

# PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE ZAWODNIKÓW NORDIC WALKING

## 2. WIOSENNE ZABIEGANIE, 22.03.2026

### 1. SĘDZIOWANIE RYWALIZACJI NORDIC WALKING

#### 1.1. Definicja marszu Nordic Walking

Nordic Walking (NW) to przemieszczanie się do przodu z wykorzystaniem naprzemiennego ruchu rąk i nóg, przy jednoczesnym odpychaniu się kijami i zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. W marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem).

#### 1.2. Prawidłowa technika Nordic Walking

Zawodnicy muszą przestrzegać następujących zasad techniki NW:

- ✓ Naprzemianstronne odpychanie się kijami w rytm marszu, z zachowaniem koordynacji ruchowej rąk i nóg.
- ✓ Stawianie stóp na podłożu od pięty do palców.
- ✓ Obszerna praca ramion, z wyraźnym minięciem dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek: nachylenie terenu powyżej 20%).
- ✓ Odepchnięcie kijami odbywa się w płaszczyźnie strzałkowej (przód–tył), bez ruchów na boki.
- ✓ Zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej).

#### 1.3. Niedozwolone zachowania w trakcie marszu

- ⊘ Nadmierne pochylenie tułowia do przodu (załamane biodra).
- ⊘ Wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała).
- ⊘ Nadmierne uginanie łokci przy wbijaniu kijów.
- ⊘ Brak wbicia i odepchnięcia kijem (w tym markowanie pracy kijami).
- ⊘ Obniżanie środka ciężkości (nadmierne uginanie kolan).
- ⊘ Wbijanie kija za nogą zakroczną.
- ⊘ Podbieganie.
- ⊘ Skracanie trasy.
- ⊘ Niesportowe zachowanie (utrudnianie wyprzedzania, popychanie).
- ⊘ Marsz inochodem (jednostronny).
- ⊘ Marsz z uniesionymi kijami.
- ⊘ Chód sportowy.
- ⊘ Używanie słuchawek (nie dotyczy osób z aparatami słuchowymi).
- ⊘ Używanie kijów innych niż do Nordic Walking.

## 2. SPRZĘT ZAWODNIKA

- ✓ Każdy zawodnik musi startować z kijami do Nordic Walking.
- ✓ Kije muszą być wyposażone w odpowiedni pasek (tzw. rękawiczkę), umożliwiającą odepchnięcie przy otwartej dłoni.

✓ Długość kijów powinna zapewniać kąt 90° w stawie łokciowym przy wyprostowanej sylwetce, z dopuszczalnym odchyleniem +/- 5°.

### 3. KARY I DYSKWALIFIKACJE

⚠ **Żółta kartka** – zawodnik otrzymuje ostrzeżenie za naruszenie przepisów (np. niewłaściwą technikę).

🚫 **Pięć żółtych kartek** = dyskwalifikacja.

🚫 **Natychmiastowa dyskwalifikacja** – za podbieganie, łamanie zasad fair play, wulgaryzmy wobec innych zawodników lub sędziów.

🌟 **Zielona kartka** – przyznawana za perfekcyjną technikę NW.

#### 3.1. Dodatkowe zasady

🚶 **Opuszczanie trasy** – możliwe tylko w nagłych przypadkach (np. potrzeby fizjologiczne) i po powrocie w to samo miejsce.

🏁 **Obowiązkowa odprawa sędziowska** – przed startem nastąpi weryfikacja kijów. Osoby z niewłaściwymi kijami (np. trekkingowymi) mogą skorzystać z wypożyczalni.

👉 **Wyprzedzanie** – powinno odbywać się po uprzednim komunikacie: "Uwaga, wyprzedzam z lewej/prawej!".

### 4. ZASADY DOTYCZĄCE SŁUCHAWEK

🚫 **Zabronione jest używanie słuchawek** (nausznych i dokanałowych), aby zapewnić sprawną komunikację na trasie.

⚠ Zawodnik, który będzie używał słuchawek otrzymuje żółtą kartkę i musi je zdjąć.

🚫 Nieprzestrzeganie poleceń sędziego skutkuje czerwoną kartką i dyskwalifikacją.

Pozostałe kwestie reguluje regulamin imprezy.

---

### ZAWODY SĘDZIUJĄ ARBITRZY ŁÓDZKIEJ SZKOŁY NORDIC WALKING.

👤 **Sędzia główny: Andrzej Tylutki.**