

ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU NORDIC WALKING

Love Las – Zimą – Jaśnie Pana Nordic Dyszka

Dystans : Około 10 km

Pomiar czasu : Elektroniczny

Na trasie będą znajdować się sędziowie dokonujący w sposób subiektywny oceny techniki marszu NW oraz przyznający kary za naruszenie regulaminu imprezy i przepisów Nordic Walking.

Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych oraz posiadać kijki do nordic walking.

Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do ubrania w zdecydowanie widocznym miejscu. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

DEFINICJA MARSZU NORDIC WALKING

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.

Przypadki zauważenia, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła **faza lotu**) – karane są bezwzględnie.

Najważniejsze aspekty techniki oceniane przez sędziów:

- 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, aby staw łokciowy mijał biodra w trakcie odepchnięcia na tyle, aby między ramieniem, a plecami pojawił się prześwit.
- kończyny górne prawie proste w stawie łokciowym.
- nadmierne pochylanie ciała w przód względem podłoża.

Jeżeli naruszenie zasad prawidłowego marszu nordic walking jest znaczne, zawodnik zostaje upomniany poprzez pokazanie mu **ŻÓLTEJ** kartki oraz ustne poinformowanie o rodzaju popełnionego błędu.

Każda żółta kartka skutkuje karą czasową w postaci doliczenia **1 minuty** do wyniku końcowego zawodnika.

Dyskwalifikacja – **CZERWONA KARTKA** następuje w przypadku:

- podbiegania
- niesportowego zachowania w czasie trwania zawodów (stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla bezpieczeństwa, zdrowia innych zawodników i ich sprzętu)
- celowego utrudniania marszu innym zawodnikom
- brak kultury w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców
- niestosowanie się do zaleceń sędziów i organizatora zawodów
- poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu
- podanie nieprawdziwych danych osobowych na formularzu startowym
- marsz z uniesionymi kijami

Po zakończeniu zawodów wyniki końcowe są weryfikowane o dostarczone przez sędziów kartki.

Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymaniem upomnień/ostrzeżeń/dyskwalifikacji mogą wnieść pisemny protest do **Komisji Odwoławczej** wraz z kaucją w kwocie **100 zł**, który zostanie niezwłocznie rozstrzygnięty przez w/w Komisję Odwoławczą. Komisja odwoławcza składa się z: Sędziego głównego zawodów nordic walking oraz przedstawiciela Organizatora zawodów.

Negatywnie rozpatrzony protest skutkuje brakiem zwrotu zawodnikowi kaucji.

Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna i nieodwołalna.