

PRZEPISY ZAWODÓW GPCP 2026

MARSZ SPORTOWY (BEZ KIJKÓW)

1. DEFINICJA MARSZU SPORTOWEGO

Marsz sportowy to forma przemieszczania się ruchem naprzemiennym nóg, z zachowaniem **stałego kontaktu co najmniej jednej stopy z podłożem**.

W trakcie marszu zabrania się:

- jednoczesnego oderwania obu stóp od podłoża (tzw. faza lotu) - skutkuje to **natychmiastową dyskwalifikacją, bez ostrzeżenia**

Podczas marszu wymagane jest:

- naturalna i rytmiczna praca ramion wzdłuż ciała
- wyprostowana, stabilna sylwetka
- płynny i ciągły ruch do przodu

2. SPRZĘT UŻYWANY PRZEZ ZAWODNIKA

- zawody odbywają się **bez użycia kijów**
- dopuszcza się korzystanie z:
 - zegarków sportowych i urządzeń elektronicznych
 - własnych napojów

Warunek: nie mogą one utrudniać ruchu innym zawodnikom ani komunikacji z sędziami

Zabrania się:

- używania słuchawek i innych urządzeń ograniczających kontakt z otoczeniem

3. BEZPIECZEŃSTWO I OPIEKA MEDYCZNA

- organizator zapewnia bezpieczeństwo zawodników i sędziów
- na trasie mogą przebywać wyłącznie zawodnicy biorący udział w marszu

4. UBIÓR, OBUWIE I NUMERY STARTOWE

Zaleca się start w stroju i obuwiu sportowym.

Każdy zawodnik zobowiązany jest posiadać:

- numer startowy umieszczony z przodu (widoczny przez cały czas)
- chip pomiarowy przymocowany do obuwia lub kostki

Zabrania się używania własnych numerów startowych

5. TRASA

- zawody rozgrywane są na pętlach o długości **2,5 km lub 5 km**
- nawierzchnia: **terenowa (crossowa)**
- trasa oznaczona taśmami i/lub znacznikami
- pomiar trasy odbywa się po najkrótszej możliwej linii

Dopuszczalny błąd pomiaru: **±1% dystansu**

Decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny.

6. START

Start odbywa się na sygnał:

- wystrzału lub
- innego sygnału dźwiękowego

Może być poprzedzony wspólnym odliczaniem.

7. SĘDZIOWANIE

- zawody obsługuje minimum **2 sędziów**, w tym sędzia główny
- sędziowie oceniają zawodników na podstawie własnych obserwacji
- dopuszcza się wykorzystanie materiałów wideo

8. OSTRZEŻENIA (ŻÓŁTA KARTKA)

Procedura:

- zatrzymanie zawodnika
- pokazanie żółtej kartki
- podanie przyczyny
- odnotowanie w protokole

Kary:

1. ostrzeżenie → brak kary
2. ostrzeżenie → +30 sekund
3. i każde kolejne → +60 sekund

Przewinienia:

- nieprawidłowa technika marszu
- nadmierne pochylenie sylwetki
- obniżanie środka ciężkości

- elementy biegu (próby podbiegania)
- utrudnianie pracy sędziów
- używanie słuchawek

9. DYSKWALIFIKACJA (CZERWONA KARTKA)

Skutkuje natychmiastowym opuszczeniem trasy.

Przewinienia:

- bieg lub faza lotu
- skracanie trasy
- agresywne zachowanie, wulgaryzmy
- niezatrzymanie się na polecenie sędziego

10. PROTESTY I ODWOŁANIA

- protesty przyjmowane są wyłącznie w formie pisemnej
- czas na złożenie: **30 minut od ogłoszenia wyników wstępnych**
- wymagana kaucja: **100 PLN**

w przypadku odrzucenia protestu kaucja nie podlega zwrotowi

11. ZACHOWANIE PODCZAS ZAWODÓW

- wyprzedzanie nie może utrudniać ruchu innym zawodnikom
- zawodnik wyprzedzany utrzymuje swój tor ruchu
- obowiązuje zasada fair play i kultura osobista

12. POMIAR CZASU

- pomiar elektroniczny (chip)
- możliwe międzyczasy
- wynik zaokrąglany do pełnej sekundy

13. WYNIKI

- **wyniki wstępne** – publikowane po zakończeniu zawodów
- **wyniki oficjalne** – po rozpatrzeniu protestów

Wyniki oficjalne są ostateczne i niepodważalne.

14. SĘDZIA GŁÓWNY

Sędzia główny:

- nadzoruje przebieg zawodów
- podejmuje decyzje końcowe

15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- interpretacja przepisów należy do organizatora
- udział w zawodach oznacza akceptację regulaminu

ORGANIZATORZY