

Załącznik nr 1 – PRZEPISY ZAWODÓW (trasa profesjonalna)

1. 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. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła **faza lotu**) – daje zawodnikowi ostrzeżenie

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 na tyle, aby między ramieniem, a plecami pojawił się prześwit,
- kończyny górne proste w stawie łokciowym,
- pochylanie ciała w przód względem podłoża do 45°.

Podczas marszu nordic walking **zabronione** jest:

- podbieganie,
- marsz inochodem tzn. jednostronny,
- marsz z uniesionymi w górze kijami
- niesportowe zachowanie
- skracanie trasy

2. SPRZĘT

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 około 90 stopni.

Sprzęt używany podczas zawodów jest weryfikowany na linii startu. Osoby startujące w zawodach na trasie profesjonalnej korzystają wyłącznie z kijów do nordic walking. Używanie sprzętu niezgodnego z zasadami (m.in. kijów trekkingowych, kijów BungyPump) jest powodem do dyskwalifikacji zawodnika

3. OSTRZEŻENIA I DYSKWALIFIKACJE

- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, jeśli jego sposób poruszania narusza wytyczne zawarte w punkcie 1 poprzez pokazanie mu **ŻÓLTEJ** kartki oraz ustnym poinformowaniu o rodzaju popełnionego błędu. O udzieleniu ostrzeżenia sędzia informuje sędziego głównego w trakcie zawodów.
- Każda żółta kartka skutkuje karą czasową w postaci doliczenia 1 minuty do wyniku końcowego zawodnika.
- Dyskwalifikacja następuje po otrzymaniu **3 ŻÓŁTYCH** kartek (dla tego samego zawodnika). Zawodnik jest o tym informowany przez sędziego głównego poprzez pokazanie mu **CZERWONEJ** kartki.