REGULAMIN ZASAD SĘDZIOWANIA
na zawodach organizowanych przez ONWF/NWPL
obowiązujący w 2026 roku

ONWF SINCE 1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

WWW.ONWF.ORG
WWW.NordicWalkingWorldCup.COM

Copyright World Original Nordic Walking Federation (ONWF)

MARZEC 2026

REGULAMIN ZASAD SĘDZIOWANIA
na zawodach organizowanych przez ONWF/NWPL
obowiązujący w 2026 roku

§ 1.
Definicja Nordic Walking

Nordic Walking (NW) jest to marsz z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg oraz odpowiedniej techniki z wykorzystaniem kijów do Nordic Walking.
W marszu NW nie może wystąpić faza lotu (brak styczności obu stóp z podłożem), przynajmniej jedna ze stóp powinna zachowywać kontakt z podłożem.

§ 2.
Najważniejsze elementy techniki marszu Nordic Walking

1. Naturalna praca dolnej części ciała.
2. Naprzemienna praca ramion i nóg.
3. Ruch ramienia powinien odbywać się z barku.
4. Naturalne ustawienie barku.
5. Dłoń kończy ruch za linią biodra.
6. Ramiona pracują równolegle względem siebie.
7. Z przodu dłoń jest zamknięta na rękojeści kija, a za biodrem otwarta. Zamykanie, otwieranie dłoni następuje na wysokości linii biodra.
8. Wbicie kija następuje w momencie kontaktu pięty nogi wykrocznej z podłożem i umożliwia aktywne odepchnięcie.

§ 3.
Kije do Nordic Walking

1. Zawodnik startujący w zawodach jest zobowiązany do używania kijów do Nordic Walking o odpowiedniej długości.
2. Kije do Nordic Walking:
   a) posiadają odpowiednią rękawicę,
   b) mogą mieć stałą lub regulowaną długość.

§ 4.

Weryfikacja kijów

1. Weryfikacja odpowiedniej długości kijów odbywa się przy wyprostowanej sylwetce i ustawieniu kija pionowo opartego o podłoże. Kąt między ramieniem a przedramieniem powinien wynosić 90 stopni +/- 5 stopni (kąt prosty lub lekko rozwarty).
2. Weryfikacji podlegają wszystkie kije używane przez zawodników na danych zawodach. Kije oklejane są odpowiednim stickerem organizatora, przy czym kije regulowane okleja się w miejscu regulacji kija.
3. W marszu NW w formie rekreacyjnej dopuszcza się używanie kijów innych niż określone w § 3 ust. 1 (np. trekkingowych).
4. W przypadku ujawnienia niewłaściwych kijów (np. trekkingowych), na linii startu lub podczas marszu, zawodnik zostaje przepisany do marszu NW w formie rekreacyjnej.

§ 5.

Błędy wynikające z nieprawidłowej techniki marszu

<table>
<tr><th>Prawidłowe elementy</th><th>Korzyści wynikające z prawidłowo wykonanego elementu</th><th>Najczęstsze błędy</th><th>Przeciążenia wynikające z błędów</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Naturalna praca dolnej części ciała</td><td rowspan="2">Naturalna praca mięśni i stawów dolnej części ciała</td><td>Obniżenie środka ciężkości</td><td>Obciążenie stawów kolanowych.</td></tr>
<tr><td>Elementy techniki chodu sportowego</td><td>Przeciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
Przeciążenie stawów biodrowych.</td></tr>
<tr><td>Naprzemienna praca ramion i nóg</td><td>Naturalna praca ramion</td><td>Brak naprzemiennej pracy</td><td>Nienaturalna praca ramion.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Ruch ramienia powinien odbywać się z barku, przy łokciu w naturalnej pozycji (delikatne zgięcie)</td><td rowspan="2">Uruchomienie do pracy dużych grup mięśniowych: pleców, ramion.
Poprzez pracę dużych grup mięśniowych generowanie znacznego odciążenia</td><td>Praca z samego łokcia</td><td rowspan="2">Obciążenie stawów łokciowych.
Wyłączenie z pracy dużych grup mięśniowych, tj. mięśni pleców, barków.
Generowanie odepchnięcia ze stawów łokciowych</td></tr>
<tr><td>Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą</td></tr>
</table>

	dla stawów kończyn dolnych i kręgosłupa		i małych mięśni ramion. Dużo mniejszy element odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa. Nadmierne napinanie się unieruchomionych mięśni barków i karku przy pracy z samego stawu łokciowego. Brak możliwości przekroczenia linii bioder.
		Praca poprzez przetoczenie kija	Brak pracy kijem, jedynie przerzucenie go bez generowania odepchnięcia czy uruchomienia mięśni pleców do pracy.
		Praca na całkowicie prostych łokciach	Nadmierne, izometryczne (ciągłe) spięcie mięśni barków i karku, bez fazy rozluźnienia.
Naturalne ustawienie barku	Naturalne napięcie i balans mięśniowy w stawie barkowym	Bark wysunięty do przodu (w protrakcji)	Nadmierne napięcie i przykurczenie mięśni klatki piersiowej, przedniej części barków czy mięśnia MOS (mostkowo sutkowo obojczykowego).
Dłoń kończy ruch za linią biodra	Retrakcja barków (cofnięcie barków) - naturalne wyprostowanie sylwetki. Otwarcie klatki piersiowej oraz rozciągnięcie przykurczonych	Praca ramienia tylko do biodra Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje	Protrakcja barków (wysunięcie do przodu) utrwalanie sylwetki przygarbionej, wynikającej z siedzącego trybu życia.

	mięśni klatki piersiowej. Uruchomienie do pracy łopatek.	pochyleniem sylwetki	Praca z ramionami tylko przed sobą i próba wyprostowania sylwetki wiąże się z przeciążeniem w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.
Ramiona pracują równolegle względem siebie w płaszczyźnie strzałkowej	Łączenie się sił odepchnięcia i odciążenia.	Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu. Praca ramionami zwężając ruch z przodu i tyłu.	Brak łączenia się sił odepchnięcia i odciążenia.
Z przodu dłoń jest zamknięta na kiju, a za biodrem otwarta. Zamykanie, otwieranie dłoni następuje na wysokości linii biodra.	Kontrola pracy ramienia w całym zakresie ruchu.	Marsz z otwartymi dłońmi. Marsz ze spóźnionym zamknięciem dłoni - dopiero w momencie osadzenia kija.	Brak kontroli nad pracą kija - wysokie ryzyko, że kij wpadnie nam lub innym pod nogi.
		Marsz z całkowicie zamkniętymi dłońmi.	Brak możliwości pracy poprzez przekroczenie linii bioder do tyłu.
Wbicie kija następuje w momencie kontaktu pięty nogi wykrocznej z podłożem i umożliwia aktywne odepchnięcie.	Zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała. Odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa.	Markowanie odepchnięcia - brak wbicia i wygenerowania odepchnięcia, rozpoczętego w momencie kontaktu pięty nogi wykrocznej z podłożem.	Brak zaangażowania do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała. Brak odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa.
		Brak generowania siły odepchnięcia	

		(np. dwutakt czy wielokrotne wbicie kija przy ruchu w tył - kij się ślizga).	

§ 6.

Kary za popełnione błędy

Opis błędu	Rodzaj błędu	Edukacja/rodzaj kary
Skracanie trasy, zachowanie niezgodne z zasadami fair play (niesportowe zachowanie), deptanie po kijach, uniemożliwianie wyprzedzenia, wulgarne lub agresywne zachowanie wobec m.in. zawodników, sędziów itp.	Niesportowe zachowanie *(Not fair play)*	Czerwona kartka *(Red Card)*
Podbieganie (faza lotu - brak styczności obu stóp z podłożem)	Podbieganie *(Running up)*	Czerwona kartka *(Red Card)*
Brak naprzemiennej pracy ramion i nóg	Błąd naprzemiennej pracy *(Alternate operation mistake)*	Edukacja/Ostrzeżenie *(Education/Warning)*
Obniżenie środka ciężkości	Błąd niskiej pozycji *(Low posture mistake)*	Ostrzeżenie/Żółta kartka *(Warning/Yellow Card)*
Elementy rotacji bioder wynikające z techniki chodu sportowego	Błąd rotacji bioder *(Hip rotation mistake)*	Ostrzeżenie/Żółta kartka *(Warning/Yellow Card)*
Praca z samego łokcia	Błąd łokcia *(Elbow mistake)*	Ostrzeżenie/Żółta kartka *(Warning/Yellow Card)*
Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą		
Przetoczenie kija		
Praca ramienia tylko do linii biodra. Praca ramienia zakończona przed biodrem,	Błąd zakresu ruchu *(Motion range mistake)*	Ostrzeżenie/Żółta kartka *(Warning/Yellow Card)*

która często skutkuje pochyleniem sylwetki		
Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu. Praca ramionami zwężając ruch z przodu i z tyłu.	Błąd równoległej pracy *(Parallel motion mistake)*	Ostrzeżenie/Żółta kartka *(Warning/Yellow Card)*
Brak odepchnięcia polegający na opóźnieniu osadzenia kija w stosunku do momentu postawienia pięty nogi wykrocznej. Markowanie lub brak osadzenia kija. Włóczenie kijów.	Błąd odepchnięcia *(Push active mistake)*	Ostrzeżenie/Żółta kartka *(Warning/Yellow Card)*
Marsz z otwartymi lub zamkniętymi dłońmi	Błąd dłoni *(Palm mistake)*	Edukacja/Ostrzeżenie *(Education/Warning)*
Bark ustawiony w protrakcji (brak rotacji tułowia)	Błąd barku *(Sholder mistake)*	Edukacja *(Education)*
Używanie słuchawek nausznych lub dokanałowych	Słuchawki *(Headphones)*	Zatrzymanie zawodnika i nakazanie zdjęcia słuchawek. Niezastosowanie się do polecenia sędziego skutkuje czerwoną kartką.
Nieczytelny lub zasłonięty numer startowy, brak numeru startowego	Numer (*Number*)	Zatrzymanie zawodnika, prośba o poprawienie lub odsłonięcie numeru startowego. W przypadku braku numeru sędzia odczytuje numer z chipa i odnotowuje ten fakt w karcie sędziego. Nie skutkuje to karą.

§ 7.

Kary – ogólne postanowienia

1. Przyznanie zawodnikowi kary polega na pokazaniu odpowiedniego koloru kartki oraz poinformowaniu go o rodzaju kary i błędu.
   Przykład: numer 222, ostrzeżenie, błąd łokcia.
2. Sędzia, który przyznaje zawodnikowi karę za popełniony błąd nie zatrzymuje zawodnika, chyba że wymaga tego bezpieczeństwo na trasie.
3. W zawodach rangi międzynarodowej, poinformowanie zawodnika o rodzaju kary i błędu odbywa się w języku angielskim.
4. Powoływanie się przez zawodnika na to, że nie usłyszał informacji o rodzaju kary i błędu nie wpływa na decyzję sędziego. W takim przypadku zawodnik ma prawo do otrzymania informacji o karze, od sędziego przyznającego ją, do czasu ogłoszenia oficjalnych wyników.
5. **Sędzia może odstąpić od kary w przypadku udokumentowania dysfunkcji uniemożliwiającej marsz poprawną techniką NW. W przypadku braku udokumentowania, zawodnik może wystartować i być oceniany na ogólnych zasadach albo być klasyfikowany jako e-start.**

§ 8.

Edukacja

1. Sędzia może edukować zawodnika w celu poprawienia elementów techniki marszu NW.
2. Edukacja nie skutkuje karą, nie jest również odnotowywana w protokole sędziowskim.

§ 9.

Ostrzeżenie (Biała kartka)

1. Ostrzeżenie jest przyznawane przez sędziego w przypadku błędów w technice marszu NW, wskazanych w § 6 oraz w przypadku, o którym mowa w § 18 ust. 3 zdanie pierwsze.
2. Wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia skutkuje przyznaniem żółtej kartki, odpowiednio na poszczególnych dystansach:
   - ok. 5 km – 2 ostrzeżenia,
   - ok. 10 km – 3 ostrzeżenia,
   - ok. 20 km oraz 42 km - 4 ostrzeżenia.

§ 10.

Żółta kartka

1. Żółta kartka jest przyznawana przez sędziego w przypadku:
   a) rażących błędów w technice marszu NW, o których mowa w § 6 oraz w przypadkach określonych w § 18 ust. 3 zdanie drugie, ust. 4 i 6.
   b) nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa mogących doprowadzić do urazu innego zawodnika np.: uniesione obie ręce z kijami w strefie oznaczonej jako niebezpieczna, unoszenie obu rąk podczas marszu (także po przekroczeniu mety), kontrola czasu, tętna oraz innych parametrów marszu na chronometrach. Poza strefą oznaczoną jako niebezpieczna zawodnik może unieść jedną rękę w celu kontroli parametrów marszu oraz wykonania niezbędnych czynności np. otarcie potu z czoła itp. z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
2. Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje przyznaniem czerwonej kartki.
3. Żółta kartka wiąże się z nałożeniem na zawodnika kary czasowej za każdą kartkę odpowiednio na poszczególnych dystansach;
   - ok. 5 km - 30 sekund,
   - ok. 10 km - 1 min,
   - ok. 20 km i 42 km - 2 min.

§ 11.

Czerwona kartka

1. Czerwona kartka przyznawana jest za:
   a) zachowania niezgodne z zasadami fair play,
   b) niesportowe zachowania w stosunku do m.in. zawodników, sędziów (np. wulgarne lub agresywne zachowanie),
   c) niestosowanie się do poleceń sędziego,
   d) uniemożliwianie wyprzedzania,
   e) podbieganie (faza lotu),
   f) skracanie trasy,
   g) poruszanie się poza trasą, z wyłączeniem przypadków, o których mowa w § 19,
   h) zachowanie, które zagraża bezpieczeństwu zawodników, kibiców i sędziów, skutkujące szkodą lub urazem.
2. Zawodnik może otrzymać czerwoną kartkę przed startem oraz podczas marszu.
3. Zawodnik, który otrzymał czerwoną kartkę przed startem ma prawo wystartować w zawodach i być oceniany na ogólnych zasadach. Nie będzie on jednak klasyfikowany, chyba że złoży protest, który zostanie rozpatrzony pozytywnie.

4. Zawodnik, który otrzymał czerwoną kartkę podczas marszu, ma prawo do kontynuowania marszu. Nie będzie on jednak klasyfikowany, chyba że złoży protest, który zostanie rozpatrzony pozytywnie.
5. Czerwona kartka skutkuje dyskwalifikacją w przypadku, gdy zawodnik nie złoży protestu albo złożony przez niego protest zostanie rozpatrzony negatywnie.

§ 12.

Dyskwalifikacja zawodnika

1. Zawodnik, który po zakończonym marszu zachowuje się w sposób niesportowy w stosunku do sędziów oraz innych uczestników zostaje zdyskwalifikowany i nie ma prawa do złożenia protestu.
2. Istnieje możliwość dyskwalifikacji zawodnika za niesportowe zachowania na trasie zawodów w przypadku dostarczenia materiału wideo, który ujawni takie zachowania, wyłącznie do czasu zakończenia przyjmowania protestów, czyli ogłoszenia wyników oficjalnych. Materiał wideo musi pokazywać sytuacje, które kwalifikują do dyskwalifikacji zawodnika.
3. Sędzia Główny zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji zawodnika, po przejrzeniu materiałów wideo, w czasie nie dłuższym niż 48 godzin od zakończenia zawodów.

§ 13.

Zielona kartka

1. Zielona kartka jest przyznawana zawodnikowi w przypadku wyróżniającej się techniki marszu NW.
2. Sędzia może przyznać punkt do zielonej kartki i ma obowiązek zakomunikowania o tym fakcie zawodnikowi.
3. Sędzia nie może przyznać zielonej kartki. Zielona kartka jest sumą punktów otrzymanych od sędziów i wynosi odpowiednio na poszczególnych dystansach:
    - ok. 5 km - dwa punkty,
    - ok. 10 km - trzy punkty,
    - ok. 20 km oraz 42 km - cztery punkty.
4. **Otrzymanie ostrzeżenia skutkuje anulowaniem jednego punktu do zielonej kartki (zasada 1:1).**
5. **Otrzymanie żółtej kartki skutkuje anulowaniem wszystkich punktów do zielonej kartki.**

§ 14.

Zawodnicy z niepełnosprawnościami

Zawodnicy z niepełnosprawnościami podlegają ocenom sędziów zgodnie z ogólnymi zasadami wskazanymi w niniejszym regulaminie.

§ 15.

Zawodnicy – dzieci do 9 roku życia

1. W odniesieniu do dzieci do 9 roku życia sędzia ocenia technikę wyłącznie w formie edukacyjnej.
2. **W przypadku wyróżniającej się techniki marszu NW, sędzia może przyznać dziecku punkt do zielonej kartki. Przepisy § 13 stosuje się odpowiednio.**
3. **Kara będzie nałożona jedynie w przypadku niesportowego zachowania lub podbiegania.**

§ 16.

Wyprzedzanie

1. Możliwe jest wyprzedzenie zawodnika.
2. Zawodnik wyprzedzający powinien, dla bezpieczeństwa, zakomunikować zawodnikowi wyprzedzanemu "**uwaga: lewa/prawa wyprzedzam"**, w zależności, z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. **Wyprzedzana osoba po usłyszeniu tego komunikatu nie może zmieniać toru marszu**. Zasada ta dotyczy również dzieci oraz osób z niepełnosprawnościami.
3. Podczas wyprzedzania osób z niepełnosprawnościami oraz dzieci należy zachować szczególną ostrożność.

§ 17.

Słuchawki

1. Niedozwolone jest używanie podczas zawodów słuchawek nausznych lub dokanałowych. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się używanie jednej słuchawki dokanałowej, jedynie za uprzednią zgodą Sędziego Głównego.
2. Używanie słuchawek nausznych lub dokanałowych skutkuje zatrzymaniem zawodnika i nakazaniem ich zdjęcia. Niezastosowanie się do polecenia sędziego skutkuje czerwoną kartką.
3. Dopuszcza się używanie podczas zawodów słuchawek o przewodnictwie kostnym. W takim przypadku zawodnik powinien przed startem poinformować Sędziego Głównego o używaniu takich słuchawek. Obowiązek poinformowania Sędziego Głównego dotyczy także osób z aparatami słuchowymi.

§ 18.

Nawadnianie i odżywianie

1. Nawadnianie odbywa się w strefie oznaczonej jako niebezpieczna. Zawodnik korzystający z nawadniania zobowiązany jest do wypięcia jednego kija z ręki pobierającej napój. Zawodnik niekorzystający z nawodnienia nie ma obowiązku wypinania kija, ale jego marsz musi odbywać się torem najbardziej oddalonym od miejsca wydawania napojów, z zachowaniem szczególnej ostrożności podczas marszu przez tę strefę.
2. W strefie nawadniania mogą być wydzielone korytarze dla osób korzystających i niekorzystających z nawadniania. Przepis ust. 1 stosuje się odpowiednio.
3. W przypadku niewypięcia kija zawodnik otrzymuje ostrzeżenie. W przypadku stworzenia realnego zagrożenia dla osób znajdujących się w tej strefie, zawodnik zostaje ukarany żółtą kartką.
4. W przypadku, gdy pomimo wypięcia kija zawodnik stworzy realne zagrożenie dla osób znajdujących się w strefie, zostaje ukarany żółtą kartką.
5. W strefie nawadniania nie jest oceniana technika marszu NW.
6. W przypadku potrzeby nawodnienia, spożycia żeli energetycznych, glukozy lub innych suplementów w innym miejscu niż wyznaczona strefa, zawodnik musi zatrzymać się w bezpiecznym miejscu (nie może utrudniać marszu pozostałym zawodnikom) oraz wypiąć kij. Po spożyciu bezkolizyjnie wraca na trasę marszu. Niespełnienie tych warunków skutkuje otrzymaniem żółtej kartki.
7. Dopuszcza się używanie pojemników nasobnych typu „camelbag”, plecak, bukłak, które pozwalają na spożycie płynów bez używania rąk. W takim przypadku nie ma obowiązku zatrzymywania się.
8. Dopuszcza się ustawienie dodatkowych stanowisk nawadniania i odżywczych („support”) jedynie w wyznaczonych strefach nawodnienia z zachowaniem zasad określonych w ust. 1-5, wyłącznie za zgodą organizatora, który informuje o tym Sędziego Głównego.

§ 19.

Opuszczanie trasy

1. Dopuszcza się opuszczenie trasy przez zawodnika w uzasadnionych przypadkach. Jeśli to możliwe, zawodnik informuje o tym sędziego. Zawodnik wraca na trasę wyłącznie w miejscu, w którym ją opuścił.
2. Zawodnik, który pomylił trasę może na nią wrócić i kontynuować marsz z miejsca, w którym ją pomylił.

§ 20.

Sędzia jako zawodnik

Zawodnik posiadający licencję sędziego NW, startujący w zawodach, niewykonujący zadań związanych z tymi zawodami, jest traktowany na równi z innymi zawodnikami.

§ 21.

Składanie protestów

1. Zawodnik ma prawo złożyć protest na decyzję sędziego po wpłaceniu kaucji w kwocie określonej przez organizatora.
2. Protesty można składać po zakończeniu marszu do czasu ogłoszenia oficjalnych wyników.
3. W przypadku negatywnego rozpatrzenia protestu kaucja nie podlega zwrotowi.

§ 22.

Postanowienia dodatkowe

1. Na trasie zawodów mogą przebywać jedynie zawodnicy, startujący na danym dystansie, a także przewodnicy i opiekunowie zawodników, o których mowa w § 14 i 15.
2. Kibicowanie dozwolone jest poza trasą, bez możliwości wejścia na nią i nie może utrudniać pracy sędziów oraz obsługi zawodów.
3. **Zawodnik zapisany na start w formie stacjonarnej, który doznał kontuzji uniemożliwiającej mu marsz NW zgodny z techniką (np. złamał rękę), może startować w zawodach, ale będzie klasyfikowany jako e-start.**
4. Niniejszy regulamin stosuje się także do rywalizacji sztafet w zakresie nieuregulowanym odmiennie w Regulaminie Sztafet.

§ 23.

Niniejszy regulamin obowiązuje na wszystkich zawodach organizowanych przez ONWF/NWPL w 2026 roku.