

Pravila nordijskog hodanja prema ONWF - Svetska federacija originalnog nordijskog hodanja

Tačka 1

Definicija nordijskog hodanja

Nordijsko hodaње je hod sa naizmeničnim radom ruku i nogu, uz korišćenje štapova za podršku pri odgurivanju. Tokom nordijskog hodanja ne sme biti faze leta (privremenog nedostatka kontakta sa tlom), barem jedno stopalo treba stalno da ima kontakt sa tlom. Najvažniji elementi tehnike hodanja su prvenstveno vezani za zdravlje.

Tačka 2

Najvažniji aspekti tehnike nordijskog hodanja su

1. Prirodan rad donjeg dela tela.
2. Naizmeničan rad ruku i nogu.
3. Pokret ruke treba da bude iz celog ramena.
4. Ruka završava pokret iza linije kuka.
5. Ruke rade paralelno jedna s drugom.
6. Šaka je stisnuta na štapu ispred i otvorena iza kuka. Stiskanje i otvaranje šake dešava se u nivou linije kuka.
7. Aktivno odgurivanje se odvija tokom celog raspona upotrebe štapa, radeći sa šakom i generišući potisak sa otvorenom šakom.

Tačka 3

Izbor štapova za nordijsko hodaње i njihova provera

1. Provera odgovarajuće dužine štapa se vrši tako što se telo drži uspravno, a štap postavlja vertikalno na tlo, pri čemu savijeni lakat formira ugao od približno 90 stepeni. Dužina štapa se meri prema formuli - množimo 0.68 sa visinom u centimetrima. Štap treba meriti od tla do tačke pričvršćivanja rukavice.
2. Štapovi kraći od onih izmerenih prema formuli dozvoljeni su do maksimalno 5 centimetara.
3. Svi štapovi koje takmičari koriste na takmičenju podležu proveri i moraju biti obeleženi odgovarajućom nalepnicom organizatora, dok podesivi štapovi moraju biti obeleženi na mestu podešavanja štapa.
4. Na skupovima koje organizuju ONWF, NWPL, Poljska Liga dozvoljeni su štapovi različiti od onih navedenih.
5. Ako se tokom takmičenja utvrdi da su štapovi takmičara prekratki, ako nema verifikacione nalepnice na regulacionom zatvaraču ili nema takmičarske verifikacione nalepnice, sudija može nametnuti kaznu takmičaru u vidu žutog kartona.

Tačka 4

Greške koje proizilaze iz nepravilne tehnike hodanja

Ispravne stavke	Benefiti pravilno izvedenog elementa	Najčešće greške	Preopterećenja usled grešaka	
Prirodan rad donjeg dela tela	Prirodan rad mišića i zglobova donjeg dela tela	Spuštanje centra gravitacije	Opterećenje na kolenskim zglobovima	
		Elementi tehnike sportskog hodanja	Preopterećenje donjeg dela kičme Preopterećenje kukovnih zglobova	
Naizmeničan rad ruku i nogu	Prirodan pokret ruku	Nema naizmeničnog rada	Neprirodan pokret ruku	
Trebalo da postoji pokret ruke iz celog ramena, pri čemu je lakat u neutralnom položaju (blago savijen).	<p>Aktivacija velikih mišićnih grupa: leđa, ruke</p> <p>Kroz rad velikih mišićnih grupa, stvara se značajno olakšanje za zglobove donjih ekstremiteta i kičmu.</p> <p>Pokretanje ruke opušta napete mišiće vrata.</p>	Raditi iz lakta	<ul style="list-style-type: none"> - Opterećenje na lakatnim zglobovima - Isključivanje velikih mišićnih grupa, tj. mišića leđa i ramena - Generisanje odgurivanja iz lakatnih zglobova i malih mišića ruku - Značajno manji element olakšanja za zglobove donjih ekstremiteta i kičmu - Prekomerna napetost u nepokretnim mišićima ramena i vrata - Kada se radi samo iz lakatnog zgloba nije moguće preći liniju kukova 	
		Raditi samo laktom ispred sebe, a ramenom iza sebe.		
		Raditi kroz rotiranje štapa		Rad bez štapa, samo bacanje bez generisanja odgurivanja ili aktiviranja leđnih mišića.
		Potpuno raditi sa ispravljenim laktovima		Prekomerna, izometrička (kontinuirana) napetost mišića ramena i vrata, bez faze opuštanja
Postavljanje ramena u neutralan položaj	Prirodna napetost mišića i ravnoteža u ramenom zglobu	Rame izvučeno unapred (u rotaciji)	Prekomerna napetost i kontrakcija mišića grudnog koša, prednjeg	

			dela ramena ili mišića sternokleidomastoida (MOS).
Ruka završava pokret iza kuka	Povlačenje ramena unazad (pomeranje ramena unazad) - prirodno ispravljanje tela	Raditi samo rukom do kuka	Protruzija ramena (projektovanje napred) jača nagnutu posturu koja proizilazi iz sedentarnog načina života Rad sa rukama samo ispred sebe i pokušaj ispravljanja tela dovode do preopterećenja donjeg dela kičme.
	Otvaranje grudnog koša i istežanje skraćenih mišića grudnog koša Početak aktivacije lopatica	Rad ruke završava ispred kuka, što često rezultira nagnutom posturom	
Ruke rade paralelno jedna s drugom	Generisanje potiska i olakšanja u istom smeru - povezivanje	Ruke rade usko napred, a široko nazad Radite sa rukama, sužavajući pokret napred i nazad.	Nema kombinovanja sila odgurivanja i olakšanja
Ruka je zatvorena na štapu napred, dok je otvorena iza kuka. Zatvaranje i otvaranje ruke se dešava na nivou kuka.	Kontrola rada ruke tokom celokupnog opsega pokreta	Hodanje sa otvorenim šakama Hodanje sa kasnim zatvaranjem šake - samo kada je štap postavljen	Nedostatak kontrole nad radnjom štapa - Visok rizik da štap padne pod naše ili tuđe noge
		Hodanje sa potpuno zatvorenim šakama	Nemogućnost rada prelaskom linije kukova unazad
Generisanje aktivnog potiska tokom celokupnog opsega rada sa štapom, pri čemu štap naleže kada prednja noga dodirne tlo	Angažovanje velikih mišićnih grupa gornjeg dela tela Olakšanje zglobova donjih ekstremiteta i kičme	Označavanje odgurivanja - nema prodora i nema stvaranja potiska kada peta prednje noge dodirne tlo	Nedostatak uključivanja velikih mišićnih grupa gornjeg dela tela Nedostatak olakšanja za zglobove donjih ekstremiteta i kičme
		Nema generisanja sile za odgurivanje (npr. dvostruki udarac ili ponovljeno guranje štapa dok se krećete unazad - štap klizi)	

Tačka 5

Standardna upozorenja koja možete čuti od sudija za određene greške

Naziv greške	Poruka koju ćete čuti od sudije	Kakav je rizik od greške?
Skraćivanje staze, ponašanje koje nije u skladu sa principima fer pleja, nesportsko ponašanje (gaziti po štapovima, sprečavanje prestizanja, vređanje takmičara, sudija, upotreba psovki, itd.)	Crveni karton, diskvalifikacija	Diskvalifikacija crvenim kartonom sa nordijske trke
Trčanje (faza leta)	Diskvalifikacija sa nordijske trke	Crveni karton - diskvalifikacija sa nordijske trke
Nema naizmeničnog rada ruku i nogu	Greška u naizmeničnom radu ruku i nogu	Edukacija
Spuštanje centra gravitacije	Greška niskog položaja	Žuti karton/upozorenje
Elementi rotacije kukova koji proizilaze iz tehnike sportskog hodanja	Greška u rotaciji kukova	Žuti karton/upozorenje
Rad samo iz lakta	Greška lakta	Žuti karton/upozorenje
Rad samo sa lakatom ispred sebe, dok je rame iza vas		
Rotiranje štapa		
Rad samo rukom do kuka Rad ruke se završava ispred kuka, što često rezultira nagnutom posturom	Greška u opsegu pokreta	Žuti karton/upozorenje
Rad rukama usko napred, a široko nazad Rad rukama, sužavajući pokret napred i nazad.	Paralelna greška	Žuti karton/upozorenje
Nedostatak potiska, što uključuje nepravilno postavljanje štapa sa istovremenim kašnjenjem u postavljanju pete prednje noge. Označavanje ili nedostatak postavljanja štapa. Vučenje štapova	Greška u potiskivanju	Žuti karton/upozorenje
Hodanje sa otvorenim šakama	Greška otvorenih šaka	Upozorenje/edukacija

Nedostatak rotacije trupa (izvedeno pomeranjem ramena napred, a ne iz donjeg dela kičme) Rame postavljeno u protruziju	Greška ramena	Edukacija
Slušalice na ili u ušima	(pauza za odmor)	Žuti karton Ako takmičar ne prati uputstva sudije, može dobiti crveni karton
Broj nečitljiv ili zaklonjen, broj nedostaje	(pauza za odmor)	Zaustavljanje takmičara, traženje da ispravi ili otkrije svoj startni broj. Ako broj nedostaje, sudija čita broj čipa i beleži ovu činjenicu u sudijinoj kartici. Ovo ne rezultira kaznom
Pogrešni štapovi (planinarski)	Sudija ukazuje da se koriste pogrešni štapovi	Upozorenje bez kazne

Tačka 6

Upozorenja, kazne i nagrade

1

Sudija koji kažnjava takmičara za odgovarajući prekršaj (upozorenje, žuti karton) ne sme zadržavati takmičara osim ako bezbednost staze to zahteva. Dodela kazne igraču podrazumeva pokazivanje odgovarajuće boje kartice i informisanje o vrsti prekršaja i kazne. Primer: broj 222, upozorenje, greška lakta.

2

Neslušanje sudijine poruke ne dovodi do izbegavanja kazne. Takmičar koji nije čuo poruku ima pravo da dobije informacije od sudije koji dodeljuje kaznu nakon takmičenja. Potpuni spisak kazni može se dobiti u sudijinom šatoru nakon takmičenja.

3

1. Edukacija - sudija ima priliku da edukuje i verbalno skrene pažnju na grešku kako bi se poboljšali elementi tehnike nordijskog hodanja. Ove informacije ne rezultiraju sankcijama i ne beleže se u izveštaju sudije.

2. Upozorenje (Beli karton) - može biti dodeljeno od strane sudije u slučaju manjih prekršaja tehnike hodanja. Dobijanje više upozorenja rezultiraće žutim kartonom. Na primer: preko rastojanja od 5 km - 2 upozorenja; 10 km - 3 upozorenja; 21 km - 4 upozorenja.

3. Žuti karton - Može ga dodeliti sudija u slučaju grubih grešaka u tehnici nordijskog hodanja, nepoštovanja sigurnosnih pravila koja mogu dovesti do povrede drugog takmičara, na primer, obe ruke sa štapovima podignute, kršenja pravila takmičenja ili situacija koje mogu rezultirati ozbiljnim opterećenjem i zdravstvenim problemima.

Dobijanje žutog kartona više puta ne rezultira crvenim kartonom. Dobijanje žutog kartona rezultira izricanjem vremenske kazne takmičaru. Na primer: na rastojanju od 5 km - 30 sekundi, 10 km - 1 minut, 21 km - 2 minuta.

4. Crveni karton - Može biti dodeljen zbog nesportskog ponašanja prema drugim učesnicima i sudijama; nepridržavanja uputstava sudije, namernog blokiranja staze za druge učesnike prilikom prestizanja, namernog trčanja sa očiglednom fazom letenja, skraćivanja staze, skretanja sa staze, vulgarnog ili agresivnog ponašanja prema takmičarima i sudijama, vređanja njih. Ponašanje koje može ugroziti bezbednost igrača, navijača i sudija.

5. Zeleni karton - Poen za zelenu karticu se dodeljuje u slučaju izuzetno dobre tehnike hodanja. Sudija ne može dodeliti zelenu karticu. Zelena kartica je komponenta bodova koje dobijaju od sudija. Zbir navedenog broja poena koji se dodeljuje je: za rastojanje od 5 km - dva poena, 10 km - tri poena, 21 km - četiri poena.

Dobijanje bilo koje kazne rezultiraće poništavanjem svih nominacija za zelene kartice.

