



PRZEPISY ZAWODÓW MISTRZOWSKIEGO MARSZU Z KIJAMI (NW) GPCP 2026

1. DEFINICJA MISTRZOWSKIEGO MARSZU Z KIJAMI (NW)

Mistrzowski Marsz z kijami (NW) to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym rąk i nóg do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z podłożem przy użyciu specjalnych kijów do Nordic Walking. W trakcie marszu nie można jednocześnie odrywać obu stóp od podłoża (faza lotu) - skutkuje to dyskwalifikacją zawodnika bez ostrzeżeń.

Podczas marszu wymagane jest:

- **obszerna praca kończyn górnych z minięciem linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej;**
- **kończyna górna wyprostowana, z dopuszczalnym niewielkim ugięciem w stawie łokciowym;**
- **w czasie prowadzenia kończyny górnej do przodu kij nie dotykał podłoża;**
- **aktywne osadzenie/wbijanie kija pomiędzy nogą wykroczną a nogą zakroczną.**

2. SPRZĘT UŻYWANY PRZEZ ZAWODNIKA

- **kije przeznaczone do NW, których długość dobrana jest do wzrostu (trzymając pionowo kij oparty o podłoże, kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni z akceptowalnym błędem +/- 10 stopni);**
- **dopuszcza się korzystanie z urządzeń elektronicznych, własnych pojemników na wodę pod warunkiem, że nie przeszkadza to w marszu innym zawodnikom i nie utrudnia komunikacji sędziów zawodnikami;**
- **zabrania się używania słuchawek i innych urządzeń utrudniających komunikację słowną ze względów bezpieczeństwa;**

3. BEZPIECZEŃSTWO I OPIEKA MEDYCZNA

- **organizatorzy zawodów Mistrzowskiego Marszu z kijami (NW) zapewniają bezpieczeństwo zawodnikom i sędziom;**
- **podczas trwania zawodów na oznakowanej trasie mogą przebywać jedynie zawodnicy biorący udział w Mistrzowskim Marszu z kijami (NW).**

4. UBIÓR, OBUWIE I NUMERY STARTOWE ZAWODNIKÓW

- **zaleca się, aby zawodnicy startowali w strojach sportowych i obuwiu sportowym;**
- **podczas zawodów zawodnik musi mieć:**
- **numer startowy, przymocowany do koszulki z przodu w taki sposób, by był widoczny dla sędziów i służb technicznych zawodów;**

- chip przymocowany do obuwia lub w okolicy kostki kończyny dolnej;
- zabronione jest używanie własnych numerów startowych.

5. TRASA

- zawody rozgrywane są na pętłach o długości 2,5 lub 5 km;
- podłoże, po którym przebiegają trasy zawodów może być tylko i wyłącznie crossowe;
- trasa zawodów oznaczona jest taśmą ostrzegawczą i/lub specjalnymi znacznikami;
- długość trasy mierzona jest po możliwie najkrótszej linii, po której może poruszać się zawodnik;
- dopuszcza się różnicę błędu w pomiarze długości trasy zawodów o +/-1% dystansu;
- decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.

6. START

- zaleca się, aby start do Mistrzowskiego Marszu z kijami (NW) poprzedził wystrzał z pistoletu, dopuszcza się inny sygnał dźwiękowy (wystrzał z pistoletu lub inny sygnał może być poprzedzony wspólnym odliczaniem).

7. SĘDZIOWANIE

Zespół sędziów wybiera spośród siebie sędziego 1 (Pierwszego), jeśli nie został on wcześniej powołany. Sędziowie działają niezależnie od siebie, ich osąd odbywa się wyłącznie na podstawie własnych obserwacji dokonanych ludzkim okiem. Dopuszcza się, że sędzia może podjąć osąd na podstawie materiałów filmowych dostarczonych przez uczestników. W zawodach na trasie powinno znajdować się minimum 2 sędziów łącznie z sędzią 1.

8. OSTRZEŻENIA

Zawodnicy powinni być ostrzeżeni jeśli ich sposób poruszania nie spełnia warunków opisanych w punkcie, o przyznanej ostrzeżeniu sędzia informuje sędziego 1 (pierwszego) po zakończeniu zawodów.

OSTRZEŻENIE (żółta kartka) - zatrzymanie zawodnika/zawodniczki, pokazanie żółtej kartki, podanie przyczyny, odnotowanie w protokole sędziowskim.

- **pierwsza żółta kartka - bez kary czasowej**
- **druga żółta kartka - 30 sekund kary czasowej**
- **trzecia żółta kartka i każda kolejna - 60 sekund kary czasowej.**

LISTA PRZEWINIENI (żółta kartka)

- brak obszernej pracy ramion podczas marszu
- brak aktywnego odpychania kijami w płaszczyźnie strzałkowej
- brak minięcia linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej
- brak otwartej dłoni przy prowadzeniu ręki za biodro
- nadmierne pochylenie ciała w przód
- obniżenie środka ciężkości
- ciągnięcie kijów po podłożu
- markowanie wybicia
- używanie słuchawek
- wbijanie kijów pod kątem prostym.

9. **DYSKWALIFIKACJA**

DYSKWALIFIKACJA (czerwona kartka) - zatrzymanie zawodnika/zawodniczki, pokazanie czerwonej kartki, podanie przyczyny, odnotowanie w protokole sędziowskim, zawodnik/ zawodniczka opuszcza trasę zawodów.

LISTA PRZEWINIEN (czerwona kartka)

- używanie wulgaryzmów, agresywne zachowanie;
- podbieganie, skoki, przeskoki, faza lotu;
- zejście, skracanie trasy bez wiedzy sędziego;
- nie zatrzymanie się zawodnika na trasie na polecenie sędziego.

10. **PROTESTY I ODWOŁANIA**

Protesty można składać wyłącznie pisemnie, po wpłaceniu kaucji 100 PLN, do Organizatora w ciągu 30 minut od ogłoszenia wyników wstępnych. Inne formy nie będą rozpatrywane. W przypadku nie uwzględnienia protestu kaucja nie podlega zwrotowi i zostaje przekazana na cel charytatywny/dobroczynny!

11. **ZACHOWANIE PODCZAS ZAWODÓW**

- zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, ani utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu;

- wszystkie osoby biorące czynny lub bierny udział w zawodach zobowiązane są do postępowania zgodnego z zasadami etyki i aprobowanymi społecznie obyczajami.

12. **POMIAR CZASU**

- pomiar czasu zawodników dokonywany jest przy pomocy specjalistycznego elektronicznego systemu pomiarowego z wykorzystaniem chipów;

- rejestrowany jest czas każdego z kończących marsz zawodników. Gdy jest to możliwe, rejestrowane są międzyczasy każdego okrążenia. Czas marszu każdego zawodnika zaokrągla się do najbliższej pełnej sekundy.

13. **RODZAJE WYNIKÓW I SPOSÓB ICH UDOSTĘPNIENIA**

Wyniki wstępne są pierwszymi wynikami zawodów sporządzonymi przez organizatora zawodów po przekroczeniu mety przez ostatniego zawodnika, naradzie sędziów i uwzględnieniu kar minutowych nałożonych na zawodników. Wyniki wstępne obowiązują zawsze z zastrzeżeniem protestu i są podawane do wiadomości oraz wywieszane w strefie mety oraz w biurze zawodów w możliwie najszybszym czasie po przekroczeniu mety przez ostatniego zawodnika. Czas, w którym następuje wywieszenie wyników wstępnych musi zostać odnotowany na odpowiedniej liście wyników.

Wyniki oficjalne to wyniki podawane do wiadomości natychmiast po upływie terminu,

w jakim można wnieść sprzeciw, lub po wydaniu decyzji przez jury zawodów o wniesionym sprzeciwie. Wyniki oficjalne zawodów są nieodwołalne.

14. SĘDZIA 1

Sędzia 1 działa jako nadzorujący zawody oraz sędzia oceniający.

**15. INTERPRETACJA NINIEJSZYCH PRZEPISÓW NALEŻY DO ORGANIZATORA
ZAWODÓW.**

Organizatorzy