

REGULAMIN

11. HARPAGAŃSKA DYCHA

marsz nordic walking na dystansie ok. 6 km

Sosnowiec, 23 marca 2025r.

I. INFORMACJE OGÓLNE

1. Niniejszy regulamin dotyczy tylko części związanej z marszem nordic walking podczas wydarzenia sportowego organizowanego przez Stowarzyszenie Harpagan Sosnowiec – 11. Harpagańska Dycha.
Postanowienia związane z imprezą jako całością zawarte są w odrębnym Regulaminie 11. Harpagańskiej Dychy.
2. Zawody w zakresie marszu nordic walking sędziowane będą przez uprawnionych sędziów NW w składzie:
 - a. Sędzia Główny.
 - b. Sędziowie Techniczni.
 - c. Obserwatorzy/Obserwatorzy mobilni.

II. KLASYFIKACJE

- OPEN mężczyzn,
- OPEN kobiet,
- Kategorie WIEKOWE kobiet i mężczyzn

KOBIETY

K20 16-29 lat

K30 30-39 lat

K40 40-49 lat

K50 50-59 lat

K60 60 lat i więcej

MĘŻCZYŹNI

M20 16-29 lat

M30 30-39 lat

M40 40-49 lat

M50 50-59 lat

M60 60 lat i więcej

III. NAGRODY

1. Każdy zawodnik, który ukończył marsz nordic walking otrzyma pamiątkowy medal.
2. Pierwsze trzy miejsca w klasyfikacji marsz nordic walking - w kategorii OPEN mężczyzn i OPEN kobiet zostaną uhonorowane nagrodami.
3. Pierwsze trzy miejsca w klasyfikacji marsz nordic walking - w kategorii WIEKOWEJ zostaną uhonorowane wyróżnieniami.
4. Dodatkowo przyznana zostanie przez sędziów „zielona kartka” dla jednego uczestnika marszu NW za najlepszą technikę NW.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do przyznania dodatkowych wyróżnień i nagród specjalnych.

IV. ZASADY OGÓLNE MARSZU NORDIC WALKING

1. Start zawodników nordic walking odbędzie się odrębnie, 10 minut po starcie biegaczy.
2. Każdy z zawodników powinien posiadać kije przeznaczone do uprawiania marszu nordic walking o długości dostosowanej do wzrostu według ogólnie przyjętych zasad.
3. Podczas marszu nordic walking zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu koszulki lub w widocznym dla sędziów miejscu.
4. Ograniczenia fizyczne uniemożliwiające zachowanie któregoś z elementów techniki na trasie należy zgłaszać (z okazaniem właściwego pisemnego udokumentowania) do Sędziego Głównego najpóźniej na 30 minut przed startem.
5. Sędzia Główny lub Organizator zawodów może nie dopuścić zawodnika do startu bez podania przyczyny.

V. KARY I OSTRZEŻENIA

1. **Upomnienie ustne** - informacja dla zawodnika o popełnianych błędach, bez konieczności zatrzymania zawodnika.
2. **Żółta kartka:**
 - a. Nie wymaga zatrzymania zawodnika.
 - b. Wymaga okazania żółtej kartki zawodnikowi za wyjątkiem sędziego mobilnego w ruchu, który może udzielić żółtej kartki bez konieczności jej okazywania.
 - c. Ostrzeżenie żółtą kartką wymaga poinformowania zawodnika o rodzaju wykroczenia.
 - d. Za wykroczenia skutkujące żółtą kartką, równoważną z karą czasową rozumie się:
 - brak minięcia linii bioder całej dłoni łącznie z kciukiem,
 - brak obszernej pracy ramion w czasie marszu, praca z łokcia,
 - brak wbicia kija, brak odepchnięcia kija, markowanie odbicia,
 - nierównoległe odpychanie się kijami,
 - wbijanie kijów pod kątem prostym,
 - wbijanie kijów poza nogę zakroczną,
 - chód sportowy, technika pracy stawami biodrowymi,
 - obniżenie środka ciężkości, nadmierne pochylenie ciała w przód,
 - utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,
 - używanie słuchawek podczas marszu,
 - brak otwarcia / rozluźnienia dłoni poza biodrem,
 - inne wskazane przez sędziego.
 - e. Błędy techniczne wymienione powyżej, skutkujące żółtą kartką, są równoważne karze czasowej doliczonego czasu do ogólnego wyniku zawodnika:
 - 1 min. pierwsza żółta kartka,
 - 2 min. druga żółta kartka,

- 3 min. każda kolejna żółta kartka.
 - f. Dopuszcza się, by do udzielenia żółtej kartki sędzia zatrzymał zawodnika i przekazał mu werbalnie przyczynę udzielenia kartki, o ile nie zakłóci w ten sposób marszu i kontroli innych zawodników na trasie zawodów.
 - g. W przypadku, gdy sędzia nie miał możliwości zatrzymania zawodnika do udzielenia kary w postaci żółtej kartki, może przekazać ją elektronicznie/telefonicznie kolejnemu sędziemu, by ten w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę.
 - h. Żółte kartki podlegają sumowaniu tj. czwarta żółta kartka powoduje dyskwalifikację.
3. **Czerwona kartka** (dyskwalifikacja zawodnika):
- a. Za wykroczenia skutkujące czerwoną kartką, równoważną z dyskwalifikacją zawodnika rozumie się:
 - podbieganie, bieg, skoki, faza lotu,
 - wulgaryzmy,
 - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
 - niezatrzymanie się zawodnika na trasie na wezwanie sędziego,
 - agresja, przemoc, niesportowe zachowanie wobec zawodników, sędziów i kibiców na trasie zawodów,
 - spożywanie alkoholu lub innych niedozwolonych substancji przed marszem lub w jego trakcie,
 - zasłanianie lub modyfikacja numeru w całości lub części.
 - b. Po okazaniu czerwonej kartki zawodnik musi zejść z trasy zawodów. Jeżeli sędzia uzna, że nie zagraża to organizacji i bezpieczeństwu zawodów, może pozwolić ukaranemu zawodnikowi do kontynuacji zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej.
 - c. W przypadku, gdy sędzia nie miał możliwości zatrzymania zawodnika do udzielenia kary w postaci czerwonej kartki, może przekazać ją elektronicznie / telefonicznie kolejnemu sędziemu, by ten w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę.
4. Dopuszcza się udzielenie kary czasowej bądź dyskwalifikacji zawodnika na podstawie dowodu zewnętrznego np. nagranie błędu/przewinienia kamerą bądź telefonem przez osobę trzecią. Nagrania będą rozpatrywane pod warunkiem złożenia takowego do 15 min od momentu ogłoszenia wstępnych wyników.

VI. WYNIKI

Wyniki dzielą się na wstępne oraz oficjalne. Po 15 minutach od ogłoszenia wyników wstępnych w przypadku braku protestów, wyniki uznaje się za oficjalne i ostateczne. Czas ogłoszenia wyników oficjalnych wydłuża się o czas konieczny na rozpatrzenie ewentualnych protestów.

VII. PROTESTY I ODWOŁANIA

1. Protesty należy zgłaszać w ciągu 15 minut od momentu ogłoszenia wstępnych wyników.
2. Każdy protest w pierwszej kolejności należy zgłaszać ustnie do Sędziego Głównego zawodów osobiście przez samego zawodnika.
3. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo odwołania się. W takim przypadku odwołanie musi być złożone pisemnie w ciągu 15 minut od pierwszej decyzji.
4. Odwołanie pisemne od decyzji Sędziego Głównego należy złożyć z podaniem przyczyny, czytelnym podpisem zawodnika wraz z kaucją w wysokości 100,00 PLN. Odwołania bez wpłaconej kaucji nie są rozpatrywane. W przypadku nieuznania protestu kaucja przepada i nie podlega zwrotowi. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia odwołania kaucja podlega zwrotowi na rzecz zawodnika.

5. Komisja odwoławcza składa się z 3 osób: Sędziego Głównego oraz 2 Sędziów Technicznych lub przedstawiciela organizatora.
6. Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna.