

**STOWARZYSZENIE PROMOCJI SPORTU FAN**ul. Legnicka 65 | 54-206 Wrocław | e-mail: [zawody@mistrzostwawroclawia.pl](mailto:zawody@mistrzostwawroclawia.pl)**MISTRZOSTW WROCŁAWIA W NORDIC WALKING O PUCHAR PREZYDENTA WROCŁAWIA****PRZEPISY ZAWODÓW****1. DEFINICJA MARSZU NORDIC WALKING I CHARAKTERYSTYKA SPRZĘTU**

- Marsz nordic walking polega na przemieszczaniu się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami i z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła **faza lotu**) – daje zawodnikowi ostrzeżenie.
- **Podczas marszu nordic walking wykorzystuje się specjalnie zaprojektowane do tego celu kije.** Długość kijów dobierana jest w taki sposób, aby postawiony pionowo na podłożu i wbity w nawierzchnię kij opierał przedramię tworząc w stawie łokciowym kąt 90 stopni.
- Podczas marszu nordic walking dodatkowo powinny być zachowane następujące aspekty techniki:
  - naprzemienna praca ramion i nóg w rytmie marszowym,
  - obszerna praca ramion podkreślająca minięcie stawem łokciowym biodra w płaszczyźnie strzałkowej,
  - odpychanie się kijami podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej następuje w przód i w tył, a **nie na boki**,
  - wymaga się stosowanie **pełnej techniki nordic walking**, w której staw łokciowy mijają biodra na tyle, aby między ramieniem, a plecami pojawił się "trójkąt światła",
  - kończyny górne proste w stawie łokciowym,
  - pochylenie ciała w przód względem podłoża do 45°.
- Podczas marszu nordic walking nie dozwolone jest:
  - podbieganie,
  - marsz inochodem tzn. jednostronny,
  - marsz z uniesionymi w górze kijami
  - niesportowe zachowanie
- Sprzęt używany podczas zawodów jest weryfikowany na linii startu. Osoby startujące w zawodach korzystają z kijów do nordic walking. **Używanie sprzętu niezgodnego z zasadami (m.in. kijów trekkingowych, kijów BungyPump) jest powodem do dyskwalifikacji zawodnika** (dotyczy to przede wszystkim tras PROFI, na trasie REKREACYJNEJ kije do nordic walking są zalecane).

**2. SĘDZIOWANIE**

- Wszyscy sędziowie nordic walking działają niezależnie od siebie, a swoją ocenę opierają na podstawie własnych obserwacji.
- Ilość sędziów zależy od długości i profilu trasy (okrążenia) i zapewnia kontrolę nad rywalizującymi zawodnikami na trasie.
- 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).
- O udzieleniu ostrzeżenia sędziowie na bieżąco przekazują informacje do sędziego głównego.

**CHODŹ Z NAMI!**ZADANIE MISTRZOSTWA WROCŁAWIA W NORDIC  
WALKING JEST WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
GMINY WROCŁAW



## STOWARZYSZENIE PROMOCJI SPORTU FAN

ul. Legnicka 65 | 54-206 Wrocław | e-mail: [zawody@mistrzostwawroclawia.pl](mailto:zawody@mistrzostwawroclawia.pl)

### 3. SĘDZIA GŁÓWNY ZAWODÓW

- Sędzia główny jest odpowiedzialny za prawidłowe przeprowadzenie zawodów. Do jego zadań należy sprawdzenie, czy wszystkie osoby pełniące funkcje na zawodach zgłosiły się do swoich obowiązków (jeśli to konieczne, wyznacza ich zastępców, ma prawo do zwolnienia z obowiązków każdą osobą przeprowadzającą zawody, która nie przestrzega przepisów).
- Sędzia główny działa przede wszystkim jako nadzorujący zawody. Upoważniony jest do działania jako sędzia oceniający tylko w sytuacjach specjalnych.
- Sędzia główny ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika, jeżeli narusza on przepisy oraz do przerywania zawodów lub zmiany dystansu z nagłych powodów atmosferycznych.
- Prawo do ostatecznej interpretacji przepisów regulaminu pozostaje w gestii sędziego głównego.

### 4. OSTRZEŻENIA I DYSKWALIFIKACJE

- Sędziowie zobowiązani są do stosowania upomnień słownych zawodników w zakresie wykonywania przez nich prawidłowej techniki nordic walking.
- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, jeśli jego sposób poruszania narusza wytyczne zawarte w punkcie 1 (poprzez pokazanie mu **ŻÓŁTEGO** znacznika (**KARY CZASOWEJ - kara czasowa wynosi 1 minuta**) oraz ustnym poinformowaniu o rodzaju popełnionego błędu). O udzieleniu ostrzeżenia sędzia informuje sędziego głównego w trakcie zawodów.
- Dyskwalifikacja zawodnika następuje po otrzymaniu **CZERWONEGO** znacznika za **celowe** złamanie zasad w punkcie 1, poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu oraz za niesportowe zachowanie. Zawodnik jest o tym informowany przez sędziego poprzez pokazanie mu **CZERWONEGO** znacznika.

### 5. START

- Start do konkurencji marszu nordic walking następuje na sygnał dźwiękowy, z pola startowego.

### 6. TRASA

- Zawody będą rozgrywane na nawierzchni szutrowo-asfaltowej na pętli o długości 3 100 m [część asfaltowa stanowi ok. 20% całego dystansu], na który składa się:
  - 4 okrążenia - trasa PROFI 1 [12.4 km]
  - 2 okrążenia - trasa PROFI 2 [6.2 km]
  - 1 okrążenie - trasa REKREACYJNA [3.1 km]
- Trasa jest wyraźnie oznaczona.

### 7. UBIÓR I NUMERY STARTOWE

- Zawodnicy startują w strojach sportowych.
- Podczas zawodów każdy zawodnik musi mieć numer startowy umieszczony w widoczny sposób na klatce piersiowej. Numer noszony przez zawodnika musi odpowiadać jego numerowi podanemu na liście startowej.

### 8. BEZPIECZEŃSTWO I OPIEKA MEDYCZNA

- Organizatorzy zawodów marszu nordic walking zapewniają bezpieczeństwo zawodnikom i sędziom oraz zapewniają zamknięcie ruchu kołowego na trasie we wszystkich kierunkach.
- Zawodnik musi niezwłocznie wycofać się z zawodów, jeżeli otrzyma takie polecenie od przedstawiciela wyznaczonej przez organizatorów zawodów ekipy medycznej.



# CHODŹ Z NAMI!

ZADANIE MISTRZOSTWA WROCŁAWIA W NORDIC  
WALKING JEST WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
GMINY WROCŁAW





## STOWARZYSZENIE PROMOCJI SPORTU FAN

ul. Legnicka 65 | 54-206 Wrocław | e-mail: [zawody@mistrzostwawroclawia.pl](mailto:zawody@mistrzostwawroclawia.pl)

### 9. PUNKTY ODŚWIEŻANIA I ODŻYWIANIA

- Punkt nawadniania znajduje się w połowie okrążenia.
- Po zakończeniu zawodów zawodnik otrzymuje posiłek regeneracyjny w punkcie odżywiania.

### 10. PROWADZENIE ZAWODÓW

- Zawodnik, który chce opuścić trasę zgłasza ten fakt najbliższemu sędziemu.
- Zejście z trasy jest równoznaczne z zakończeniem rywalizacji.
- Informacja o przerwaniu uczestnictwa w zawodach przekazywana jest sędziemu głównemu.

### 11. NIESPORTOWE ZACHOWANIE

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

### 12. POMIAR CZASU

- Pomiar czasu odbywa się elektronicznie z zastosowaniem metody "chipowej".

### 13. RODZAJE WYNIKÓW

- Wyniki wstępne są pierwszymi wynikami zawodów sporządzonymi przez organizatora zawodów po dotarciu do mety ostatniego chodziarza. Wyniki wstępne obowiązują zawsze z zastrzeżeniem ewentualnych protestów/reklamacji i są podawane do wiadomości oraz wywieszane w strefie mety oraz w biurze zawodów w możliwie najszybszym czasie po dotarciu do mety ostatniego zawodnika.
- Wyniki oficjalne zawodów są nieodwołalne. Podawane są do wiadomości w możliwie najszybszym czasie po upływie terminu, w jakim można wnieść sprzeciw lub po wydaniu decyzji przez kolegium sędziowskie zawodów o wniesionych sprzeciwach.
- Kopie wyników uzyskanych w trakcie imprezy sportowej będą znajdowały się w biurze zawodów oraz na stronie zawodów.

### 14. PROTESTY, ODWOŁANIA I REKLAMACJE

- Reklamacje mogą dotyczyć błędów związanych z przypisaniem do złej kategorii wiekowej, błędnie wpisanego nazwiska, klasyfikacji dodatkowych itp. Reklamacje są wnoszone w namiocie pomiaru czasu i są weryfikowane na kartach startowych. W przypadku oddania podpisanej karty zawierającej błąd reklamacje nie będą przyjmowane.
- Protesty dotyczące wyniku uzyskanego w danych zawodach można zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia wyników wstępnych.
- Zawodnik zgłasza protest pisemnie do sędziego głównego zawodów.
- Wniesienie pisemnego protestu wiąże się z wpłaceniem w biurze zawodów kaucji w wysokości 100 zł, która jest zwracana w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu. W sytuacji nie uznania protestu kaucja przepada.
- Protesty rozpatrywane są przez kolegium sędziowskie oraz Dyrektor Zawodów.
- Od decyzji podjętej przez Kolegium nie przysługuje prawo odwołania się.

*Marcin Spitalniak*

DYREKTOR ZAWODÓW

*Marta Żebrowska*

SĘDZIA GŁÓWNY



# CHODŹ Z NAMI!

ZADANIE MISTRZOSTWA WROCŁAWIA W NORDIC  
WALKING JEST WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
GMINY WROCŁAW

