

# **PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING (PZNW)**

## **1. Definicja marszu Nordic Walking**

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza lotu jest zabroniona.

Dodatkowo winny być zachowane następujące aspekty techniki marszu NW:

- naprzemianstronne odpychanie się kijami następuje w rytm marszu (z zachowaniem naprzemiennych pracy ramion i nóg),
- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%),
- odpychanie się kijami następuje podczas naprzemiennych pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki),

Podczas marszu NW nie dozwolone jest:

- nadmierne pochylanie ciała w przód,
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
- obniżanie środka ciężkości,
- podbieganie,
- używanie wulgaryzmów.

## **2. Sprzęt używany przez zawodnika**

a) Kije – zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób: *(przyjąć postawę zasadniczą – „sylwetka wyprostowana nogi złączone” – trzymając kij za rękojęść, oprzeć go pionowo o podłoże, ustawić się tak) by kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni zaakceptowanym błędem +/- 10 stopni.*

(b) Sprzęt elektroniczny – dozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń elektronicznych, jeśli nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom.

(c) 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.

## **3. Bezpieczeństwo i opieka medyczna.**

a) Organizatorzy zawodów NW powinni zapewnić bezpieczeństwo zawodnikom i sędziom.

b) Rozgrywanie zawodów należy planować tak, aby start i finisz odbywały się przy świetle dziennym.

c) Zawodnik musi niezwłocznie wycofać się z zawodów, jeśli takie polecenie otrzyma od przedstawiciela obsługi ekipy medycznej wyznaczonej przez organizatora zawodów.

#### **4. Punkty odświeżania i odżywiania.**

- a) Woda i inne stosowne pożywienie powinno być dostępne na starcie i mecie podczas wszystkich konkurencji.
- b) Punkty odświeżania i odżywiania należy zorganizować w odległościach nie większych niż 5 km. Ponadto, jeżeli warunki atmosferyczne uzasadniają taką potrzebę, należy umieścić dodatkowe punkty odświeżania zaopatrzone w wodę do picia. .
- c) Pożywienie, które może być dostarczone przez zawodnika, należy umieścić w punktach wskazanych przez organizatora. Powinno być ono tak ułożone, aby był do niego łatwy dostęp lub może być podawane przez upoważnione osoby do rąk zawodników.
- d) Punkty odświeżania i odżywiania objęte są strefą odżywiania. Obejmuje ona odcinek 50m przed i 50m za miejscem poboru napoju lub pożywienia. W tej strefie nie jest oceniania przez sędziów praca ramion zawodników.

#### **5. Ubiór, obuwie i numery startowe zawodników**

- a) We wszystkich konkurencjach zawodnicy muszą nosić stroje, których czystość, krój i sposób noszenia nie budzą zastrzeżeń. Zawodnikom nie wolno nosić ubiorów, które mogłyby utrudniać prace sędziom.
- b) Podczas zawodów każdy zawodnik powinien być wyposażony w przynajmniej jeden emblemat z numerem startowym, noszony na klatce piersiowej 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.
- c) Zaleca się, aby zawodnicy startowali w strojach sportowych (zaleca się stroje przylegających do ciała).

#### **6. Trasa**

- a) Zaleca się, aby zawody rozgrywane były na pętlach, których kolejne okrążenia sumują się do 5km.
- b) Podłoże, po którym przebiegają trasy zawodów może być miękkie lub twarde – nie może jednak zagrażać bezpieczeństwu zawodników.
- c) Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 50m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie sędziowie nie oceniają pracy ramion zawodników,
- d) 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.
- e) Długość trasy należy mierzyć po możliwie najkrótszej linii, po której może poruszać się zawodnik.
- f) Zaleca się, aby każdy km trasy był oznakowany tablicą.
- h) Długość trasy marszu: dopuszcza się różnicę błędu w pomiarze +/-1% dystansu.
- i) Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.



## 7. Opuszczenie trasy

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

## 8. Dystanse

- a) Typowe dystanse dla kobiet i mężczyzn są wielokrotnością sumujących się pętli do 5 km.

## 9. Start

- a) Zaleca się, aby start do konkurencji marszu NW poprzedził wystrzał z pistoletu, dopuszcza się inny sygnał dźwiękowy. Wystrzał z pistoletu lub inny sygnał mogą być poprzedzone wspólnym odliczaniem.
- b) Przed startem do konkurencji i wspólnym odliczaniem, sędzia podaje komendę "na miejsca", po czym następuje wspólne odliczanie i start na sygnał.
- c) Zaleca się następującą kolejność startów:
  - dystans 42,195 km (maraton), 21,1 km (półmaraton) – mężczyźni wspólnie z kobietami lub seriami,
  - dystans 10 km – seria I mężczyźni, seria II kobiety, dopuszcza się start kategoriami wiekowymi,
  - dystans 5 km – serie I mężczyźni wg kategorii, seria II kobiety wg kategorii wiekowych,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)
- d) start z inną kategorią wiekową skutkuje doliczeniem różnicy czasu pomiędzy startem właściwej kategorii, a momentu startu rzeczywistego + 2min.

## 10. Sędziowanie

- a) Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, a swoją ocenę opierać jedynie na własnych obserwacjach.
- b) W zawodach NW powinno być minimum siedmiu sędziów oceniających, łącznie z sędzią głównym.

## 11. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

- a) 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 :
  - **OSTRZEŻENIE (żółty znacznik/kartka)** – to pokazanie żółtego znacznika, zatrzymanie zawodniczki/zawodnika i zaznaczenie czerwonej kreski na numerze startowym (odnotowanie w protokole sędziowskim). Trzy ostrzeżenia (trzy czerwone



kreski na numerze startowym i 3 wnioski w protokołach sędziowskich) skutkuja wnioskiem o dyskwalifikację.

b) Jeżeli zawodnik drastycznie łamie zasady rywalizacji zawartych w artykule 1 PZNW podlega natychmiastowej dyskwalifikacji.

- **DYSKWALIFIKACJA (czerwony znacznik/kartka)** czerwona kreska na numerze startowym, czerwona kartka, odnotowanie w protokole sędziowskim, opuszczenie trasy.

### **12. Wnioski o dyskwalifikację**

a) Jeśli sędzia zaobserwuje, że sposób poruszania i zachowania się zawodnika przez jakąkolwiek część trwania konkurencji jest niezgodny z obowiązującymi zasadami, przedstawia wniosek do sędziego głównego o dyskwalifikację zawodnika.

### **13. Protesty i odwołania**

a) Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na danych zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia nieoficjalnych wyników.

b) Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do sędziego głównego zawodów przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.

c) 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.

d) Komisja odwoławcza składa się z przedstawiciela organizatora, przedstawiciela Polskiej Federacji Nordic Walking oraz sędziego głównego zawodów. Skład osobowy komisji odwoławczej musi zostać podany przed rozpoczęciem zawodów.

e) Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna. Nie istnieje dalsza możliwość składania odwołania do innych ciał.

### **14. Niesportowe zachowanie**

a) Od wszystkich osób biorących czynny lub bierny udział w zawodach NW oczekuje się postępowania niesprzecznego z etyką, moralnością i aprobowanymi społecznie obyczajami.

### **15. Pomiar czasu**

a) Trzy alternatywne metody należy uznawać za oficjalne

(1) Pomiar ręczny

(2) Pomiar całkowicie automatyczny

(3) Pomiar z wykorzystaniem systemu z transponderami

b) Czas należy mierzyć od momentu sygnału startu (dla grupy) do momentu przekroczenia linii mety przez zawodnika (czas brutto).



c) Należy rejestrować czasy wszystkich kończących marsz zawodników. Dodatkowo tam gdzie jest to możliwe, należy rejestrować międzyczasy każdego okrążenia. Czas wszystkich marszów należy zaokrąglić do 1/10 sekundy.

## **16. Rodzaje wyników**

Są dwa rodzaje wyników: wyniki wstępne i wyniki oficjalne.

a) Wyniki wstępne - pierwszymi wynikami oficjalnymi zawodów sporządzonymi przez organizatora zawodów po dotarciu do mety ostatniego chodźca 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.

b) 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.

c) 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.

## **17. Sędzia Główny**

Sędzia główny działa jako nadzorujący zawody oraz sędzia oceniający.