



## **ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU NORDIC WALKING** podczas zawodów na dystansie 5 km rozgrywanych w ramach Atlantis Biegu Opolskiego

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

### **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.
- nadmierne pochylanie ciała w przód względem podłoża.

Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie ustne, jeśli jego sposób poruszania narusza powyższe zasady w stopniu nieznacznym. Trzy ostrzeżenia ustne skutkują **ŻÓŁTĄ KARTKĄ**.

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 po otrzymaniu **3 ŻÓŁTYCH KARTEK** (dla tego samego zawodnika) oraz 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
- braku kultury w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców
- niestosowania się do zaleceń sędziów i organizatora zawodów
- poruszania się poza trasą w celu skrócenia dystansu
- marszu z uniesionymi w górze kijami

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

Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymanymi upomnieniami, ostrzeżeniami lub dyskwalifikacją mogą wnieść protest do Komisji Odwoławczej, który zostanie niezwłocznie rozstrzygnięty przez w/w Komisję Odwoławczą. Komisja odwoławcza składa się z: sędziego głównego zawodów Nordic Walking, sędziego pomocniczego o najdłuższym stażu sędziowskim oraz przedstawiciela Organizatora zawodów.

Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna i nieodwołalna.

Uczestników marszu Nordic Walking obowiązuje Regulamin Atlantis Biegu Opolskiego.