

## PRAVILNIK NATJECANJA

Na utrci (uz stazu) bit će postavljeni INWA certificirani suci koji imaju ulogu utvrditi odstupanja i nepravilnosti tehnike nordijskog hoda i sukladno njima reagirati usmenim upozorenjem za manja odstupanja te dodjeljivanjem žutih i crvenih kartona za veća odstupanja.

- Na utrci će biti 8-10 sudaca (glavni sudac i pomoćni suci).
- Svaki sudac djeluje i sudi neovisno od drugih sudaca.
- Sudac nosi vidljive markirane oznake.
- Suci dodjeljuju žute/crvene kartone ovisno o nepravilnostima i nepoštivanju pravila tehnike nordijskog hodanja.
- Crveni karton može se dodijeliti izravno ili nakon dva prethodno dodijeljena žuta kartona.

Crveni karton dodjeljuje se izravno u sljedećim slučajevima kada natjecatelj:

- o ne prati rutu staze i izađe izvan njezinih okvira
- o ne prati uputu koju mu je dao sudac na stazi
- o verbalno ili fizički zlostavlja sudca, službenu osobu ili bilo kojeg drugog sudionika
- o ponaša se neprimjereno
- o ako je već dobio dva žuta kartona i prekrši pravila treći put (tri žuta kartona su jednaka jednom crvenom)

- Diskvalifikacija nastupa automatski nakon dodijeljenog crvenog kartona, a diskvalificirani natjecatelj se mora povući iz utrke (skinuti startni broj i doći do cilja).
- Ukoliko se za vrijeme utrke ošteti štap, natjecatelj ga može nositi pazeći pritom na tehniku drugim štapom koliko je god moguće do najbliže stanice gdje stoji sudac s rezervnim parom štapova s kojima će natjecatelj završiti utrku.

Sigurnost

- Štapovi ne smiju izlaziti izvan zamišljenog obrasca kretanja tj. smjera naprijed-natrag kako ne bi došlo do ozljeđivanja sebe i osoba oko sebe.
- Ukoliko natjecatelj treba nešto popraviti na štapovima to radi na način da se odvoji s strane staze i tamo to uradi.
- Natjecatelji trebaju paziti da imaju dovoljno prostora između sebe i ostalih natjecatelja kako bi se izbjegao kontakt i mogućnost ozljeđivanja.

Glavna pravila kojih se trebaju pridržavati svi natjecatelji:

- Svaki natjecatelj treba poštivati osnovna pravila tehnike nordijskog hodanja.
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
- U svakom trenutku hoda, oba stopala trebaju biti u kontaktu s podlogom (nema faze leta) – strogo zabranjeno trčanje.
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se upozorenje u obliku žutog kartona
- Štapovi se ubadaju unutar zamišljenog cilindra koji opisuju linije projekcije ruku u smjeru kretanja naprijed-natrag.
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
- Centar gravitacije ne smije biti previše spušten.
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje

- Prilikom odgurivanja štapova, ruke u stražnjoj fazi trebaju dosegnuti minimalno liniju kukova (a poželjno i iza linije kukova).
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se upozorenje u obliku žutog kartona
- Prilikom ubadanja štapova, ruke u prednjoj fazi trebaju biti dovoljno udaljene od tijela.
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
- Na utrci je dozvoljeno sudjelovanje isključivo s štapovima koji su dizajnirani za nordijsko hodanje.
  - U slučaju nepoštivanja: ne dozvoljava se nastup na utrci
- Natjecatelji moraju nositi prikladnu odjeću i obuću za teren na kojem se održava utrka.
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
- Natjecatelji ne smiju slušati glazbu sa slušalicama za vrijeme utrke.
  - U slučaju nepoštivanja: izdaje se upozorenje u obliku žutog kartona

## Pravila

Neka od važnih pravila su:

- natjecatelj mora imati štapove za NH (fiksne ili teleskopske)
- paziti na pravilnu tehniku NH da ruke izmjenično prolaze pored kukova naprijed i straga
- nema trčanja sa štapovima
- nema nošenja štapova
- paziti da se ne blokira put drugih sudionika
- staza je kombinirana trava/šljunak, gumice se ne smiju koristiti
- paziti da se broj utrke nosi ispravno, na vidljivom mjestu, naprijed i straga
- sva ostala pravila nalaze na službenoj Facebook stranici Odbora za natjecanja:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61555892150110>