ONWF SINCE 1997
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

REGULATIONS OF COMPETITIONS ORGANIZED BY ONWF

WORLD NORDIC WALKING LEAGUE

ONWF SINCE 1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

WWW.ONWF.ORG

WWW.NordicWalkingWorldCup.COM

Copyright World Original Nordic Walking Federation (ONWF)

Pravidlá súťaží organizovaných ONWF, a Poľskou ligou Nordic Walking

§ 1

Definícia Nordic Walking

Nordic Walking (NW) je chôdza so zachovaním striedavej práce rúk a nôh a správnej techniky s využitím palíc na Nordic Walking. Pri chôdzi NW sa nesmie vyskytnúť fáza letu (absencia kontaktu oboch nôh s podkladom), aspoň jedna z nôh musí vždy zachovávať kontakt s podkladom.

§ 2

Najdôležitejšie aspekty techniky Nordic Walking

1. Prirodzená práca dolnej časti tela.
2. Striedavá práca paží a nôh.
3. Pohyb paže by mal vychádzať z ramena.
4. Prirodzené postavenie ramien.
5. Dlaň končí pohyb za líniou bedra.
6. Paže pracujú navzájom rovnobežne.
7. Vpredu je dlaň zovretá na rukoväti palice a za bedrom je otvorená. K zatváraniu a otváraniu dlane dochádza na úrovni línie bedra.
8. K zapichnutiu palice dochádza v momente, keď sa päta vykročenej nohy dotkne zeme, čo umožňuje aktívny odraz.

§ 3

Palice na Nordic Walking

1. Pretekár štartujúci na pretekoch je povinný používať palice na Nordic Walking správnej dĺžky.
2. Palice na Nordic Walking:

a) majú príslušnú rukavičku,

b) môžu mať pevnú alebo nastaviteľnú dĺžku.

§ 4
Overovanie palíc

1. Overenie správnej dĺžky palíc sa vykonáva pri vzpriamenom postoji a zvislej polohe palice opretej o zem. Uhol medzi ramenom a predlaktím by mal byť 90 stupňov +/- 5 stupňov (pravý alebo mierne tupý uhol).
2. Overeniu podliehajú všetky palice používané pretekármi na daných pretekoch. Palice sú označené príslušnou nálepkou organizátora, pričom nastaviteľné palice sa označujú v mieste ich nastavenia.
3. Pri chôdzi NW v rekreačnej forme je povolené používať iné palice, než sú uvedené v § 3 ods. 1 (napr. trekingové).
4. V prípade zistenia nevhodných palíc (napr. trekingových) na štartovacej čiare alebo počas chôdze, bude pretekár preradený do kategórie chôdze NW v rekreačnej forme.

§ 5

Chyby vyplývajúce z nesprávnej techniky chôdze.

Platné položky	***Výhody správne vyrobeného prvku***	***Najčastejšie chyby***	***Preťaženia v dôsledku chýb***
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	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 - oveľa menší prvok reliéfu

	úľava pre kĺby dolných končatín a chrbtice Kývavý pohyb paží uvoľňuje napäté krčné svaly	Pracujte s lakťom len pred sebou a ramenom za sebou	kĺbov dolných končatín a chrbtica - Nadmerné napätie imobilizované svaly ramená a krk - pri práci len z lakťového kĺbu - nie je možné prekročenie bedrovej línie
		Prepracovanie kotúľanie palice	žiadna práca s palicou, len hádzanie bez generovania odtláčanie 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 natiahnutie 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 paže končí pred bokom, čo má často za následok vychýlené držanie tela	Práca s rukami len pred sebou a pokus o narovnanie tela zahŕňa preťažovanie driekovej chrbtice.
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 prekrížením 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)	

§ 6

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 Pracujte s lakťom len pred sebou a ramenom za sebou Rolovanie palice	Chyba lakťa	Žltá karta/varovanie
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)

§ 7
Sankcie – všeobecné ustanovenia

Udelenie sankcie pretekárovi spočíva v ukázaní karty príslušnej farby a informovaní pretekára o druhu sankcie a chybe. Príklad: Číslo 222, varovanie, chyba lakťa.

Rozhodca, ktorý udeľuje pretekárovi sankciu za spáchanú chybu, pretekára nezastavuje, pokiaľ si to nevyžaduje bezpečnosť na trati.

Na súťažiach medzinárodného významu prebieha informovanie pretekára o druhu sankcie a chybe v anglickom jazyku.

Odvolávanie sa pretekára na to, že nepočul informáciu o druhu sankcie a chybe, nemá vplyv na rozhodnutie rozhodcu. V takom prípade má pretekár právo získať informáciu o sankcii od rozhodcu, ktorý ju udelil, a to až do času oznámenia oficiálnych výsledkov.

Rozhodca môže od sankcie upustiť v prípade zdokumentovanej dysfunkcie, ktorá znemožňuje chôdzu správnou technikou NW. V prípade chýbajúcej dokumentácie môže pretekár štartovať a byť hodnotený podľa všeobecných pravidiel, alebo byť klasifikovaný ako e-Štart.

§ 8

Edukácia

1. Rozhodca môže pretekára edukovať (poučiť) za účelom zlepšenia prvkov techniky chôdze NW.
2. Edukácia nemá za následok sankciu a taktiež sa nezaznamenáva do protokolu rozhodcu.

§ 9

Varovanie (Biela karta)

1. Varovanie udeľuje rozhodca v prípade chýb v technike chôdze NW uvedených v § 6 a v prípade uvedenom v § 18 ods. 3 v prvej vete.
2. Opakované získanie varovania má za následok udelenie Žltej karty, a to na jednotlivých vzdialenostiach nasledovne:

- cca 5 km – 2 varovania,
- cca 10 km – 3 varovania,
- cca 20 km a 42 km – 4 varovania.

§ 10

Žltá karta

1. Žltú kartu udeľuje rozhodca v prípade:
   a) závažných chýb v technike chôdze NW, o ktorých sa hovorí v § 6, a v prípadoch stanovených v § 18 ods. 3 v druhej vete, ods. 4 a 6.
   b) nedodržania bezpečnostných pravidiel, ktoré by mohli viesť k zraneniu iného pretekára, napr.: obe ruky s palicami zdvihnuté v zóne označenej ako nebezpečná, dvíhanie oboch rúk počas chôdze (aj po prekročení cieľa), kontrola času, tepu a iných parametrov chôdze na chronometroch. Mimo zóny označenej ako nebezpečná môže pretekár zdvihnúť jednu ruku za účelom kontroly parametrov chôdze alebo vykonania nevyhnutných úkonov, napr. utretie potu z čela a pod., pri zachovaní bezpečnostných pravidiel.
2. Opakované získanie žltej karty nemá za následok udelenie červenej karty.
3. Žltá karta je spojená s uložením časovej penalizácie pre pretekára za každú kartu, a to na jednotlivých vzdialenostiach nasledovne:

- cca 5 km – 30 sekúnd,
- cca 10 km – 1 minúta,
- cca 20 km a 42 km – 2 minúty.

§ 11

Červená karta

1. Červená karta sa udeľuje za:

   a) správanie v rozpore s pravidlami fair play,

   b) nešportové správanie voči okrem iného pretekárom, rozhodcom (napr. vulgárne alebo agresívne správanie),

   c) nerešpektovanie pokynov rozhodcu,

d) bránenie v predbiehaní,

e) beh (fáza letu),

f) skracovanie trasy,

g) pohyb mimo trasy, s výnimkou prípadov uvedených v § 19,

h) správanie, ktoré ohrozuje bezpečnosť pretekárov, divákov a rozhodcov a ktoré má za následok škodu alebo zranenie.

2. Pretekár môže dostať červenú kartu pred štartom aj počas chôdze.
3. Pretekár, ktorý dostal červenú kartu pred štartom, má právo na pretekoch štartovať a byť hodnotený podľa všeobecných pravidiel. Nebude však klasifikovaný, pokiaľ nepodá protest, ktorý bude kladne vybavený.
4. Pretekár, ktorý dostal červenú kartu počas chôdze, má právo v chôdzi pokračovať. Nebude však klasifikovaný, pokiaľ nepodá protest, ktorý bude kladne vybavený.
5. Červená karta má za následok diskvalifikáciu v prípade, ak pretekár nepodá protest alebo ak ním podaný protest bude vybavený záporne.

§ 12.

Diskvalifikácia pretekára

1. Pretekár, ktorý sa po skončení chôdze správa nešportovo voči rozhodcom alebo ostatným účastníkom, bude diskvalifikovaný a nemá právo podať protest.
2. Existuje možnosť diskvalifikácie pretekára za nešportové správanie na trati pretekov v prípade predloženia videozáznamu, ktorý takéto správanie odhalí, a to výhradne do času ukončenia prijímania protestov (t. j. do vyhlásenia oficiálnych výsledkov). Videozáznam musí jasne zobrazovať situácie, ktoré zakladajú dôvod na diskvalifikáciu pretekára.
3. Hlavný rozhodca si vyhradzuje právo diskvalifikovať pretekára po zhliadnutí videozáznamov v čase nie dlhšom ako 48 hodín od ukončenia pretekov.

§ 13.

Zelená karta

1. Zelená karta sa udeľuje pretekárovi v prípade vynikajúcej techniky chôdze NW.
2. Rozhodca môže udeliť bod k zelenej karte a je povinný o tejto skutočnosti pretekára informovať.
3. Rozhodca nemôže udeliť zelenú kartu priamo. Zelená karta je súčtom bodov získaných od rozhodcov a na jednotlivých vzdialenostiach predstavuje:

- cca 5 km – dva body,
- cca 10 km – tri body,
- cca 20 km a 42 km – štyri body.

4. Udelenie varovania má za následok zrušenie jedného bodu k zelenej karte (pravidlo 1:1).
5. Udelenie Žltej karty má za následok zrušenie všetkých bodov k zelenej karte.

§ 14

Pretekári so zdravotným postihnutím

Pretekári so zdravotným postihnutím podliehajú hodnoteniu rozhodcov v súlade so všeobecnými pravidlami uvedenými v tomto poriadku.

§ 15.

Pretekári – deti do 9 rokov

1. Vo vzťahu k deťom do 9 rokov rozhodca hodnotí techniku výhradne formou edukácie.
2. V prípade vynikajúcej techniky chôdze NW môže rozhodca udeliť dieťaťu bod k zelenej karte. Ustanovenia § 13 sa uplatnia primerane.
3. Sankcia bude uložená len v prípade nešportového správania alebo behu.

§ 16.

Predbiehanie

1. Predbiehanie pretekára je povolené.

2. Predbiehajúci pretekár by mal z bezpečnostných dôvodov oznámiť predbiehanému pretekárovi: „pozor: zľava/sprava predbieham“, podľa toho, z ktorej strany bude danú osobu predbiehať. Predbiehaná osoba po vypočutí tohto oznámenia nesmie meniť smer (dráhu) chôdze. Toto pravidlo platí aj pre deti a osoby so zdravotným postihnutím.
3. Pri predbiehaní osôb so zdravotným postihnutím a detí je potrebné zachovávať osobitnú opatrnosť.

§ 17.

Slúchadlá

1. Počas pretekov je zakázané používať slúchadlá cez uši (na uši) alebo do uší (štuple). V odôvodnených prípadoch je povolené použitie jedného slúchadla do ucha, a to výhradne s predchádzajúcim súhlasom hlavného rozhodcu.
2. Používanie slúchadiel cez uši alebo do uší má za následok zastavenie pretekára a príkaz na ich zloženie. Nerešpektovanie pokynu rozhodcu má za následok červenú kartu.
3. Počas pretekov je povolené používať slúchadlá s kostným vedením (bone conduction). V takom prípade by mal pretekár pred štartom informovať hlavného rozhodcu o používaní takýchto slúchadiel. Povinnosť informovať hlavného rozhodcu sa vzťahuje aj na osoby so sluchovými aparátmi.

§ 18.

Hydratácia a výživa

1. Hydratácia prebieha v zóne označenej ako nebezpečná. Pretekár využívajúci hydratáciu je povinný vypnúť jednu palicu z ruky, ktorou preberá nápoj. Pretekár, ktorý hydratáciu nevyužíva, nie je povinný vypínať palicu, ale jeho chôdza musí prebiehať v dráhe najviac vzdialenej od miesta vydávania nápojov, so zachovaním osobitnej opatrnosti pri prechádzaní touto zónou.
2. V hydratačnej zóne môžu byť vyčlenené koridory pre osoby využívajúce a nevyužívajúce hydratáciu. Ustanovenie odseku 1 sa uplatní primerane.

3. V prípade nevypnutia palice dostane pretekár varovanie. V prípade vytvorenia reálneho ohrozenia pre osoby nachádzajúce sa v tejto zóne bude pretekár potrestaný žltou kartou.
4. V prípade, že pretekár aj napriek vypnutiu palice vytvorí reálne ohrozenie pre osoby nachádzajúce sa v zóne, bude potrestaný žltou kartou.
5. V hydratačnej zóne sa technika chôdze NW nehodnotí.
6. V prípade potreby hydratácie, konzumácie energetických gélov, glukózy alebo iných doplnkov na inom mieste než vo vyhradenej zóne, sa pretekár musí zastaviť na bezpečnom mieste (nesmie brániť v chôdzi ostatným pretekárom) a vypnúť palicu. Po konzumácii sa bezkolízne vracia na trasu chôdze. Nesplnenie týchto podmienok má za následok udelenie žltej karty.
7. Je povolené používať nosné nádoby typu „camelbag“, batoh alebo vak na vodu, ktoré umožňujú konzumáciu tekutín bez použitia rúk. V takom prípade nie je povinnosť zastaviť sa.
8. Umiestnenie dodatočných hydratačných a výživových stanovíšť („support“) je povolené len vo vyznačených hydratačných zónach pri dodržaní pravidiel stanovených v odsekoch 1–5, a to výhradne so súhlasom organizátora, ktorý o tom informuje hlavného rozhodcu.

§ 19.

Opustenie trasy

1. Opustenie trasy pretekárom je v odôvodnených prípadoch povolené. Ak je to možné, pretekár o tom informuje rozhodcu. Pretekár sa vracia na trasu výhradne v mieste, kde ju opustil.
2. Pretekár, ktorý si pomýlil trasu, sa na ňu môže vrátiť a pokračovať v chôdzi z miesta, kde z nej zišiel.

§ 20.

Rozhodca ako pretekár

Pretekár, ktorý je držiteľom licencie rozhodcu NW, Štartuje v pretekoch a nevykonáva úlohy spojené s týmito pretekmi, sa posudzuje rovnako ako ostatní pretekári.

§ 21.

Podávanie protestov

1. Pretekár má právo podať protest proti rozhodnutiu rozhodcu po zaplatení kaucie v sume určenej organizátorom.
2. Protesty je možné podávať po skončení chôdze až do času vyhlásenia oficiálnych výsledkov.
3. V prípade negatívneho vybavenia protestu sa kaucia nevracia.

§ 22.

Dodatočné ustanovenia

1. Na trase pretekov sa môžu nachádzať iba pretekári štartujúci na danej vzdialenosti, ako aj sprievodcovia a opatrovníci pretekárov, o ktorých sa hovorí v § 14 a 15.
2. Povzbudzovanie je povolené mimo trasy, bez možnosti vstupu na ňu, a nesmie sťažovať prácu rozhodcov a obsluhy pretekov.
3. Pretekár prihlásený na štart v stacionárnej forme, ktorý utrpel zranenie znemožňujúce mu chôdzu NW v súlade s technikou (napr. si zlomil ruku), môže v pretekoch štartovať, ale bude klasifikovaný ako e-štart.
4. Tento poriadok sa vzťahuje aj na súťaže štafiet v rozsahu neupravenom odlišne v Poriadku štafiet.

§ 23.

Tento poriadok platí pre všetky preteky organizované ONWF/NWPL v roku 2026.