**Regulamin zawodów w nordic walking**

**w ramach Dolnośląskiej Międzygminnej Olimpiady Sportowej**

**Cel:**

1. Upowszechnienie prawidłowego chodzenia z kijami;
2. Upowszechnienie kultury fizycznej, sportu i zdrowego stylu życia;
3. Osiągnięcie wysokiego poziomu kultury fizycznej.

**Termin i miejsce:**

* + 1. na Prochowice

godz. 10:35 nordic walking 5 km - SP oraz dorośli

Park miejski w Prochowicach

**Kategorie wiekowe:**



**Zasady:**

**Warunki techniki marszu NW:**

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Skoki, przeskoki , brak kontaktu obu nóg z podłożem , faza “lotu” są niedozwolone.

– obszerna równoległa praca ramion z barku z wyraźnym minięciem biodra przez całą dłoń (wyraźne minięcie linii bioder oznacza, że cała dłoń łącznie z kciukiem znajduje się za biodrem)

– odpychanie się kijami następuje w wyniku naprzemiennej pracy ramion, wahadłowo przód – tył, a nie na boki

– aktywne wbicie kijów i wyraźne odepchnięcie się kijami

– po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu, a dłoń na kiju mijając biodro lub za biodrem, rozluźnia się łącznie z otwarciem i wyprostowaniem palców

-zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, czy utrudniać ruchu zawodnikowi którego wyprzedza ;zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu

**W czasie marszu NW nie dozwolone jest :**

– bieg, podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu ( brak kontaktu obu nóg z podłożem)

– używanie wulgaryzmów

– nadmierne pochylanie ciała w przód (za wyjątkiem podejść pod górki, wzniesienia)

– wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)

– wbijanie kijów na boki lub markowanie odbicia

– obniżanie środka ciężkości,

– skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,

– ciągnięcie (wleczenie ) za sobą kijów

– utrudnianie wyprzedzania innych zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie

– zabronione jest używanie słuchawek na trasie ze względów bezpieczeństwa i organizacji zawodów

**Sprzęt używany przez zawodników, oznakowanie zawodnika**

a) zawodnik musi posiadać numer startowy niczym nie zasłonięty umocowany z przodu na piersiach lub brzuchu zawodnika. Brak numeru lub niewłaściwe miejsce może być powodem zatrzymania i niedopuszczenia do zawodów.

b) zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób, że trzymając kij za rękojeść, można oprzeć go pionowo o podłoże i ustawić tak, by kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni z tolerancją +/- 10 stopni.

c) sprzęt elektroniczny : dozwolone jest używanie takich urządzeń pomiarowych -elektronicznych, które nie przeszkadzają w marszu innym zawodnikom.

c) zakazuje się używania słuchawek na trasie ze względu na bezpieczeństwo I organizację zawodów

d) pojemniki na wodę : można korzystać z własnych pojemników na wodę

**Trasa zawodów**

1. 30 metrów przed i 30 m za punktem wodnym/żywieniowym (strefą nawadniania) nie jest oceniana praca ramion i rąk zawodników by zawodnik mógł przygotować się do wypięcia kija i bezpiecznego nawodnienia. Podczas nawadniania zawodnik ze względów na bezpieczeństwo innych zawodników nie można unosić kija do góry wraz z napojem.

**Sędziowie**

1.Sędziowie działają i podejmują decyzje samodzielnie, niezależnie od siebie. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go minął i oddalił się. W takiej sytuacji sędzia może przekazać telefonicznie lub elektronicznie swoją informacje kolejnemu sędziemu o nałożenie kary idącemu zawodnikowi.

**Ostrzeżenia i dyskwalifikacje**

O wykroczeniach zawodnik może być poinformowany werbalnie lub graficznie, gdy narusza warunki marszu nordic walking określone w Regulaminie Zawodów.

Rodzaje kar i ostrzeżeń;

1. Ostrzeżenie ustne – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach:

– nie wymaga zatrzymania zawodnika

– trzy ostrzeżenia – kara czasowa ŻÓŁTA kartka

2. Kara czasowa ŻÓŁTA kartka:

– żółta kartka skutkuje karą czasową i przyznawana jest w przypadku błędnej techniki umożliwiającej uzyskanie lepszego czasu lub skutkująca możliwością kontuzji lub poważnego uszczerbku na zdrowiu

– nie wymaga zatrzymania zawodnika

– wymaga okazania żółtej kartki zawodnikowi za wyjątkiem sędziego mobilnego w ruchu, który może udzielić żółtej kartki bez konieczności jej okazywania

– żółta kartka wymaga poinformowania zawodnika o rodzaju wykroczenia.

Dopuszcza się, by do udzielenia żółtej kartki sędzia zatrzymał zawodnika i przekazał mu werbalnie przyczynę udzielenia kartki, o ile nie zakłóci w ten sposób marszu i kontroli innych zawodników na trasie zawodów. Kartka zostaje odnotowana w protokole sędziowskim razem z numerem zawodnika i rodzajem wykroczenia.

a) żółta kartka skutkuje naliczeniem kary czasowej w wysokości:

– 60 sekund doliczanych do czasu netto

b) żółte kartki nie łączą się w czerwoną kartkę

9. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do żółtej kartki

Sędzia podczas informowania o błędzie kontaktuje się z zawodnikiem poprzez konkretnie ustandaryzowane zwroty, których kolejność zależna jest od ich wagi:

– błąd naprzemiennej pracy,

– błąd rotacji bioder,

– błąd niskiej postawy,

– błąd łokcia,

– błąd zakresu ruchu,

– błąd pracy barku (bark nie powinien pracować do przodu/ protrakcji)

– błąd odepchnięcia,

– błąd równoległej pracy,

– błąd otwartej dłoni,

– inne wskazane przez sędziego

10.Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do czerwonej kartki (dyskwalifikacja)

– podbieganie, bieg, skoki ,faza lotu

– wulgaryzmy

– skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,

– nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na wezwanie sędziego

– agresja, przemoc, nie sportowe zachowanie wobec innych zawodników i kibiców na trasie zawodów

– alkohol

11.Zasada postępowania podczas udzielenie czerwonej kartki

- zatrzymanie zawodnika, pokazanie czerwonej kartki

- podanie przyczyny udzielenia kartki (dyskwalifikacji)

- odnotowanie w protokole sędziowskim.

Po okazaniu czerwonej kartki zawodnik musi zejść z trasy zawodów. Jeżeli sędzia uzna, że nie zagraża to organizacji i bezpieczeństwu zawodów, może pozwolić ukaranemu zawodnikowi do kontynuacji zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej .

W przypadku ,gdy sędzia nie miał możliwości zatrzymania zawodnika do udzielenia kary w postaci czerwonej kartki ,może przekazać ją elektronicznie /telefonicznie kolejnemu sędziemu ,by w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę .