznawana w przypadku zwrócenia uwagi przez dwóch sędziów (dystans 5km), trzech sędziów (dystans 10km) za wybitnie dobrą technikę marszu

Pozostałe kwestie regulaminu

WYPRZEDZANIE - możliwe jest wyprzedzenie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem "lewa/ prawa wolna", 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 "prawa/ lewa wolna" 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)

NAWODNIENIE - możliwe jest jedynie w specjalnie wyznaczonej do tego strefie. W przypadku potrzeby nawodnienia w innym miejscu zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym i nie torującym nikomu miejscu oraz wypięciu kijów.

Błędy wynikające z nieprawidłowej techniki marszu

PRAWIDŁOWE ELEMENTY	KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z PRAWIDŁOWO WYKONANEGO ELEMENTU	NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	PRZECIĄŻENIA WYNIKAJĄCE Z BŁĘDÓW
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
Naprzedmienna praca ramion i nóg		Brak naprzemiennej pracy	Nienaturalna praca ramion
Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku, przy łokciu w neutralnej pozycji (delikatne zgięcie)	<ul style="list-style-type: none"> •Uruchomienie do pracy dużych grup mięśniowych: pleców, ramion •Poprzez pracę dużych grup mięśniowych generowanie znacznego odciążenia 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 odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa •Nadmierne napisanie 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 na całkowicie prostych łokciach	Nadmierne, izometryczne (ciągłe) spięcie mięśni barków i karku, bez fazy rozluźnienia
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 Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochYLENIEM sylwetki	Protrakcja barków (wysunięcie do przodu)-brnięcie do 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
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 zwiężając ruch z przodu i tyłu	Brak łączenia się sił odepchnięcia i odciążenia
Z przodu dłoń jest zamknięta na kij, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości biodra	Kontrola pracy ramienia w całym zakresie ruchu	Marsz z otwartymi dłońmi	Brak kontroli nad pracą kija - wysokie ryzyko, że kije wpadnie nam lub innym pod nogi
		Marsz z całkowicie zamkniętymi dłońmi	Brak możliwości przekroczenia linii bioder
Generowanie aktywnego odepchnięcia przez cały zakres pracy kijem	Zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa	Brak odepchnięcia	Brak zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Brak odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa
		Markowanie odepchnięcia brak wbicia i wygenerowania odepchnięcia przy maksymalnym położeniu z przodu	



**NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP**

ONWF
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

Regulations refereeing Nordic Walking

Definition

Nordic Walking (NW) is a forward movement with using the correct techniques of alternating movement hands and legs. At the same time, user has to push-off with special adjusted poles and maintain permanent contact at least one foot with the ground. During the NW march can not be a phase of "flying" (temporary lack of contact with the ground). Particular elements of the technique affect mainly on health.

The most important aspects of Nordic Walking technique:

1. Natural work of lower part of the body.
2. Alternating movement of feet and arms.
3. The extensive arm movement comes from the torso.
4. The palm finishes its movement behind the hip.
5. The arms move parallel themselves.
6. In front of the body, the palm is clutched on the pole but behind the hip is relaxed. Opening and closing palm is at the hip level.
7. Active pushing the pole.

The most important aspects of the proper poles for Nordic Walking

1. The proper weave strips (called glove) gives possibility of push off from the stick with open hand.
2. Proper length of the stick – an angle between a shoulder and a pole planted vertically should be approximately 90 degree (+/- 5 degree).

Warnings from judges while a mistake is done:

Lower of gravity centre

Low posture mistake

Hips rotation coming from gait sports

Hips rotation mistake

Only elbow motion

Elbow mistake

Elbow motion in the front, shoulder motion behind

Arm motion to the hip

Motion range mistake

Arm motion ended before hip which cause leaning posture

Arm motion narrow in the front, wide at the back
Arm motion with narrowing

Parallel motion mistake

March with open palms

Open palm mistake

Lack of push-off

Push-off mistake

Warning, penalty, awards

- Competitor receives warning, penalty or award from judge in words, without need of stopping the competitor, unless the security in the route is endangered. Exemplary communicate form the judge is : Number 222, warning, elbow mistake"
- Not hearing the communicate from the judge dos not mean that there is not a penalty. The full list of warnings is available at judges tent after the competition.
- The judge has the possibility to give educational information to the competitor, the communicate in that case does not include words: "warning, yellow card, red card". This information not follows by any sanctions.

WARNING - slightly mistakes in march technique (receiving many warnings may turns into yellow card.

Distance 5km – 2 warnings, 10 km – 3 warnings, 21 km – 4 warnings)

YELLOW CARD

– reduced movement of arm joints

– work of elbow not the shoulder – lack of motion hand behind the hip

– every disruption in natural work lower part of the body, differs from natural gait, e.g. lower center of gravity, hip joints motion like in gait sports; other mistakes in NW technique which break, according to the judge, health competition (receiving yellow card many times do not mean a red card, only, relatively higher time penalty 5km – 1 minute, 10km – 2 minutes, 21km – 3 minutes)

RED CARD - unsportsmanlike behaviour to the other participants and judges, intentionally barring the route while overtaking, intentionally running with a flying phase, short-cut, being after the route, other mistakes which according to the referee affect on safety (e.g. vulgar behaviour, offend competitors or judges)

GREEN CARD - given when two judges (distance 5km) or three judges (distance 10km) point out on a very good march techniques.

The other issues:

OVERTAKING - is allowed on right or left side. Walker who overtakes should warn the other walkers by saying "left/right free", which side will be this manner done.

Overtaking should not interrupt march of the competitor who is overtaken.

This person, after hearing the safety communicate "right/left free" should not change march track.

HEADPHONES - for safe communication between competitors, judges and others services, using headphones is forbidden (except people with hearing aids).

HYDRATION - it is allowed only in a dedicated zones. In need of hydration in other place, the walker is obliged to stop in a safe and not disruption place and release the poles.

Mistakes of wrong march technique:

CORRECT ELEMENTS	BENEFITS COMING FROM RIGHT DONE ELEMENT	FREQUENT MISTAKES	OVERLOADS COMING FROM MISTAKES
Natural work lower part of the body	Natural work muscles and joints of bottom part of the body	Lower the centre of gravity	Knee joints strain
		Elements of gait sports	Lumber spine overload Hip joints overload
Alternating work of shoulder and leg		Lack of alternating work shoulder and leg	Non-natural work of shoulders
Arm movement should come from the whole shoulder, near the elbow in neutral position (slightly bend)	Involving large parties of muscles: back and shoulders Due to work of large parties of muscles, significantly generate relief of the legs joints and spine Arm oscillatory motion relaxes tight muscles of the nape	Elbow movement	- elbow joints strain - exclusion from work large parties of muscles, e.g. back and shoulder muscles
		Elbow work in front, and the torso behind	- push-off from elbow joints and smaller arm muscles – it slightly relieves leg joints and spine - Excessively tight stabled muscles of torso and nape
		Work with completely straight elbows	- Motion only elbow joint – there is no possibility of crossing hips line
The palm finishes movement behind the hip	Shoulder retraction – natural straightening of posture, opening the chest and stretching tightened muscles; activation of blade muscles	Arm work only to the hip level Arm work ended before hip level which effects of leaning posture	Shoulder protrusion – tent to leaning posture coming from sedentary lifestyle Arm motion only in front and attempt to lean posture involves lumber spine overload
Arms move parallel themselves	Generating push-off and relief in the same direction - connection	Arm motion narrow in the front, wide at the back Arm motion with narrowing	Lack of connection between push-off force and relief force
In front of the body, the palm is clutched on the pole but behind the hip is relaxed. Squeezing the hand is at the hip level.	Control of arm motion	March with open palms	There is no control on pole – high risk of getting pole under others competitors legs
		March with completely closed palms	There is not possibility of crossing hips line
Generating active push-off	Involvement large parties of upper body muscles . Relief leg joints and spine	Lack of push-off	There is not involvement of large parties upper body muscles
		Marking push-off – lack of push-off with maximum leaning forward	No relief of legs joints and spine



**NORDIC WALKING
POLAND.pl
GROUP**

ONWF
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION