

**Było:**

**§ 6**

**Żółta kartka** – Może być przyznana przez sędziego w przypadku rażących błędów w technice marszu NW, skutkujących naruszeniem zasad współzawodnictwa lub mogących skutkować poważnymi przeciążeniami i problemami zdrowotnymi. Nie przestrzegania zasad bezpieczeństwa mogących doprowadzić do urazu innego zawodnika (uniesione obie ręce z kijami). Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki. Otrzymanie żółtej kartki wiąże się z nałożeniem na zawodnika kary czasowej (na dystansie 5km- 30 sekund, 10km- 1min, 21km- 2min).

**Jest:**

**§ 6**

**Ppk 5**

**Żółta kartka**

Może być przyznana przez sędziego w przypadku rażących błędów w technice marszu NW, naruszających zasady współzawodnictwa lub mogących skutkować poważnymi przeciążeniami i problemami zdrowotnymi; nie przestrzegania zasad bezpieczeństwa mogących doprowadzić do urazu innego zawodnika np. uniesione obie ręce z kijami w strefie oznaczonej jako niebezpieczna, unoszenie obu rąk podczas marszu, kontrola czasu, tętna oraz innych parametrów na chronometrach.

Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki. Otrzymanie żółtej kartki wiąże się z nałożeniem na zawodnika kary czasowej. Odpowiednio: na dystansie około 5km- 30 sekund, na dystansie około 10km- 1min, na dystansie około 20km- 2min.

**Było:**

**§ 6**

**Ppk 1**

Punkt do zielonej kartki - przyznawany w przypadku wybitnie dobrej techniki marszu. W przypadku przyznania punktu do zielonej kartki Sędzia przekazuje informację zawodnikowi o jego przyznaniu.

Zielona kartka – sędzia nie może przyznać zielonej kartki. Zielona kartka jest składową otrzymanych od sędziów punktów do zielonej kartki. Suma określonej liczby przyznanych punktów wynosi na dystansie 5km- dwa punkty, 10km- trzy punkty, 21km- 4 punkty

**Jest:**

**§ 6**

**ppk. 7**

**Zielona kartka**

Sędzia nie może przyznać zielonej kartki. Zielona kartka jest składową otrzymanych od sędziów punktów. Punkt do zielonej kartki przyznawany jest w przypadku wybitnie dobrej techniki marszu. Suma określonej liczby przyznanych punktów wynosi odpowiednio: na dystansie 5km- dwa punkty, 10km- trzy punkty, 21km- 4 punkty.

**Otrzymanie ostrzeżenia skutkuje anulowaniem jednej nominacji do zielonej kartki (zasada 1:1)**

**Otrzymanie żółtej kartki skutkuje anulowaniem wszystkich nominacji do zielonej kartki.**

**Było:**

**§ 6**

**ppk. 1**

Dyskwalifikacja zawodnika na podstawie zgłoszenia przez innych uczestników zawodów - istnieje możliwość dyskwalifikacji zawodnika jedynie w przypadku dostarczenia materiału wideo wskazującego naruszenie zasad kwalifikujących się do czerwonej kartki.

**Jest:**

**§ 6**

**ppk.8**

Dyskwalifikacja zawodnika na podstawie zgłoszenia przez innych uczestników zawodów

Istnieje możliwość dyskwalifikacji zawodnika za niesportowe zachowania na trasie zawodów jedynie w przypadku dostarczenia materiału wideo, który ujawni takie zachowania, wyłącznie do zakończenia czasu przyjmowania protestów, czyli ogłoszenia wyników oficjalnych. Film musi pokazywać sytuacje, które kwalifikują do dyskwalifikacji zawodnika.

Sędzia Główny zastrzega sobie możliwość weryfikacji wyników po przejrzaniu materiałów filmowych od sędziów w czasie nie dłuższym niż 48 godzin od zakończenia zawodów.

**Było:**

**Brak**

**Jest:**

**§ 7**

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

**ppk. 1**

Sędzia może odstąpić od kary w przypadku udokumentowania dysfunkcji uniemożliwiającej marsz poprawną techniką

**ppk. 2**

Dopuszcza się udział opiekunów/przewodników dla osób z niepełnosprawnościami oraz dla dzieci do lat 9. Opiekunowie oraz przewodnicy zobowiązani są do posiadania odpowiednich oznaczeń które zapewni organizator

**§ 8**

Dzieci (zawodnicy startujący na dystansie 5 km) do 9 roku życia podlegają ocenom sędziów zgodnie z ogólnymi zasadami wskazanymi w niniejszym regulaminie

**ppk. 1**

Sędzia ocenia technikę wyłącznie w formie edukacyjnej. Kara będzie nałożona jedynie w przypadku naruszenia zasad rywalizacji Fair Play lub niesportowego zachowania.

**Było:**

**§ 7**

**Pozostałe kwestie regulaminu**

## 1. Wyprzedzanie

Możliwe jest wyprzedzenie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem "uwaga lewa/ prawa wyprzedzam", w zależności z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie danego zawodnika nie powinno skutkować zmianą/ utrudnieniem w jego torze marszu. Wyprzedzana osoba po usłyszeniu komunikatu bezpieczeństwa "uwaga lewa/ prawa wyprzedzam", nie powinna zmieniać toru marszu.

## 2. Słuchawki

W celu zabezpieczenia komunikacji między zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi, zabronione jest używanie słuchawek nausznych lub dokanałowych (nie dotyczy osób z aparatami słuchowymi). Używanie w/w słuchawek podczas zawodów skutkuje zatrzymaniem zawodnika na trasie i otrzymaniem żółtej kartki oraz nakazem nie używania tych że słuchawek a w przypadku nie zastosowania się do polecenia sędziego i używania ich nadal zawodnik otrzymuje kartkę czerwoną która skutkuje jego dyskwalifikacją.

### ppk. 1

Dopuszcza się używanie słuchawek, które nie zakłócają komunikacji z zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi. Mogą to być słuchawki o przewodnictwie kostnym, jedna słuchawka w uchu lub słuchawki nauszne przewieszane na szyi, pod warunkiem poinformowania o tym przed rozpoczęciem zawodów Sędziego Głównego i uzyskania od niego zgody na ich używanie.

## 3. Nawadnianie

Nawadnianie odbywa się w specjalnie do tego celu utworzonych i oznaczonych strefach. W miarę możliwości w strefie nawadniania może być utworzony lub wydzielony dodatkowy korytarz dla osób które nie chcą korzystać z nawadniania. W takim przypadku zawodnik pomijający strefę nawadniania nie musi wypinać kija. W miarę możliwości początek i koniec strefy będzie odpowiednio oznaczony znakami pionowymi lub poziomymi. W strefie nawadniania zawodnik zobowiązany jest do wypięcia przynajmniej jednego kija z ręki pobierającej napój, w celu uniknięcia zagrożeń oraz z zachowaniem należytego bezpieczeństwa w stosunku do innych zawodników, obsługi, sędziów i kibiców. W przypadku nie dostosowania się do tych warunków zawodnik może zostać ukarany żółtą kartką.

### ppk. 1

W przypadku potrzeby nawodnienia, spożycia żeli energetycznych, glukozy lub innych suplementów w innym miejscu niż wyznaczone, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, nie torując tym samym nikomu drogi oraz wypięciu przynajmniej jednego kija. Po spożyciu bezkolizyjnie wraca na trasę marszu. Nie dostosowanie się do tego warunku skutkuje otrzymaniem

ppk.2

Dopuszcza się ustawienie dodatkowych stanowisk odżywczych zwanych „suportem” wyłącznie za zgodą Sędziego Głównego Zawodów w miejscach przez niego wskazanych oraz z zachowaniem wszystkich zasad zawartych w § 7 pkt 3.