4

Diskvalifikacija takmičara na osnovu izveštaja drugih učesnika takmičenja - moguće je diskvalifikovati takmičara samo ako on/ona pruži video materijal, samo do kraja perioda prihvatanja žalbi, tj. objavljivanja zvaničnih rezultata. Snimak mora prikazati situacije koje se kvalifikuju za crveni karton.

Organizator zadržava pravo da proveriti rezultate nakon pregleda video materijala sudija u roku od 48 sati od završetka takmičenja.

Tačka 7

Druga pravila

1. Preticanje - Moguće je preticati takmičara s desne ili leve strane. Radi bezbednosti, osoba koja pretiče treba da obrati pažnju na osobu koju pretiče sa porukom "pažnja: levo/desno, pretičem", u zavisnosti sa koje strane će se osoba preticati. Preticanje određenog takmičara ne sme rezultirati promenom/smetnjom na njegovu putanju. Nakon što čuje sigurnosnu poruku "pažnja: levo/desno, pretičem", osoba koja se pretiče ne sme promeniti pravac.

2. Slušalice - Radi sigurne komunikacije između takmičara, sudija i drugih lica za sprovođenje pravila, nije dozvoljena upotreba slušalica ili in-ear slušalica (ne odnosi se na osobe sa slušnim aparatom). Korišćenje pomenutih slušalica tokom takmičenja rezultiraće zaustavljanjem takmičara na stazi i dobijanjem žutog kartona, uz naređenje da se ne koriste slušalice. Ako takmičar ne poštuje uputstva i nastavi da ih koristi, dobija crveni karton i diskvalifikuje se.

Dozvoljeno je koristiti samo slušalice koje koriste provodljivost kostiju i koje ne ometaju komunikaciju sa igračima, sudijama i drugim licima za sprovođenje pravila.

3. Voda - Voda se služi na posebno napravljenim i obeleženim zonama. Ako je moguće, početak i kraj zone će biti obeleženi vertikalnim ili horizontalnim znakovima. Dodatni prolaz može biti napravljen ili odvojen u zoni za okrepu za osobe koje ne žele da koriste vodu. U tom slučaju, takmičar koji zaobilazi zonu okrepe ne mora skidati štapove.

U zoni okrepe, takmičar je obavezan da iz ruke koja uzima piće ukloni jedan štap kako bi izbegao opasnosti i održao odgovarajuću bezbednost prema drugim igračima, osoblju, sudijama i

navijačima. U slučaju nepoštovanja ovih uslova, igrač može biti kažnjen žutim kartonom. Rad ruku se ne procenjuje u zoni okrepe.

1

Ako je potrebno da se hidrira, da konzumira energetske gelove, glukozu ili druge dodatke na mestu koje nije predviđeno za to, takmičar je obavezan da se zaustavi na sigurnom mestu, bez ometanja prolaza drugih, i ukloni svoje štapove. Nakon konzumiranja, vraća se na stazu bez ikakvih sudara. Nepoštovanje ovog uslova rezultiraće dobijanjem žutog kartona.

2

Dozvoljeno je postavljanje dodatnih stanica za hranu nazvanih "podrška" samo uz saglasnost organizatora i obaveštavanje glavnog sudije takmičenja, i samo na predviđenim zonama okrepe u skladu sa svim pravilima.

4. Napuštanje staze - takmičaru je dozvoljeno da napusti stazu u slučaju hitnih potreba kako bi zadovoljio fiziološke potrebe. Ako je moguće, obaveštava sudiju o tome. Takmičar se vraća na stazu samo na mestu gde ju je napustio.

1

Takmičar koji je napravio grešku u stazi može se vratiti na nju i nastaviti hodanje samo na mestu gde je napravio grešku.

Tačka 7

Podnošenje žalbe - takmičari imaju pravo da podnesu žalbu protiv odluke sudija nakon što uplate depozit od 100 poljskih zlota. Ako se žalba odbije, depozit se ne vraća. Žalbe se mogu podneti samo do objavljivanja zvaničnih rezultata.

Tačka 8

Na takmičarskoj stazi smeju biti samo takmičari koji se takmiče na određenoj ruti. Navijanje je dozvoljeno van staze, bez mogućnosti ulaska na nju.