

PRZEPISY SPORTOWEJ RYWALIZACJI  
PODCZAS ZAWODÓW NORDIC WALKING  
**Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking (PSNW)**  
OGÓLNOPOLSKA KOMISJA SĘDZIÓW NORDIC WALKING  
[www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)



## 1. Zakres przepisów

Poniższe zasady określają sposób przeprowadzenia zawodów w zakresie sportowej rywalizacji Nordic Walking. Określają definicję prawidłowej techniki Nordic Walking i sprzętu, warunki uczestnictwa w zawodach, zasady sędziowania oraz wymagania związane z organizacją zawodów.

## 2. Technika i sprzęt do uprawiania Nordic Walking

W czasie wszystkich zawodów organizowanych przez PSNW lub posiadających patronat PSNW, które w swojej nazwie mają określenie „Nordic Walking” zasadą nadrzędną jest stosowanie przez wszystkich zawodników prawidłowej – sportowej techniki Nordic Walking oraz prawidłowego sprzętu (profesjonalnych kijów) do uprawiania techniki Nordic Walking.

### 2.1. Definicja marszu Nordic Walking:

*„Przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu jednej ze stóp z podłożem, wspomagane specjalnie zaprojektowanymi **kijami do Nordic Walking o odpowiedniej długości dla danego zawodnika** z zachowaniem **wszystkich elementów prawidłowej techniki Nordic Walking**”*

### 2.2. Elementy prawidłowej, sportowej techniki Nordic Walking:

- a) płaski, stosunkowo długi krok z zaakcentowaniem ruchu „pięta – palec” (wymagany jest stały kontakt jednej ze stóp z podłożem przez cały czas trwania marszu),
- b) miejsce wbicia kija zbliżone do połowy długości odcinka pomiędzy prawą a lewą stopą, wyraźne odbicie za pomocą kija,
- c) koordynacja krzyżowa („lewa nowa – prawa ręka” i odwrotnie; krok stawiany równocześnie z wbiciem kija w podłoże),
- d) obszerna praca ramion (do przodu i do tyłu za linię bioder), ruch właściwy w stawie ramiennym, a nie w stawie łokciowym, ramiona powinny poruszać się równoległe do siebie, możliwie blisko tułowia, zgodnie z kierunkiem marszu (w płaszczyźnie strzałkowej),
- e) w oznaczonych odcinkach trasy (np. strefa odżywiania, odświeżania, niebezpieczne zejścia i podejścia) dopuszczalne jest zastosowanie techniki Nordic Walking dostosowanej do warunków panujących na danym odcinku trasy.

## **2.3. Prawidłowe kije (sprzęt) do Nordic Walking**

- a) budowa kija
  - rękojeść: smukła ze specjalną „rękawiczką” dostosowaną do R (right – prawej) lub L (left – lewej) ręki lub z paskiem umożliwiającym uzyskanie prawidłowej techniki sportowej Nordic Walking,
  - kij: smukły, o stałej długości lub wieloczęściowy,
- b) długość kija
  - długość kija jest dostosowana do wzrostu danego zawodnika (stojąc w pozycji wyprostowanej, ramiona przylegają do tułowia, kij stawiamy przed sobą; ramię i przedramię tworzą kąt zbliżony do kąta prostego).

## **3. Sędziowie**

Nad prawidłowością zasad opisanych w p. 2 czuwa **Ogólnopolska Komisja Sędziów Nordic Walking Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking**.

### **3.1. Sędziowie Zawodów**

Sędziami zawodów Nordic Walking organizowanych przez PSNW mogą być osoby posiadające uprawnienia wydane przez PSNW. Ich zadaniem jest weryfikacja prawidłowości techniki zawodników i sprzętu zgodnie z p. 2, przebytego przez zawodników dystansu oraz sportowego zachowania i adekwatnego stroju sportowego.

Ilość sędziów zależna jest od długości trasy (pętli) i powinna zapewniać stałą kontrolę nad rywalizującymi zawodnikami na całej trasie zawodów. Sędziowie mogą poruszać się po trasie oraz używać urządzeń radiowych do komunikacji oraz urządzeń optycznych i rejestrujących w celu weryfikacji techniki sportowej Nordic Walking (krótkofalówki, kamery, lornetki).

Każdy z Sędziów posiada uprawnienia do udzielania upomnień, żółtych i czerwonych kartek.

Sędzia powinien podczas zawodów posiadać przy sobie legitymację sędziowską z numerem nadanym przez PSNW.

### **3.2. Sędzia Główny Zawodów**

Sędzia Główny Zawodów zostaje wyznaczony przez Dyrektora Zawodów przed zawodami, a do jego obowiązków poza opisanymi w p.3.1 należy:

- weryfikacja trasy wyznaczonej przez organizatora – długość, prawidłowość oznakowania, strefa startu – mety, punkty medyczne i punkty odświeżania,
- weryfikacja list startowych oraz wyników,
- rozpatrywanie protestów.

Sędzia Główny Zawodów posiada też prawo do przerywania zawodów lub zmiany dystansu i lokalizacji przed lub w trakcie trwania zawodów z powodów wyższych (np. warunki pogodowe zagrażające bezpieczeństwu, zdrowiu lub życiu uczestników).

Sędzia Główny Zawodów w uzasadnionych przypadkach może nie dopuścić zawodnika do startu gdy zagrażałoby to zdrowiu jego lub innych uczestników.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Sędziego Głównego Zawodów.

### **3.3. Asystenci**

Dopuszcza się wykorzystanie w charakterze Asystentów osób nieposiadających uprawnień sędziowskich PSNW wyłącznie do weryfikacji przebytego dystansu, kolejności na mecie oraz innych czynności związanych z organizacją strefy startu i mety.

## **4. Zasady sędziowania**

Każdy z Sędziów Zawodów ocenia subiektywnie technikę startujących zawodników i na tej podstawie może karać zawodników upomnieniami, żółtymi i czerwonymi kartkami.

### **4.1. Czerwona kartka**

**Czerwona kartka** – dyskwalifikacja zawodnika (brak klasyfikacji zawodnika) zostaje przyznawana za:

- celowe złamanie zasad ujętych w p. 2 (2.1, 2.2, 2.3),
- niesportowe zachowanie w czasie trwania zawodów (stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu, celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom, brak kultury w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców); niestosowanie się do zaleceń sędziów i organizatora danych zawodów,
- poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu,
- podanie nieprawdziwych danych osobowych na formularzu startowym (zapisy).

### **4.2. Żółta kartka**

**Żółta kartka** – kara czasowa (1 minuta) jest przyznawana za ocenione przez sędziego złamanie zasad ujętych w p. 2 (2.1, 2.2).

### **4.3. Karanie kartkami**

Ukaranie kartkami odbywa się przez wyraźne poinformowanie ukaranych zawodników. Sędzia zapisuje na odwrocie kartki numer startowy zawodnika wraz z ocenionym przewinieniem. Po zakończeniu zawodów wyniki końcowe są weryfikowane o dostarczone przez sędziów kartki.

#### **4.4. Upomnienia**

Sędziowie mają obowiązek stosowania upomnień słownych zawodników w zakresie stałego stosowania przez nich prawidłowej sportowej techniki Nordic Walking wg p. 2.

#### **4.5. Komisja Odwoławcza**

Komisja odwoławcza, złożona z 3 osób działa po opublikowaniu przez Organizatora nieoficjalnych wyników rywalizacji Nordic Walking. Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymaniem upomnień/ostrzeżeń/dyskwalifikacji mogą wnieść pisemny protest do Komisji Odwoławczej wraz z kaucją w kwocie 200 zł, który zostanie niezwłocznie rozstrzygnięty przez w/w Komisję Odwoławczą. Negatywnie rozpatrzony protest skutkuje brakiem zwrotu zawodnikowi kaucji. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna i nieodwołalna.

#### **5. Zasady przeprowadzenia zawodów**

Zawody w Nordic Walking mogą być rozgrywane na dowolnych, określonych w regulaminach zawodów dystansach oraz w różnych formach zawodów. W czasie zawodów powinien być prowadzony pomiar czasu w formie ręcznej (stoper) lub elektronicznej (chipy).

Start oraz meta powinny być wyraźnie oznakowane. W czasie zawodów ze startu wspólnego zawodnicy powinni być umieszczeni w strefie startu w taki sposób, aby umożliwić każdemu bezpieczny start. Kolejność startu w podziale na kategorie określa regulamin ogólny poszczególnych zawodów.

#### **6. Przepisy porządkowe**

W czasie trwania rywalizacji zawodnicy powinni stosować się niniejszych zasad porządkowych:

- zajmowanie miejsca na starcie zgodnie z wytycznymi sędziów i organizatorów (sektory – kategorie wiekowe) oraz dostosowanie się do wszystkich komunikatów sędziów i organizatorów,
- w czasie rywalizacji należy poruszać się w sposób bezpieczny dla innych zawodników,
- wyprzedzanie na trasie odbywać się może tylko w sytuacji i miejscu kiedy nie zaburza rytmu zawodnika wyprzedzanego (niesportowe zachowanie),
- zawodnik wyprzedzany nie może celowo blokować drogi zawodnikowi wyprzedzającemu (niesportowe zachowanie),
- na trasie zawodów zabrania się przebywania osób postronnych, wyjątek stanowią osoby niepełnosprawne z przewodnikami.

## **7. Trasy zawodów**

Ze względu na specyfikę aktywności ruchowej jaką jest Nordic Walking PSNW zaleca przeprowadzanie zawodów na naturalnym podłożu i w urozmaiconym pod względem przewyższeń terenie. W regulaminie zawodów lub komunikatach przedstartowych (tzw. komunikaty sportowe) organizator powinien umieścić mapę i profil wysokościowy oraz dokładnie opisać rodzaj podłoża.

Trasa zawodów powinna być wyraźnie oznakowana dla zawodników wykluczając możliwość pobłądzenia. Na trasie powinny znajdować się informacje o przebytych dystansie. Strefy odświeżania powinny zapewnić odpowiednie nawodnienie zawodników w zależności od warunków atmosferycznych.

## **8. Wymagania dotyczące startu w zawodach Nordic Walking**

Zawody organizowane i patronowane przez Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking mają charakter otwartych zawodów amatorskich. Warunkiem uczestnictwa jest rejestracja zgodna z regulaminem zawodów oraz przestrzeganie niniejszych przepisów.

### **8.1. Kije**

W czasie rywalizacji sportowej wszyscy zawodnicy powinni posiadać prawidłowe kije Nordic Walking (p. 2.3). W przypadku osób niepełnosprawnych dopuszcza się stosowanie za zgodą Sędziego Głównego Zawodów specjalnie zmodyfikowanego sprzętu.

### **8.2. Strój sportowy**

Zawodnicy powinni być ubrani w stosowne do warunków pogodowych stroje sportowe, wygodne obuwie. Numery startowe powinny być wyraźnie umieszczone na piersi lub na piersi i na plecach. Strój powinien być przylegający do ciała i umożliwiać sędziom dokonanie oceny prawidłowej techniki.

### **8.3. Pozostałe**

Dopuszcza się w czasie startu korzystania przez zawodników z urządzeń elektronicznych przy czym nie mogą być one podstawą do weryfikacji czasu uzyskanego w zawodach oraz przebytego dystansu. Dopuszcza się również używanie własnych pojemników na napoje, które nie zakłócają prawidłowej, sportowej techniki Nordic Walking.

## **9. Okres obowiązywania**

Przepisy wchodzi w życie z dniem 16.07.2016 r.

Opracowanie: OKSNW PSNW / Sędziowie PSNW z lic. PZLA:

Sławomir Pilch  
Elżbieta Gębska  
Dorota Sakowicz  
Krzysztof Człapski  
Maciej Fąfara  
Janina Łuciów - Bęgowska  
Andrzej Grudziński  
Marta Żebrowska  
Marcin Wroński  
Ryszard Michalski  
Maciej Tracz  
Zdzisław Jaskólski  
Paulina Ruta  
Piotr Kaczmarek

[www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)