

# Regulamin sędziowania Nordic Walking Poland

## Definicja

Nordic walking (NW) jest to przemieszczanie się do przodu przy wykorzystaniu odpowiedniej techniki z wykorzystaniem naprzemiennego ruchu rąk i nóg, przy jednoczesnym odpychaniu się specjalnie przystosowanymi kijami i zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. W marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem). Poszczególne najważniejsze elementy techniki marszu mają znaczenie przede wszystkim zdrowotne.

## Najważniejsze aspekty techniki marszu Nordic Walking

1. Naturalna praca dolnej części ciała
2. Naprzemienna praca ramion i nóg
3. Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku
4. Dłoń kończy ruch za biodrem
5. Ramiona pracują równolegle względem siebie
6. Z przodu dłoń jest zaciśnięta na kij, za biodrem rozluźniona. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości biodra
7. Aktywne odepchnięcie podczas całego zakresu pracy kijem

## Najważniejsze aspekty prawidłowych kijów do nordic walking

1. Odpowiedni splot pasków (tzw. rękawiczka) umożliwiająca odepchnięcie się z kija przy otwartej dłoni
2. Odpowiednia długość kija- przy wyprostowanej sylwetce i ustawieniu kija pionowo opartego o podłoże, zgięty łokieć tworzy kąt ok. 90 stopni (+/- 5 stopni)

## Standard ostrzeżeń, które możesz usłyszeć od sędziów przy konkretnych błędach

Obniżenie środka ciężkości	Błąd niskiej pozycji
Elementy rotacji bioder wynikające z techniki chodzący sportowych	Błąd rotacji bioder
Praca z samego łokcia	Błąd łokcia
Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą	
Praca ramienia tylko do biodra	Błąd zakresu ruchu
Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochylem sylwetki	
Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu Praca ramionami zwiężając ruch z przodu i tyłu	Błąd równoległej pracy
Marsz z otwartymi dłońmi	Błąd otwartych dłoni
Brak odepchnięcia	Błąd odepchnięcia

## Ostrzeżenia, kary i nagrody

- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, karę lub nagrodę słownie od sędziego, **bez potrzeby zatrzymania zawodnika**, chyba że wymaga tego bezpieczeństwa na trasie. Przykład komunikatu od sędziego wygląda następująco "Numerek 222, ostrzeżenie, błąd łokcia"
- nie usłyszenie komunikatu od sędziego nie skutkuje brakiem otrzymania kary, ostrzeżenia. Pełną listę ostrzeżeń można otrzymać w namiocie sędziów po zakończeniu zawodów
- sędzia ma możliwość przekazania edukacyjnej informacji zawodnikowi, komunikat w takim wypadki nie zawiera informacji "ostrzeżenie, żółta kartka, czerwona kartka". Informacja taka nie skutkuje żadnymi sankcjami.

**OSTRZEŻENIE** - może być przyznane przez sędziego w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu (wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia może skutkować otrzymaniem żółtej kartki. 5 km - 2 ostrzeżenia, 10 km- 3 ostrzeżenia, 21 km- 4 ostrzeżenia

**ŻÓŁTA KARTKA** - ograniczona praca w stawie ramiennym- praca z łokcia, nie z całego barku  
-ograniczona praca ramieniem w płaszczyźnie strzałkowej- brak wyraźnej pracy dłoni za biodro

-wszelkie zaburzenia w naturalnej pracy dolnej części ciała, odbiegającej od naturalnego marszu, np. nadmiernie obniżony środek ciężkości brak; technika pracy stawami biodrowymi wynikająca z techniki chodu sportowego; inne błędy i braki w technice marszu nordic walking naruszające według sędziego zasady zdrowego współzawodnictwa (wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki, a jedynie stosunkowo wyższą karą minutową 5km- 1min, 10km- 2min, 21km- 3min)

**CZERWONA KARTKA** - niesportowe zachowanie w stosunku do innych uczestników oraz sędziów; celowe zagrządzanie trasy innym uczestnikom w trakcie wyprzedzania, celowe podbieganie z ewidentną fazą lotną, skracanie dystansu, poruszanie się poza trasą, inne rażące błędy i braki w technice marszu nordic walking naruszające według sędziego bezpieczeństwo na trasie swoje i innych uczestników (np. wulgarnie zachowanie, obrażanie zawodników lub sędziów)

**ZIELONA KARTKA** - przyznawana w przypadku zwrócenia uwagi przez dwóch sędziów (dystans 5km), trzech sędziów (dystans 10km) za wybitnie dobrą technikę marszu

## Pozostałe kwestie regulaminu

**KAMERY**- na trasie znajdują się ukryte kamery. W ciągu 48 godzin po zakończeniu zawodów, materiał video zostanie przejrane przez głównego sędziego. W przypadku odnotowania nie fair play zachowania na trasie przez zawodnika, (np. podbieganie) istnieje możliwość uzyskania dyskwalifikacji i odebrania tytułu po zakończeniu rywalizacji.

**WYPRZEDZANIE** - możliwe jest wyprzedzenie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem "lewa/ prawa wolna", z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie danego zawodnika nie powinno skutkować zmianą/ utrudnieniem w jego torze marszu. Wyprzedzana osoba po usłyszeniu komunikatu bezpieczeństwa "prawa/ lewa wolna" nie powinna zmieniać toru marszu.

**SŁUCHAWKI** - dla bezpieczeństwa komunikacji między zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi, zabronione jest używanie słuchawek (nie dotyczy osób z aparatami słuchowymi)

**NAWODNIENIE** - możliwe jest jedynie w specjalnie wyznaczonej do tego strefie. W przypadku potrzeby nawodnienia w innym miejscu zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym i nie torującym nikomu miejscu oraz wypiciu kija.

Copyright © Nordic Walking Poland and ONWF - Wszelkie prawa zastrzeżone.

## Błędy wynikające z nieprawidłowej techniki marszu

PRAWIDŁOWE ELEMENTY	KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z PRAWIDŁOWO WYKONANEGO ELEMENTU	NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	PRZECIĄŻENIA WYNIKAJĄCE Z BŁĘDÓW
Naturalna praca dolnej części ciała	Naturalna praca mięśni i stawów dolnej części ciała	Obniżenie środka ciężkości	Obciążenie stawów kolanowych
		Elementy techniki chodu sportowego	Przeciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa Przeciążenie stawów biodrowych
Naprzemienna praca ramion i nóg		Brak naprzemiennnej pracy	Nienaturalna praca ramion
Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku, przy łokciu w neutralnej pozycji (delikatne zgięcie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Uruchomienie do pracy dużych grup mięśniowych: pleców, ramion</li> <li>•Poprzez pracę dużych grup mięśniowych generowanie znacznego odciążenia dla stawów kończyn dolnych i kręgosłupa</li> <li>•Ruch wahadłowy ramienia jest czynnikiem rozluźniającym napięte mięśnie karku</li> </ul>	Praca z samego łokcia	<ul style="list-style-type: none"> <li>•obciążenie stawów łokciowych</li> <li>•Wyłączenie z pracy dużych grup mięśniowych, tj. mięśnie pleców, barków</li> <li>-Generowanie odepchnięcia ze stawów łokciowych i małych mięśni ramion- dużo mniejszy element odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa</li> <li>•Nadmierne napięcie się unieruchomionych mięśni barków i karku</li> <li>•przy pracy z samego stawu łokciowego brak możliwości przekroczenia linii bioder</li> </ul>
		Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą	
		Praca na całkowicie prostych łokciach	Nadmierne, izometryczne (ciągłe) spięcie mięśni barków i karku, bez fazy rozluźnienia
Dłoń kończy ruch za biodrem	Retrakcja barków (cofnięcie barków do tyłu) naturalne wyprostowanie sylwetki Otwarcie klatki piersiowej oraz rozciągnięcie przykurczonych mięśni klatki piersiowej Uruchomienie do pracy łopatek	Praca ramienia tylko do biodra Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochyleniem sylwetki	Protrakcja barków (wysunięcie do przodu)-brnięcie do sylwetki przygarbionej, wynikającej z siedzącego trybu życia  Praca z ramionami tylko przed sobą i próba wyprostowania sylwetki wiąże się z przeciążeniem w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
Ramiona pracują równolegle względem siebie	Generowanie odepchnięcia i odciążenia w tym samym kierunku - łączenie się	Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu  Praca ramionami zwiężając ruch z przodu i tyłu	Brak łączenia się sił odepchnięcia i odciążenia
Z przodu dłoń jest zamknięta na kij, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości biodra	Kontrola pracy ramienia w całym zakresie ruchu	Marsz z otwartymi dłońmi	Brak kontroli nad pracą kija - wysokie ryzyko, że kije wpadnie nam lub innym pod nogi
		Marsz z całkowicie zamkniętymi dłońmi	Brak możliwości przekroczenia linii bioder
Generowanie aktywnego odepchnięcia przez cały zakres pracy kijem	Zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa	Brak odepchnięcia	Brak zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Brak odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa
		Markowanie odepchnięcia brak wbicia i wygenerowania odepchnięcia przy maksymalnym położeniu z przodu	



**NORDIC WALKING  
POLAND.pl  
GROUP**

**ONWF**  
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION