

REGULATIONS OF COMPETITIONS  
ORGANIZED BY ONWF

WORLD NORDIC WALKING LEAGUE



**ONWF**  
SINCE  
1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

[WWW.ONWF.ORG](http://WWW.ONWF.ORG)  
[WWW.NordicWalkingWorldCup.COM](http://WWW.NordicWalkingWorldCup.COM)

## Pravidlá súťaží organizovaných ONWF, NWPL a Poľskou ligou Nordic Walking

### § 1

#### Definícia Nordic Walking

Nordic Walking (NW) je pochod so striedavou prácou rúk a nôh a vhodnou technikou pomocou palíc na podporu tlačenia. Počas NW chôdze nemôže nastať letová fáza (dočasný nedostatok kontaktu so zemou), aspoň jedna z chodidiel by mala udržiavať neustály kontakt so zemou. Najdôležitejšie prvky techniky chôdze sú predovšetkým zdravotné.

### § 2

#### Najdôležitejšie aspekty techniky Nordic Walking

1. Prirodzená práca dolnej časti tela.
2. Striedavá práca rúk a nôh.
3. Pohyb paží by mal byť z celého ramena.
4. Ruka končí pohyb za líniou bedra.
5. Ramená pracujú paralelne navzájom.
6. Ruka je zovretá na palici vpredu a otvorená za bokom. Zatváranie a otváranie ruky prebieha na úrovni bedrovej línie.
7. Aktívne tlačenie prebieha v celom rozsahu použitia palice, práca s rukou a generovanie tlaku otvorenou rukou.

### § 3

#### Výber palíc pre Nordic Walking a ich overenie

1. Overenie vhodnej dĺžky palice sa robí s rovným telom a palicou položenou kolmo na zem, pričom ohnutý lakeť vytvára uhol približne 90 stupňov. Dĺžka palice sa meria podľa vzorca - vynásobíme 0,68 x výška v centimetroch. Palica by mala byť meraná od zeme k bodu pripevnenia rukavice.
2. Povolené sú palice kratšie ako tie namerané podľa vzorca v §3 bod. 1 až 5 centimetrov maximálne.
3. Všetky palice používané súťažiacimi v danej súťaži podliehajú overeniu a musia byť prelepené príslušnou nálepkou organizátora, pričom nastaviteľné palice musia byť nalepené v mieste, kde sa palica nastavuje.

4. Na mítingoch organizovaných ONWF, NWPL, Polska Liga NW sú povolené hokejky iné ako tie, ktoré sú zahrnuté v bode §3. 1, 2, 3, 4
5. Ak sa počas súťaže zistí, že hokejky súťažiacemu sú príliš krátke, na regulačnej zámke nie je overovacia nálepka alebo nie je nalepená súťažná overovacia nálepka, rozhodca môže súťažiacemu uložiť trest vo forme žltej penalizácie.

#### § 4

#### Chyby vyplývajúce z nesprávnej techniky chôdze.

<i>Platné položky</i>	<i>Výhody správne vyrobeného prvku</i>	<i>Najčastejšie chyby</i>	<i>Preťaženia v dôsledku chýb</i>
Prirodzená práca dolnej časti tela	Prirodzená práca svalov a kĺbov dolnej časti tela	Zníženie ťažiska	Zaťaženie kolenných kĺbov
		Prvky techniky športovej chôdze	Preťaženie bedrovej chrbtice Preťaženie bedrových kĺbov
Striedavá práca rúk a nôh	Prirodzený pohyb paží	Žiadna striedavá práca	Neprirodzený pohyb paží
Mal by existovať pohyb ramena z celého ramena, po lakte dovnútra neutrálna poloha (mierny záklon)	Aktivácia veľkých svalových skupín: chrbát, ruky  Prostredníctvom práce veľkých svalových skupín generovanie významných úľava pre kĺby dolných končatín a chrbtice	Práca od seba lakeť	- zaťaženie lakťových kĺbov - Vylúčenie veľkých svalových skupín, teda chrbtových a ramenných svalov - Vytváranie tlaku z lakťových kĺbov a malých svalov paže
		Pracujte s lakťom len pred sebou a ramenom za sebou	- oveľa menší prvok reliéfu kĺbov dolných končatín a chrbtice - Nadmerné napätie imobilizované svaly ramená a krk - pri práci len z lakťového kĺbu - nie je možné prekročenie bedrovej línie
	Kývavý pohyb paží uvoľňuje napäté krčné svaly	Prepracovanie kotúľanie palice	Žiadna práca s palicou, len hádzanie bez generovania odtlačanie alebo uvádzanie chrbtových svalov do práce

		Plne funkčný rovné lakte	Nadmerné, izometrické (nepretržité) svalové napätie ramená a krk, bez fázy relaxácia
Uvedenie ramena do neutrálnej polohy	Prirodzené svalové napätie a rovnováha v ramennom kĺbe	Rameno vysunuté dopredu (v rotácii)	Nadmerné napätie a kontrakcie svalov hrudníka, prednej časti ramien alebo svalu MOS (sternocleidomastoideus)
Ruka končí pohyb za bokom	Zatiahnutie ramien (posun ramien dozadu) – prirodzené narovnanie tela  Otvorenie hrudníka a natiehnutie stiahnutých svalov hrudníka  Spustenie nožov do práce	Ruku pracujte len k bedru	Protrakcia ramien (vyčnievajúce dopredu) posilňuje zhrbené držanie tela vyplývajúce zo sedavého spôsobu života  Práca s rukami len pred sebou a pokus o narovnanie tela zahŕňa preťažovanie driekovej chrbtice.
		Práca paže končí pred bokom, čo má často za následok vychýlené držanie tela	
Ramená pracujú paralelne navzájom	Generovanie tlaku a odľahčenia v rovnakom smere - pripojenie	Vpredu pracujte úzke a vzadu široké  Pracujte rukami, zužujte pohyb vpredu a vzadu	Žiadne sily odpudzovania a úľavy
Ruka je zatvorená na palici vpredu a otvorená za bokom. Zatváranie otváracej ruky vyskytuje sa na úrovni bedra	Ovládanie chodu ramena v celom rozsahu pohybu	Pochod s otvorenými rukami Marec s neskorým zatváraním ruka - len keď je palica umiestnená	Nedostatok kontroly nad činnosťou palice - vysoké riziko, že palica spadne pod nohy nám alebo iným
		Pochodujte s úplne zatvorenými rukami	Neschopnosť pracovať prekrižením bedrovej línie dozadu

Generovanie aktívneho tlaku v celom rozsahu činnosti s hokejkou, pričom sa hokejka zasunie, keď sa olovená noha dotkne zeme	Zapojenie veľkých svalových skupín hornej časti tela  Odľahčenie kĺbov dolných končatín a chrbtice	Značenie tlaku – nedochádza k prieniku a tlaku, keď sa päta prednej nohy dotkne zeme	Nedostatočné zapojenie veľkých svalových skupín hornej časti tela  Nedostatok úľavy od kĺbov dolných končatín a chrbtice
		Nevytvára sa žiadna tlaková sila (napr. dvojitý zdvih alebo opakovaná jazda hokejkou pri pohybe dozadu - hokejka skĺzne)	

## § 5

### Štandard varovaní, ktoré môžete počuť od rozhodcov za konkrétne chyby

Názov chyby	Správa, ktorú budete počuť od sudcu	Aké je riziko chyby?
Skrátenie trate, správanie v rozpore so zásadami fair play, nešportové správanie (stúpanie na tyče, zamedzenie predbiehania, osočovanie pretekára, rozhodcov, vulgarizmy a pod.)	Červená karta, diskvalifikácia	Vylúčenie červenej karty zo SZ pochodu
Rozbeh (fáza letu)	Diskvalifikácia zo SZ pochodu	Vylúčenie červenej karty zo SZ pochodu
Žiadna striedavá práca rúk a nôh	Chyba striedania rúk a nôh	Vzdelávanie
Zníženie ťažiska	Chyba nízkej polohy	Žltá karta/varovanie
Prvky rotácie bokov vyplývajúce z techniky športovej chôdze	Chyba rotácie bedra	Žltá karta/varovanie
Práca len od lakťa	Chyba lakťa	Žltá karta/varovanie
Pracujte s lakťom len pred sebou a ramenom za sebou		
Rolovanie palice		

Ruku pracujte len k bedru  Práca paže končí pred bokom, čo má často za následok vychýlené držanie tela	Chyba rozsahu pohybu	Žltá karta/varovanie
Vpredu pracujte úzke a vzadu široké  Pracujte rukami, zužujte pohyb vpredu a vzadu	Paralelná chyba	Žltá karta/varovanie
Nedostatok tlaku, ktorý zahŕňa prilepenie palice na nesprávne miesto so súčasným oneskorením v umiestnení päty prednej nohy. Označenie alebo nedostatok miest na sedenie klubu. Ťahanie palíc	Chyba stlačenia	Žltá karta/varovanie
Pochod s otvorenými rukami	Chyba otvorených rúk	Varovanie/vzdelávanie
Nedostatočná rotácia trupu (vykonávaná protrakciou ramien, nie z driekovej chrbtice) Rameno umiestnené v protrakcii	Chyba v ramene	Vzdelávanie
Slúchadlá na ušiach alebo v ušiach (Čítaj § 7 bod 2)	(zatknutie hráča)	Žltá karta Ak hráč nedodrží pokyny rozhodcu, môže dostať červenú kartu
Číslo je nečitateľné alebo zakryté, číslo chýba	(zatknutie hráča)	Zastavenie pretekára s výzvou na opravu alebo odhalenie štartovného čísla. Ak číslo chýba, rozhodca prečíta číslo čipu a zaznamená túto skutočnosť do preukazu rozhodcu. To nemá za následok pokutu
Nesprávne palice (trekingové)	Rozhodca poukazuje na to, že sa používajú nesprávne palice	Pozor bez penalizácie (rally)

## § 6

### Varovania, tresty a odmeny

#### ATGM 1

Rozhodca, ktorý potrestal pretekára za príslušný priestupok (varovanie, žltá karta), nesmie pretekára zadržať, pokiaľ to nevyžaduje bezpečnosť trate. Udelenie trestu hráčovi zahŕňa ukázanie vhodnej farby karty a informovanie o druhu priestupku a trestu. Príklad: Číslo 222, varovanie, chyba lakťa.

#### ATGM 2

Nevypočutie odkazu rozhodcu nemá za následok neprijatie trestu. Pretekár, ktorý správu nepočul, má právo dostať informáciu od rozhodcu udeľujúceho trest po skončení súťaže. Úplný zoznam trestov je možné získať v stane rozhodcov po súťaži.

#### ATGM 3

**1. Výchova** - rozhodca má možnosť vzdelávať a slovne upozorniť na chybu za účelom zdokonaľovania prvkov techniky NW. Táto informácia nemá za následok žiadne sankcie a nie je zaznamenaná v správe rozhodcu. V prípade vzdelávacích aktivít sudca neposkytuje správu obsiahnutú v §6 IPC 1

**2. Upozornenie (Biela karta)** - môže byť udelená rozhodcom pri menších priestupkoch v technike pochodu. Viacnásobné varovanie bude mať za následok žltú kartu.

Respektíve: na vzdialenosť 5 km – 2 upozornenia; 10 km – 3 výstrahy; 21 km - 4 výstrahy,

**3. Žltá karta** - Môže ju udeliť rozhodca v prípade hrubých chýb v technike SZ pochodu, nedodržiavania bezpečnostných pravidiel, ktoré môžu viesť k zraneniu iného pretekára, napr. obe ruky so zdvihnutými palicami, porušenie pravidiel súťaže alebo to môže viesť k vážnemu preťaženiu a zdravotným problémom.

Viacnásobné získanie žltej karty neznamená červenú kartu. Získanie žltej karty má za následok uloženie časového trestu hráčovi. Respektíve: na vzdialenosť 5 km - 30 sekúnd, 10 km - 1 min, 21 km - 2 min.

**4. Červená karta** – môže byť udelená za nešportové správanie voči ostatným účastníkom a rozhodcom; nedodržiavanie pokynov rozhodcu, úmyselné blokovanie trasy ostatným účastníkom pri predbiehaní, úmyselné pribiehanie so zjavnou letovou fázou, skracovanie vzdialenosti, vybočovanie z trasy, vulgárne alebo agresívne správanie voči pretekárom a rozhodcom, ich urážanie. Správanie, ktoré môže ohroziť bezpečnosť hráčov, fanúšikov a rozhodcov.

**5. Zelená karta** - Bod za zelenú kartu sa udeľuje v prípade mimoriadne dobrej techniky pochodu. Rozhodca nemôže udeliť zelenú kartu. Zelená karta je súčasťou bodov získaných od rozhodcov. Súčet určeného počtu udelených bodov je postupne: za vzdialenosť 5 km - dva body, 10 km - tri body, 21 km - 4 body.

**Prijatie akéhokoľvek trestu bude mať za následok zrušenie všetkých nominácií na zelenú kartu.**

#### ATGM. 4

**Diskvalifikácia súťažiaceho na základe hlásení ostatných účastníkov súťaže** - diskvalifikovať súťažiaceho je možné len v prípade poskytnutia videomateriálu, len do skončenia lehoty na prijatie protestu, teda vyhlásenia oficiálnych výsledkov. Film musí zobrazovať situácie, ktoré majú nárok na červenú kartu.

Organizátor si vyhradzuje právo overiť výsledky po preštudovaní video materiálov porotcov do 48 hodín od skončenia súťaže.

#### § 7

#### Ďalšie otázky predpisov

**1. Predbiehanie** - Predbiehať pretekára je možné z pravej alebo ľavej strany. Predbiehaná osoba by si kvôli bezpečnosti mala všímať predbiehanú osobu s hláškou „pozor: vľavo/vpravo predbieham“, podľa toho, z ktorej strany bude predbiehať. Predbiehanie daného pretekára by nemalo mať za následok zmenu/prekážku v jeho pochodovej dráhe. Po vypočutí bezpečnostnej správy „pozor: predbiehanie doľava/doprava“ by predbiehaná osoba nemala meniť trasu.

**2. Slúchadlá** - V záujme zabezpečenia komunikácie medzi hráčmi, sudcami a inými orgánmi činnými v trestnom konaní nie je povolené používanie slúchadiel do uší



alebo slúchadiel do uší (neplatí pre osoby s načúvacími prístrojmi). Používanie vyššie uvedených slúchadiel počas súťaže má za následok zastavenie súťažiaceho na trase a získanie žltej karty a príkazu nepoužívať slúchadlá. Ak rozhodca nedodrží pokyny a pokračuje v ich používaní, hráč dostane červenú kartu a je diskvalifikovaný.

**Je povolené používať iba slúchadlá na kostné vedenie, ktoré nerušia komunikáciu s hráčmi, rozhodcami a inými orgánmi činnými v trestnom konaní.**

**3. Závlaha** - Závlaha prebieha v špeciálne vytvorených a označených zónach. Ak je to možné, začiatok a koniec zóny bude označený zvislými alebo vodorovnými značkami. V zavlažovacej zóne môže byť vytvorená alebo oddelená ďalšia chodba pre ľudí, ktorí nechcú zavlažovanie používať. V takom prípade hráč, ktorý obíde zónu polievania, nemusí odstraňovať palice.

V hydratačnej zóne je hráč povinný z ruky odobrať jednu palicu, aby sa vyhol nebezpečenstvu a zachoval primeranú bezpečnosť voči ostatným hráčom, personálu, rozhodcom a fanúšikom. V prípade nedodržania týchto podmienok môže byť hráč potrestaný žltou kartou. Práca paží sa v hydratačnej zóne nehodnotí.

#### **ATGM. 1**

Ak je potrebné rehydratovať, konzumovať energetické gély, glukózu alebo iné suplementy na inom ako na to určenom mieste, je súťažiaci povinný zastaviť na bezpečnom mieste, nikomu nebrániť v ceste a odstrániť palice. Po spotrebovaní sa bez kolízií vracia na trasu chôdze. Nedodržanie tejto podmienky bude mať za následok udelenie žltej karty.

#### **ATGM .2**

Zriaďovanie doplnkových kŕmnych staníc nazývaných „podpora“ je povolené len so súhlasom organizátora a informovaním hlavného rozhodcu súťaže a len vo vyznačených hydratačných zónach pri dodržaní všetkých pravidiel obsiahnutých v § 7 bod 3.

**4. Opustenie trate** - pretekárovi je dovolené opustiť trať v núdzových prípadoch za účelom uspokojenia fyziologických potrieb. Ak je to možné, informuje o tom rozhodcu. Pretekár sa vracia na trasu len v mieste, kde ju opustil.

#### **ATGM. 1**

Pretekár, ktorý sa pomýlil na trase, sa môže na ňu vrátiť a pokračovať v pochode len v mieste, kde urobil chybu.

### § 7

**Podávanie protestov** – súťažiaci majú právo podať protest proti rozhodnutiu rozhodcov po zaplatení zálohy 100 PLN . V prípade zamietnutia protestu sa záloha nevracia. Protesty je možné podávať len do vyhlásenia oficiálnych výsledkov.

### § 8

**Na súťažnej trase môžu byť len pretekári súťažiaci v danej vzdialenosti. Podporujúci fanúšikovia majú povolený vstup z trasy bez povolenia na vstup.**

[www.ONWF.org](http://www.ONWF.org)

[www..NordicWalkingWorldCup.com](http://www..NordicWalkingWorldCup.com)

[www.NordicWalkingPoland.pl](http://www.NordicWalkingPoland.pl)