

PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordic walking (nie mogą to być kije trekkingowe), o prawidłowo dobranej do siebie długości. W przypadku kijów składanych należy zwrócić uwagę na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane z przodu, w sposób widoczny. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych. Zawodnicy powinni mieć odpowiedni, sportowy strój oraz obuwie.
3. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem innych osób.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom.
5. Zabrania się używania słuchawek na trasie zawodów. Zawodnik musi słyszeć komunikaty ze strony obsługi oraz sędziów.
6. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę. Woda dostępna w punktach nawadniania na trasie jest wodą dodatkową.
7. Definicja marszu Nordic Walking, którą zobowiązani są stosować zawodnicy: Marsz Nordic Walking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem.
8. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów:
 - obszerna praca wyprostowanych kończyn górnych (dopuszcza się minimalne ugięcie w stawie łokciowym), podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej
 - płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu
 - prawidłowe osadzenie kija w podłożu, na odcinku pomiędzy stopą wykroczną a zakroczną, odepchnięcie oraz przeniesienie kija do przodu bez dotykania podłoża.
9. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszcza się zmianę końcówek w strefie ok. 50m. W strefie tej nie ocenia się pracy kończyn górnych. Podobnie praca kończyn górnych nie jest oceniana w punkcie nawadniania w strefie około 50 m.
10. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
11. Sędziowie podczas zawodów mogą również udzielać żółtych kartek (OSTRZEŻENIE) i czerwonych kartek (DYSKWALIFIKACJA).

Czerwoną kartkę zawodnik otrzymuje za:

- podbieganie
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
- nie stosowanie się do poleceń sędziego
- używanie wulgaryzmów i podobne niesportowe zachowania

Żółtą kartkę zawodnik może otrzymać za:

- nadmierne ugięcie ręki w stawie łokciowym
- brak obszernej pracy kończyn górnych
- brak minięcia dłonią linii bioder przy odepchnięciu

- osadzenie kija za noga zakroczną w fazie podwójnego podparcia
- brak aktywnego odpychania w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe)
- nadmierne pochylenie ciała
- obniżanie środka ciężkości podczas marszu
- utrudnianie wyprzedzania
- osadzanie kijów pod kątem prostym
- ciągnięcie kijów po podłożu
- używanie słuchawek podczas marszu
- inne wskazane przez sędziego

W przypadku udzielenia czerwonej kartki zawodnik zostaje zatrzymany, sędzia okazuje kartkę, podaje przyczynę udzielenia kartki i oznacza odpowiednio numer startowy.

W przypadku żółtej kartki lub upomnienia sędzia może ale nie musi zatrzymać zawodnika, informuje o przewinieniu i odnotowuje je w protokole sędziowskim

Druga i każda kolejna żółta kartka skutkuje udzieleniem zawodnikowi

12. Protesty i odwołania

Protesty dotyczące uzyskanego wyniku należy zgłaszać w ciągu 30 minut od ogłoszenia WSTĘPNYCH wyników, w formie ustnej bezpośrednio do SĘDZIEGO GŁÓWNEGO, przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo do odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy je złożyć w formie pisemnej, podpisane przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu. Komisja Odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.

13. Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wydaniu decyzji o sprzeciwie i są nieodwołalne.