

PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie (w tym Sędzia Główny), zadaniem których będzie **egzekwowanie prawidłowej techniki Nordic Walking** wśród wszystkich zawodników uczestniczących w marszu. **Sędzia Główny** zostanie przedstawiony wszystkim zawodnikom przed startem, w dniu zawodów.
2. **Definicja marszu nordic walking:**

Przemieszczanie się ruchem naprzemiennym rąk i nóg do przodu z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej ze stóp z podłożem, z jednoczesnym odpychaniem się kijami do nordic walking wbijanymi w podłoże pod kątem ostrym. W marszu nordic walking nie może wystąpić tzw. „faza lotu”, czyli chwilowy brak styczności z podłożem.
3. **Prawidłowa technika nordic walking** i egzekwowane podczas marszu elementy:
 - 1) płaski, stosunkowo długi krok, kontakt stopy z podłożem przez cały czas trwania marszu;
 - 2) koordynacja krzyżowa – naprzemienna praca ramion i nóg;
 - 3) obszerna równoległa praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej – w przód i w tył, **nie na boki!**;
 - 4) odpowiedni ruch ramienia – z barku;
 - 5) z przodu dłoń jest całkowicie zamknięta na kiju, na wysokości biodra następuje jej otwarcie i wypuszczenie kija z dłoni;
 - 6) aktywne osadzenie kija wbijanego w podłoże ukośnie - do tyłu, na odcinku pomiędzy piętą przedniej stopy i palcami tylnej stopy i wyraźne energiczne odepchnięcie kija, towarzyszące poszczególnym krokom.
4. **Podczas marszu nordic walking zabronione jest:**
 - 1) podbieganie,
 - 2) marsz z uniesionymi kijami,
 - 3) brak wbicia i odepchnięcia kijem (markowanie użycia kija),
 - 4) nadmierne uginanie łokcia przy wbijaniu i odpychaniu się kijem,
 - 5) obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan),
 - 6) nadmierne pochylanie ciała w przód,
 - 7) marsz inochodem tzn. jednostronny,
 - 8) skracanie trasy,
 - 9) utrudnianie wyprzedzania,
 - 10) niesportowe zachowanie,
 - 11) używanie wulgaryzmów.
5. Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu z prawidłowymi kijami do nordic walking. Podczas marszu nordic walking używa się specjalnie zaprojektowanych do tego celu kijów, wyposażonych w odpowiedni splot pasków (tzw. rękawiczkę), umożliwiających odepchnięcie się z kija przy otwartej dłoni. Długość kija dobierana jest w taki sposób, aby przy wyprostowanej sylwetce postawiony pionowo na podłożu i wbity w nawierzchnię kij opierał przedramię tworząc w stawie łokciowym kąt 90 stopni z akceptowalnym odchyleniem +/- 5 stopni.
6. Korzystanie z urządzeń elektronicznych dowolnego typu jest dozwolone pod warunkiem zachowania przez zawodników prawidłowej techniki marszu nordic walking, nie przeszkadza w marszu innych zawodników oraz nie utrudnia komunikacji między zawodnikami, sędziami i

służbami porządkowymi. W przypadku konieczności obsługi urządzenia, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu i wypięcia kijów, tak aby nie utrudniać marszu innych zawodników.

7. Możliwe jest wyprzedzanie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej jasnym komunikatem, z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie zawodnika nie powinno skutkować zmianą bądź utrudnieniem w jego torze marszu.
8. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 30 m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie zawodnicy mogą nie używać kijów zgodnie z techniką nordic walking - ruch ramion oraz używanie kijów nie będą oceniane przez sędziów. **Zabronione jest podbieganie – wolno jedynie maszerować!**
9. Nie jest zabronione korzystanie z własnych pojemników na wodę. W przypadku konieczności nawodnienia, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, tak, aby nie utrudniać marszu innych zawodników i wypięcia kijów.
10. Trenerzy nie mogą towarzyszyć uczestnikom na trasie, co grozi natychmiastową dyskwalifikacją uczestnika.
11. W przypadku nieprawidłowego zachowania (naruszenia zasad) uczestnik może otrzymać ostrzeżenie lub zostać ukarany (żółta / czerwona kartka).
12. **Każdy z Sędziów Zawodów posiada uprawnienia do udzielania upomnień i kar (żółtych i czerwonych kartek) w czasie trwania rywalizacji.**
13. Sędziowie **zobowiązani są** do udzielania upomnień i kar słownie, bez potrzeby zatrzymywania zawodnika, chyba, że wymaga tego bezpieczeństwo na trasie.
14. Brak reakcji na **komunikat sędziego** nie skutkuje brakiem otrzymania ostrzeżenia bądź kary.
15. Sędziowie mogą udzielać zawodnikom edukacyjnych wskazówek, informacja taka nie zawiera zwrotu „ostrzeżenie”, „żółta kartka”, „czerwona kartka” i nie niesie żadnych negatywnych skutków dla zawodnika.
16. Sędziowie mogą poruszać się po trasie oraz używać urządzeń do komunikacji z Sędzią Głównym (telefony komórkowe, krótkofalówki), urządzeń optycznych (lornetki) oraz rejestrujących (kamery, aparaty fotograficzne).
17. Powodem udzielenia upomnienia bądź kary może być również materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
18. **ŻÓŁTA KARTKA** jest przyznawana za ocenione przez sędziego złamanie zasad ujętych w ust. 3, w tym:
 - 1) ograniczoną pracą ramion (praca z samego łokcia - zgięcie ręki w stawie łokciowym bez ruchomości stawu ramiennego);
 - 2) ograniczoną pracą ramion w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe prowadzenie kijów w stosunku do bioder);
 - 3) brak wyraźnej pracy dłoni i ramienia za biodro;
 - 4) marsz z otwartymi dłońmi;

- 5) marsz na ugiętych kolanach (nadmiernie obniżony środek ciężkości ciała);
 - 6) uprawianie chodu sportowego (technika ruchu stawami biodrowymi);
 - 7) osadzanie kija (wbicie) za stopą nogi zakroczonej;
 - 8) braku odbicia (odepchnięcia) z kija (markowanie użycia kija);
 - 9) zbyt duże pochylenie ciała w przód;
 - 10) utrudnianie manewru wyprzedzania.
19. Zawodnik jest informowany o przyznaniu żółtej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „żółta kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym), pokazanie mu **ŻÓLTEJ KARTKI** i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.
20. **Uwaga!!! Żółta kartka skutkuje doliczeniem 30 sekund do czasu pokonania dystansu. Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki.**
21. **CZERWONA KARTKA – dyskwalifikacja zawodnika**, skutkuje brakiem klasyfikacji zawodnika na liście wyników. Zostaje przyznawana za:
- 1) celowe podbieganie z wyraźną fazą lotną;
 - 2) niesportowe zachowanie w stosunku do innych zawodników i sędziów;
 - 3) wulgarne zachowanie w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców;
 - 4) stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu;
 - 5) celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom;
 - 6) poruszanie się poza trasą;
 - 7) skracanie dystansu.
22. Zawodnik jest informowany o przyznaniu czerwonej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „czerwona kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym) pokazanie mu **CZERWONEJ KARTKI** i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.
23. Sędziowie mają obowiązek naniesienia informacji o udzielonych zawodnikom upomnieniach i karach na specjalnej tablicy przed ogłoszeniem nieoficjalnych wyników. Zawodnik jest zobowiązany jest do tego, by znać swój numer startowy, a także do sprawdzenia tablicy informacyjnej, na której umieszczane będą informacje o upomnieniach i karach (podany będzie numer startowy).
24. Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia nieoficjalnych wyników.
25. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do Sędziego Głównego zawodów przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.
26. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo odwołania się do Organizatora – złożenia oficjalnego protestu zgodnie z regulaminem 11. TAURON Festiwalu Biegowego.
27. W sprawach nieokreślonych w przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne / ustne należy kierować do **Organizatora**.