



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 kiju, 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. Weryfikacja odpowiedniej długości kija odbywa się 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. Weryfikacji podlegają wszystkie kije używane przez zawodników na danych zawodach i muszą zostać oklejone odpowiednim stickerem organizatora, przy czym kije regulowane muszą zostać oklejone 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 naprzemiennej 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	Praca z samego łokcia	- obciążenie stawów łokciowych - Wyłączenie z pracy dużych grup mięśniowych, tj. mięśnie pleców, barków
	Poprzez pracę dużych grup mięśniowych generowanie znacznego obciążenia dla stawów kończyn dolnych i kręgosłupa Ruch wahadłowy ramienia jest czynnikiem rozluźniającym napięte	Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą	- 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

	mięśnie karku		- 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 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 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 ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochylem sylwetki	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 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	Brak możliwości pracy poprzez przekroczenia linii bioder do tyłu
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 piąty nogi wykroczonej z podłożem Brak generowania siły odepchnięcia (np. dwutakt czy wielokrotne wbicie kija przy ruchu w tył- kijek się ślizga)	Brak zaangażowania do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Brak odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa

§ 5

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	Czerwona kartka dyskwalifikacja z marszu NW
Brak naprzemiennej pracy ramion i nóg	Błąd naprzemiennej pracy rąk i nóg	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 polegający na wbiciu kija w nieodpowiednim miejscu z równoczesnym opóźnieniem w stosunku do posadowienia piety nogi wykroczonej. Markowanie lub brak osadzenia kija. Włóczenie kijów	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 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 odsłonięcie 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)

§ 6

Ostrzeżenia, kary i nagrody

ppk.1

Sędzia, który przyznaje karę zawodnikowi za odpowiednie przewinienie (ostrzeżenie, żółta kartka), nie zatrzymuje zawodnika, chyba że wymaga tego bezpieczeństwo na trasie. Przyznanie zawodnikowi kary polega na pokazaniu odpowiedniego koloru kartki oraz poinformowaniu go o rodzaju przewinienia i kary. Przykład: numer 222, ostrzeżenie, błąd łokcia.

ppk.2

Nie usłyszenie komunikatu od sędziego nie skutkuje brakiem otrzymania kary. Zawodnik, który nie usłyszał komunikatu, ma prawo do otrzymania informacji od sędziego przyznającego karę, po ukończeniu zawodów. Pełną listę kar można otrzymać w namiocie sędziów po zakończeniu zawodów.

ppk.3

1. Edukacja - sędzia ma możliwość edukowania, słownego zwrócenia uwagi na błąd, w celu poprawienia elementów techniki NW. Informacja ta nie skutkuje żadnymi sankcjami, nie jest również odnotowywana w protokole sędziowskim. W przypadku działań edukacyjnych sędzia nie podaje komunikatu zawartego w §6 ppk 1

2. Ostrzeżenie (Biała kartka)- może być przyznane przez sędziego w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu. Wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia skutkuje otrzymaniem żółtej kartki.

Odpowiednio: na dystansie 5 km – 2 ostrzeżenia; 10 km – 3 ostrzeżenia; 21 km- 4 ostrzeżenia,

3. Żółta kartka – Może być przyznana przez sędziego w przypadku rażących błędów w technice marszu NW, nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa mogących doprowadzić do urazu innego zawodnika np. uniesione obie ręce z kijami, naruszaniu

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. Odpowiednio: na dystansie 5km- 30 sekund, 10km- 1min, 21km- 2min.

4. 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, wulgarne lub agresywne zachowanie w stosunku do zawodników i sędziów, obrażanie ich. Zachowanie, które może zagrażać bezpieczeństwu zawodników, kibiców i sędziów.

5. Zielona kartka - Punkt do zielonej kartki przyznawany jest w przypadku wybitnie dobrej techniki marszu. Sędzia nie może przyznać zielonej kartki. Zielona kartka jest składową otrzymanych od sędziów punktów. Suma określonej liczby przyznanych punktów wynosi odpowiednio: na dystansie 5km- dwa punkty, 10km- trzy punkty, 21km- 4 punkty.

Otrzymanie jakiegokolwiek kary skutkuje anulowaniem wszystkich nominacji do zielonej kartki.

ppk. 4

Dyskwalifikacja zawodnika na podstawie zgłoszenia przez innych uczestników zawodów - istnieje możliwość dyskwalifikacji zawodnika jedynie w przypadku dostarczenia materiału wideo, wyłącznie do zakończenia czasu przyjmowania protestów, czyli ogłoszenia wyników oficjalnych. Film musi pokazywać sytuacje, które kwalifikują do czerwonej kartki.

Organizator zastrzega sobie możliwość weryfikacji wyników po przejrzaniu materiałów filmowych od sędziów w czasie 48 godzin od zakończenia zawodów.

§ 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, niedozwolone 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 tychże słuchawek. W przypadku niezastosowania się do polecenia sędziego i używania ich nadal, zawodnik otrzymuje czerwoną kartkę i zostaje zdyskwalifikowany.

Dopuszcza się jedynie używanie słuchawek o przewodnictwie kostnym, które nie zakłócają komunikacji z zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi.

3. Nawadnianie - Nawadnianie odbywa się w specjalnie do tego celu utworzonych i oznaczonych strefach. W miarę możliwości początek i koniec strefy będzie odpowiednio oznaczony znakami pionowymi lub poziomymi. W strefie nawadniania może 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 strefie nawodnienia zawodnik zobowiązany jest do wypięcia jednego kija z ręki pobierającej napój, 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. W strefie nawodnienia nie jest oceniana praca ramion.

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 tarasując 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 „supportem” wyłącznie za zgodą organizatora oraz poinformowaniu o tym sędziego głównego zawodów i jedynie w wyznaczonych strefach nawodnienia z zachowaniem wszystkich zasad zawartych w § 7 pkt 3.

4. Opuszczanie trasy - dopuszcza się opuszczenie trasy przez zawodnika w nagłych przypadkach w 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.

§ 7

Składanie protestów – zawodnicy mają prawo do złożenia protestu na decyzję sędziów po wpłaceniu kaucji w wysokości 100 zł. W przypadku negatywnego rozpatrzenia protestu kaucja nie zostaje zwrócona. Protesty można składać tylko do czasu ogłoszenia wyników oficjalnych.

§ 8

Na trasie zawodów mogą przebywać jedynie zawodnicy startujący na danym dystansie. Kibicowanie dozwolone jest poza trasą, bez możliwości wejścia na nią.

www.ONWF.org

www.NordicWalkingWorldCup.com

www.NordicWalkingPoland.pl