**Jest:**

## § 9

### Pozostałe kwestie regulaminu

#### pkt. 1

#### **Wyprzedzanie**

Możliwe jest wyprzedzenie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem "uwaga: lewa/prawa wyprzedzam", w zależności z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie danego zawodnika nie powinno skutkować zmianą/utrudnieniem w jego torze marszu. Wyprzedzana osoba po usłyszeniu komunikatu bezpieczeństwa "uwaga: lewa/prawa wyprzedzam", nie powinna zmieniać toru marszu. Dotyczy również dzieci oraz osób z niepełnosprawnościami

#### ppk. 1

**Podczas wyprzedzania osób z niepełnosprawnościami oraz dzieci należy zachować szczególną ostrożność**

#### pkt. 2

#### **Słuchawki**

W celu zabezpieczenia komunikacji między zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi, niedozwolone jest używanie słuchawek nausznych lub dokanałowych (nie dotyczy osób z aparatami słuchowymi). Używanie w/w słuchawek podczas zawodów skutkuje zatrzymaniem zawodnika na trasie i nakazanie zdjęcia słuchawek.

#### ppk. 1

W przypadku nie zastosowania się do polecenia sędziego i używania ich nadal, zawodnik otrzymuje czerwoną kartkę i zostaje zdyskwalifikowany.

#### ppk. 2

Dopuszcza się jedynie używanie słuchawek o przewodnictwie kostnym (za zgodą Sędziego Głównego), które nie zakłócają komunikacji z zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi.

#### pkt. 3

#### **Nawadnianie**

Nawadnianie odbywa się w specjalnie do tego celu utworzonych i oznaczonych strefach (strefa nawadniania oraz strefa niebezpieczna). W miarę możliwości początek i koniec strefy będzie odpowiednio oznaczony znakami pionowymi lub poziomymi. W strefie nawadniania może być utworzony lub wydzielony dodatkowy korytarz dla osób, które nie chcą korzystać z nawadniania. W takim przypadku zawodnik pomijający strefę nawadniania nie musi wypinać kija.

W strefie nawodnienia zawodnik zobowiązany jest do wypięcia jednego kija z ręki pobierającej napój, w celu uniknięcia zagrożeń oraz z zachowaniem należytego bezpieczeństwa w stosunku do innych zawodników, obsługi, sędziów i kibiców. W przypadku nie dostosowania się do tych warunków, zawodnik będzie ukarany żółtą kartką w przypadku realnego zagrożenia dla pozostałych zawodników lub ostrzeżeniem. W strefie nawodnienia nie jest oceniana praca ramion.

#### ppk. 1

W przypadku potrzeby nawodnienia, spożycia żeli energetycznych, glukozy lub innych suplementów w innym miejscu niż wyznaczone, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym

miejscu, nie tarasując tym samym nikomu drogi oraz wypięciu kijów. Po spożyciu, bezkolizyjnie wraca na trasę marszu. Nie dostosowanie się do tego warunku skutkuje otrzymaniem żółtej kartki.

#### **ppk.2**

Dopuszcza się ustawienie dodatkowych stanowisk odżywczych zwanych „supportem” wyłącznie za zgodą organizatora oraz poinformowaniu o tym sędziego głównego zawodów i jedynie w wyznaczonych strefach nawodnienia z zachowaniem wszystkich zasad zawartych w § 9 pkt 3.

#### **ppk. 3**

Dopuszcza się używanie pojemników nasobnych typu „camelbak”, plecak, bukłak, które pozwalają na spożycie płynów bez używania rąk. W takim przypadku nie ma obowiązku zatrzymywania się.

**Było:**

**Brak**

**Jest:**

#### **§ 10**

Sędzia startujący w zawodach, ale nie wykonujący zadań związanych z tymi zawodami jest traktowany na równi z innymi zawodnikami.

#### **§ 11**

##### **Składanie protestów**

Zawodnicy mają prawo do złożenia protestu na decyzję sędziów po wpłaceniu kaucji w określonej przez organizatora kwocie. W przypadku negatywnego rozpatrzenia protestu kaucja nie zostaje zwrócona. Protesty można składać tylko do czasu ogłoszenia wyników oficjalnych.

#### **§ 12**

Na trasie zawodów mogą przebywać jedynie zawodnicy startujący na danym dystansie. Kibicowanie dozwolone jest poza trasą, bez możliwości wejścia na nią, oraz nie utrudnianiu pracy sędziów i obsługi zawodów.