

Załącznik nr 2

do regulaminu Pucharu Polski NW



PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING PFNW

1. Definicja marszu Nordic Walking

Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się do przodu z zachowaniem naprzemiennej pracy kończyn górnych i dolnych w płaszczyźnie strzałkowej z jednoczesnym odpychaniem się kijami do Nordic Walking pod kątem ostrym, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem.

Wymagane jest, aby podczas marszu:

- zachowana była obszerna praca kończyn górnych z każdorazowym minięciem linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej;
- kończyna górna była wyprostowana, z dopuszczalnym niewielkim ugięciem w stawie łokciowym;
- w czasie prowadzenia kończyny górnej do przodu kij nie dotykał podłoża;
- osadzenie kija następowało pomiędzy nogą wykroczną a nogą zakroczną w fazie podwójnego podparcia.

2. Sprzęt używany przez zawodnika

(a) Zawodnik stosuje kije przeznaczone do NW, których długość jest dobrana w taki sposób, aby po przyjęciu postawy zasadniczej, tj. wyprostowanej sylwetki ze złączonymi nogami, trzymając pionowo kij oparty o podłoże za rękojeść, kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni z akceptowalnym błędem +/- 10 stopni.

Dopuszcza się udział w zawodach z kijami Bungy Pump.

(b) Dopuszcza się korzystanie przez zawodników z:

- urządzeń elektronicznych, z wyłączeniem słuchawek, pod warunkiem, że ich używanie nie przeszkadza w marszu innym zawodnikom ani nie utrudnia komunikacji sędziów z zawodnikami;
- własnych pojemników na wodę, a także dostarczenie przez zawodnika własnych napojów do punktów odżywiania, wskazanych przez organizatora.

3. Bezpieczeństwo i opieka medyczna

- (a) Organizatorzy zawodów NW zapewniają bezpieczeństwo zawodnikom i sędziom.
- (b) Zawodnik musi niezwłocznie wycofać się z zawodów, jeśli takie polecenie otrzyma od przedstawiciela obsługi ekipy medycznej wyznaczonej przez organizatora zawodów.
- (c) Podczas trwania zawodów na oznakowanej trasie mogą przebywać jedynie zawodnicy biorący udział na danym dystansie.

4. Punkty odżywiania.

- (a) Woda i inne stosowne pożywienie dostępne są podczas wszystkich konkurencji w punktach odżywiania zorganizowanych w odległościach nie większych niż co 5 km, w tym na starcie i mecie. Jeżeli warunki pogodowe uzasadniają taką potrzebę, na trasie umieszczone są dodatkowe punkty zaopatrzone w wodę do picia.
- (b) Strefy odżywiania obejmują odcinek 50 m przed i 50 m za miejscem poboru napoju lub pożywienia. W celach bezpieczeństwa zawodnik pobierający wodę lub pożywienie musi wypiąć kijek. W tej strefie nie jest oceniania przez sędziów praca kończyn górnych zawodnika.

5. Ubiór, obuwie i numery startowe zawodników

- (a) Zaleca się, aby zawodnicy startowali w strojach sportowych i obuwiu sportowym.
- (b) Podczas zawodów zawodnik musi mieć:
 - numer startowy, przymocowany do koszulki z przodu tułowia w taki sposób, by był widoczny dla sędziów; numer noszony przez zawodnika musi odpowiadać numerowi podanemu na liście startowej;
 - chip przymocowany do obuwia lub okolicy kostki kończyny dolnej.
- (c) Zastąpienie numeru startowego w części, w całości lub jego modyfikacja albo umieszczenie chipa na wysokości przekraczającej 10 cm nad kostką kończyny dolnej może skutkować dyskwalifikacją zawodnika.
- (d) Zabronione się używanie własnych numerów startowych.

6. Trasa

- (a) Zawody rozgrywane są na pętlach o długości 2,5 lub 5 km.
- (b) Podłoże, po którym przebiegają trasy zawodów może być miękkie lub twarde – nie może jednak zagrażać bezpieczeństwu zawodników.
- (c) Trasa zawodów oznaczona jest taśmą ostrzegawczą oraz specjalnymi znacznikami, w tym odległości.
- (d) Długość trasy mierzona jest po możliwie najkrótszej linii, po której może poruszać się zawodnik.
- (e) Dopuszcza się różnicę błędu w pomiarze długości trasy zawodów o +/-1% dystansu, z wyjątkiem sytuacji, gdy warunki terenowe na to nie pozwalają. W takim przypadku informacja o zmianie długości trasy zostaje z wyprzedzeniem opublikowana na stronie internetowej dotyczącej zawodów.

- (f) Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.
- (g) 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 kończyn górnych zawodnika.

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 uzasadnioną, wówczas podejmuje decyzję o dyskwalifikacji zawodnika.

8. 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 może być poprzedzony wspólnym odliczaniem.

(b) Zaleca się następującą kolejność startów:

- dystans 42,195 km (maraton), dystans 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, serie II kobiety wg kategorii wiekowych.

Mając na uwadze bezpieczeństwo sędzia główny zawodów i Organizator mają prawo zastosować inne rozwiązania, z którymi wcześniej zapoznają uczestników. Informacja o podjętych decyzjach udostępniona zostaje nie później niż godzinę przed startem.

(c) Start zawodnika z inną kategorią wiekową skutkuje doliczeniem różnicy czasu pomiędzy startem właściwej kategorii a startem rzeczywistym, powiększonym o 2 minuty.

9. Sędziowanie

(a) Wszyscy sędziowie NW powinni działać niezależnie od siebie, z wyjątkiem sytuacji, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go minął i jest w znacznej odległości; wówczas przekazują swoją uwagę, karę kolejnemu sędziemu na swoje konto.

(b) Powodem udzielenia kary może być również materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.

(c) Każde zawody NW obsługuje co najmniej siedmiu sędziów oceniających, łącznie z sędzią głównym.

10. Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

W przypadku, gdy sposób poruszania się zawodnika jest niezgodny z zasadami

techniki marszu NW, określonymi w punkcie 1, stosuje się następujące ostrzeżenia i/lub kary:

(a) upomnienie ustne, polegające na poinformowaniu zawodnika o popełnianych drobnych błędach technicznych, bez potrzeby zatrzymania go;

(b) ostrzeżenie (żółta kartka) **Sędzia udzielający upomnienia lub żółtą kartkę MOŻE ALE NIE MUSI ZATRZYMAĆ ZAWODNIKA.**

Podając przyczynę ostrzeżenia, odnotowuje w protokole sędziowskim; **przy czym druga i kolejne żółte kartki skutkują przyznaniem zawodnikowi po jednej minucie kary;**

Lista przewinień, za które zawodnik otrzymuje żółtą kartkę:

- brak obszernej pracy kończyn górnych podczas marszu,
- brak aktywnego odpychania kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe),
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- brak minięcia dłonią linii bioder,
- nadmierne pochylenie tułowia,
- obniżenie środka ciężkości,
- osadzenie kija za piętą nogi zakrocznej w fazie podwójnego podparcia,
- ciągnięcie kijów po podłożu w czasie ruchu kończyny górnej do przodu,
- nadmierne ugięcie ręki w stawie łokciowym,
- brak wypięcia kijka w czasie korzystania z punktu odżywiania,
- utrudnianie manewru wyprzedzania,
- używanie słuchawek podczas marszu,
- inne wskazane przez sędziego.

(c) dyskwalifikacja (czerwona kartka), polegająca na zatrzymaniu zawodnika, pokazaniu czerwonej kartki, przekreśleniu numeru startowego, podaniu przyczyny dyskwalifikacji,

odnotowaniu w protokole sędziowskim;

Lista przewinień, za które zawodnik otrzymuje czerwoną kartkę:

- podbieganie,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na polecenie sędziego,
- wulgaryzmy.

11. Protesty i odwołania

(a) Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na danych zawodach zgłasza się w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia wstępnych wyników.

(b) Zawodnik lub osoba działająca w jego imieniu zgłasza protest w pierwszej kolejności ustnie do sędziego głównego zawodów.

(c) Od decyzji podjętej przez sędziego głównego przysługuje prawo odwołania się do komisji odwoławczej. Podpisane przez zawodnika pisemne odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników, wraz z dokonaniem wpłaty kaucji w wysokości 200 zł. W przypadku nie uznania protestu kaucja nie

podlega zwrotowi.

(d) Komisja odwoławcza składa się z przedstawiciela lokalnego organizatora, przedstawiciela Polskiej Federacji Nordic Walking oraz sędziego głównego zawodów. Skład osobowy komisji odwoławczej zostaje podany do wiadomości uczestników przed rozpoczęciem zawodów.

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

12. Zachowanie podczas zawodów

(a) Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, ani utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu.

(b) Wszystkie osoby biorące czynny lub bierny udział w zawodach NW zobowiązane są do postępowania zgodnego z zasadami etyki i aprobowanymi społecznie obyczajami.

13. Pomiar czasu

(a) Pomiar czasu zawodników dokonywany jest przy pomocy specjalistycznego systemu pomiarowego z wykorzystaniem chipów.

(b) Rejestrowany jest czas każdego z kończących marsz zawodników. Gdy jest to możliwe, rejestrowane są międzyczasy każdego okrążenia. Czas marszu każdego zawodnika zaokrąglą się do najbliższej pełnej sekundy.

14. Rodzaje wyników i sposób ich udostępnienia

Są dwa rodzaje wyników: wyniki wstępne i wyniki oficjalne.

(a) Wyniki wstępne są pierwszymi wynikami zawodów sporządzonymi przez organizatora zawodów po przekroczeniu mety przez ostatniego zawodnika, naradzie sędziów i uwzględnieniu kar minutowych nałożonych na zawodników.

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 przekroczeniu mety przez ostatniego zawodnika. Czas, w którym następuje wywieszenie wyników wstępnych musi zostać odnotowany na odpowiedniej liście wyników.

(b) Wyniki oficjalne to wyniki podawane do wiadomości natychmiast po upływie terminu, w jakim można wnieść sprzeciw, lub po wydaniu decyzji przez jury zawodów o wniesionym sprzeciwie. Wyniki oficjalne zawodów są nieodwołalne.

Udostępnienie listy wyników uzyskanych w trakcie imprezy sportowej następuje w strefie mety. Wyniki mogą zostać udostępnione jako pliki do pobrania drogą elektroniczną.

15. Sędzia Główny

Sędzia główny działa jako nadzorujący zawody oraz sędzia oceniający.

16. Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.