

Załącznik nr 1 do regulaminu Zielonej Puławskiej Piątki

Definicja marszu Nordic Walking wg. przepisów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking (PSNW)

*„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**”.*

1. Elementy prawidłowej, sportowej techniki NordicWalking:

- 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 noga – 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.

2. Zasady sędziowania obowiązujące na Zielonej Puławskiej Piątce

Sędzia główny zawodów i sędzia pomocniczy to licencjonowani sędziowie z dużym doświadczeniem, którzy dobierają osoby do sędziowania na trasie (min. instruktor nordic walking posiadający doświadczenie).

Każdy z Sędziów posiada uprawnienia do udzielania zawodnikom upomnień oraz żółtych i czerwonych kartek. Sędziowie mogą również nagradzać zawodników kartkami zielonymi za wybitnie prawidłową technikę.

Sędzią Głównym Zawodów jest Łukasz Witczuk, a do jego obowiązków należy:

- weryfikacja trasy wyznaczonej przez organizatora
- weryfikacja list startowych oraz wyników
- rozpatrywanie protestów

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

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

Zielona kartka – jest przyznawana jeżeli zawodnik otrzyma na trasie pochwałę za prawidłową technikę od dwóch sędziów. Sędzia Główny może przyznać zawodnikowi zieloną kartkę bez konsultacji z pozostałymi sędziami. Jeżeli zieloną kartkę otrzymuje więcej niż jeden zawodnik, decyzję o przyznaniu nagrody za najlepszą technikę podejmuje Sędzia Główny Zawodów.

Upomnienia - Sędziowie mają obowiązek stosowania upomnień słownych wobec zawodników w zakresie stałego stosowania przez nich prawidłowej sportowej techniki Nordic Walking wg. pkt.1.

Żółta kartka – jeżeli zawodnik otrzyma na trasie upomnienie od trzech sędziów, skutkuje to przyznaniem żółtej kartki - kara czasowa (1 minuta)

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

- celowe złamanie zasad ujętych w pkt.1
- niesportowe zachowanie w czasie trwania zawodów (np. 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 zawodów
- poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu,
- podanie nieprawdziwych danych osobowych na formularzu startowym (zapisy i odbiór pakietu)

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.

Odwołania od decyzji sędziów - Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymaniem upomnień/ostrzeżeń/dyskwalifikacji mogą wnieść pisemny protest do Sędziego Głównego (po opublikowaniu przez organizatora nieoficjalnych wyników rywalizacji) wraz z kaucją w kwocie 50 zł. Protest zostanie niezwłocznie rozstrzygnięty. Negatywnie rozpatrzony protest skutkuje brakiem zwrotu zawodnikowi kaucji. Decyzja Sędziego Głównego jest ostateczna i nieodwozalna.