**Pravidlá rozhodovania SPNW 2022**

Nordic walking (NW) je chôdza so striedavými pohybmi rúk a nôh správnou technikou a palicami, ktoré pomáhajú pri odraze. Pri NW chôdzi by nemala nastať letová fáza (chvíľkový nedostatok kontaktu so zemou), aspoň jedno z chodidiel by mal udržiavať neustály kontakt so zemou. Jednotlivé najdôležitejšie prvky techniky chôdze majú predovšetkým **zdravotný význam**

**Najdôležitejšie aspekty techniky Nordic Walking**

1. Prirodzená práca dolnej časti tela

2. Striedanie práce rúk a nôh

3. Pohyb paží by mal prebiehať cez rameno

4. Ruka končí pohyb za líniou bedra

5. Ramená pracujú paralelne navzájom

6. Vpredu ruka zviera palicu, za bokom je otvorená. Zatváranie a otváranie ruky prebieha na úrovni bedrovej línie.

7. Aktívne odtláčanie prebieha počas celého rozsahu práce s palicou

**Najdôležitejšie aspekty správnych palíc na Nordic Walking**

1. Vhodná konštrukcia pútka (tzv. rukavice), ktorá umožňuje aktívnu prácu ruky a vytváranie tlaku z otvorenej dlane

2. Vhodná dĺžka palice - s vystretým telom a zvislou palicou opretou o zem zviera ohnutý lakeť uhol cca. 90 stupňov (+/- 10 stupňov)

**Chyby vyplývajúce z nesprávnej techniky chôdze.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Správna technika | Výhody správne vykonanej techniky | Časté chyby | Preťaženie z 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 driekovej chrbtice Preťaženie bedrového kĺbu |
| Striedanie práce rúk a nôh | Prirodzená práca paží  | Žiadna striedavá práca | Neprirodzená práca paží |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pohyb paží by mal byť z celého ramena s lakťom v neutrálnej polohe (mierna flexia) | * Aktivácia veľkých svalových skupín: chrbát, ramená
* Prostredníctvom práce veľkých svalových skupín, dochádza k výraznej úľave pre kĺby dolných končatín a chrbtice
* uvoľnenie napätých krčných svalov
* pohyb z ramena je základ
 | Práca rúk len v lakti | * preťaženie lakťového kĺbu
* Vylúčenie veľkých svalových skupín, t.j. chrbtových a ramenných svalov
* Zapojením (Odporom) malých ramenných svalov a lakťových kĺbov, zaťažujete chrbticu a kĺby dolných končatín oveľa menej.
* Nadmerné stuhnutie nepoužívaných svalov ramien a krku
* pri práci zo samotného lakťového kĺbu – nieje možnosť dotiahnutia ruky za bedrovú líniu
 |
| Práca pred telom vychádza z lakťa a za telom z ramena |
| Working by rolling the stick  | * žiadna práca s palicou, len pohyb palice bez vytvárania akéhokoľvek tlaku alebo zapojenia chrbtových svalov
 |
| Práca s úplne rovnými lakťami  | Nadmerná, izometrická (kontinuálna) kontrakcia svalov ramena a krku, bez relaxačnej fázy |
| Uvedenie ramena do neutrálnej polohy | Prirodzené napätie a svalová rovnováha v ramennom kĺbe | Ramená vysunuté dopredu (v predĺžení) | Nadmerné napätie a stiahnutie svalov hrudníka, prednej časti ramien alebo MOS svalov |
| Ruka dokončí pohyb za bedro | * Zatiahnutie ramien (ťahanie ramien dozadu) – prirodzené narovnanie postavy. Otvorenie hrudníka a natiahnutie stiahnutých svalov hrudníka
* Aktivácia lopatiek
 | Rameno pracuje len po bedro | Protrakcia ramien (vyčnievanie ramien dopredu) – posilnenie poklesnutého držania tela v dôsledku sedavého spôsobu životaPráca s rukami len pred sebou a pokus o narovnanie držania tela zahŕňa preťažovanie driekovej chrbtice. |
| Práca paže, ktorá končí pred bedrom, často vedie k šikmému držaniu tela |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ramená pracujú navzájom paralelne | Generating repulsion and relief in the same direction – mergingGenerovanie odporu a úľavy v rovnakom smere - splývanie | Ramená sa vpredu zužujú a vzadu rozširujúRamená sa zužujú vpredu aj vzadu | Žiadna kombinácia tlačených a ťahových síl |
| Vpredu ruka zviera palicu, za bokom je otvorená. Zatváranie a otváranie ruky prebieha na úrovni bedrovej línie. | Control of arm operation throughout the entire range of movementOvládanie chodu ramena v celom rozsahu pohybu | Chôdza s otvorenými rukamiLate closing walkhand - only at the point of insertion of the stickIba náznak zatvorenai rukyiba v mieste položenia palice na zem | Nedostatok kontroly nad palicou- vysoké riziko vloženia palice pod vaše nohy alebo nohy iných |
| Chôdza s úplne zatvorenými rukami | Nieje možná práca ruky za bedrovú líniu smerom dozadu |
| Generovanie aktívneho odtláčania v celom rozsahu práce s palicou, pričom palica je zapichnutá, keď sa predná noha dostane do kontaktu so zemou | Zapojenie veľkých svalových skupín v hornej časti telaOdľahčenie kĺbov dolných končatín a chrbtice | Náznak odrazu – nedôjde k odtlačenie palice, keď sa päta prednej nohy dotkne zeme | Nedostatočné zapojenie veľkých svalových skupín hornej časti telaNedostatok úľavy pre kĺby dolných končatín a chrbticu |
| Nevyvinutie dostatočnej sily (napr. Dvoj - úder alebo viacnásobné šktrnutia pri pohybe vzad (pošmyknutia) |
| .. |  |

**Štandard varovaní, ktoré môžete počuť od rozhodcov pri konkrétnych chybách**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Názov chyby | Správa, ktorú budete počuť od rozhodcu | Čo hrozí v prípade chyby |
| Dobiehanie, skracovanie trate, neférové správanie, nešportové správanie (našľapovanie na tyče, bránenie v predbiehaní, pokrykovanie na pretekára, rozhodcov a pod.). | diskvalifikácia | Červená karta - diskvalifikácia |
| Žiadne striedanie rúk a nôh | Chyba striedania | Dovzdelanie |
| Nízke ťažisko | Chyba nízkeho ťažiska | Žltá karta / upozornenie |
| Prvky s rotácie panvy a bediervyplývajúce z techniky športovej chôdze | Chyba rotácie panvy | Žltá karta / upozornenie |
| Práca vychádzajúca z lakťa | Chyba lakťa | Žltá karta / upozornenie |
| Práca pred telom vychádza z lakťa a za telom z ramena |
| Ro ll over stick |
| Práca paže iba po bedro | Chyba rozsahu | Žltá karta / upozornenie |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Práca s ramenom pred bedrovým kĺbom, čo často vedie k šikmému držaniu tela  | Chyba rozsahu | Žltá karta / upozornenie |
| Ramená sa vpredu zužujú a vzadu rozširujúRamená sa zužujú vpredu aj vzadu | Parallel mistakeParalaná chyba | Žltá karta / upozornenie |
| Nedostatočné odtláčanie | Chyba aktívneho odtláčania | Žltá karta / upozornenie |
| Chôdza s otvorenými rukami | Chyba otvorených rúk | Upozornenie / dovzdelanie |
| Žiadna rotácia trupu (vychádzajúca z práce ramien ramien, nie z bedrovej oblasti)Ramená v protrakcii ( vytiahnuté) | Chyba ramien | Dovzdelanie |
| Slúchatká v ušiach | Zabavenie prehrávača | Žltá karta |

**Varovania, tresty a ocenenia**

**• Pretekárovi udeľuje rozhodca slovné napomenutie, penalizáciu alebo odmenu bez toho, aby musel pretekára zastaviť, pokiaľ si to nevyžaduje bezpečnosť na trati. Príklad oznámenia od sudcu je nasledujúci: „Číslo 222, varovanie, chyba lakťa“**

**• nevypočutie odkazu od sudcu nemá za následok neudelenie trestu. Kompletný zoznam upozornení je možné získať po súťaži v stane rozhodcov**

**• rozhodca má možnosť edukovať pretekára na trase, správa v tomto prípade neobsahuje informáciu „upozornenie, žltá karta, červená karta“. Takéto informácie nevedú k žiadnym sankciám.**

**Dovzdelanie - slovné pripomenutie chyby, za účelom opravy prvku techniky NW. Táto informácia nemá za následok žiadnu sankciu a ani nie je zaznamenaná v zázname rozhodcu**

**Varovanie - môže udeliť rozhodca v prípade menších porušení techniky chôdze (viacnásobné varovania môžu viesť k žltej karte. 5 km - 2 varovania, 10 km - 3 varovania, 21 km - 4 varovania. Táto informácia je zaznamenaná v protokol rozhodcu**

**Žltá karta - udeľuje rozhodca v prípade hrubých chýb v technike NW chôdze, ktoré majú za následok porušenie pravidiel súťaže alebo môžu viesť k vážnemu preťaženiu a zdravotným problémom (viackrát získanie žltej karty neznamená červenú kartu) . Získanie žltej karty má za následok časovú penalizáciu pre súťažiaceho (na vzdialenosť 5 km - 30 sekúnd, 10 km - 1 minúta, 21 km - 2 minúty)**

**Červená karta - nešportové správanie voči ostatným účastníkom a rozhodcom; úmyselné bránenie ostatným účastníkom na trase pri predbiehaní, úmyselné vybiehanie trasy s evidentnou letovou fázou, skracovanie vzdialenosti, vybočovanie z trasy, iné hrubé chyby a nedostatky v technike Nordic Walking narúšajúce bezpečnosť na trase, napr. vulgárne správanie, urážanie súťažiacich alebo rozhodcov. V prípade skrytých kamier na trase súťaže je možnosť diskvalifikácie súťažiaceho po preštudovaní video materiálov do 48 hodín po skončení súťaže.**

**Bod zelenej karty – udeľuje sa v prípade mimoriadne dobrej techniky chôdze**

**Zelená karta – rozhodca nesmie udeliť zelenú kartu. Zelená karta je súčasťou bodov získaných od rozhodcov na zelenú kartu. Celkový počet udelených bodov je 5 km - dva body, 10 km - tri body, 21 km - štyri body**

Ďalšie body pravidiel

Predbiehanie – pretekára je možné predbehnúť z pravej alebo ľavej strany. Predbiehajúca osoba by mala z bezpečnostných dôvodov upozorniť predbiehanú osobu oznámením 11Pozor vľavo/vpravo predbieham" z ktorej strany bude osobu predbiehať. Predbiehanie pretekára by nemalo mať za následok zmenu/prekážku v jeho/jej chôdzi. Predbiehaná osoba po vypočutí bezpečnostného hlásenia „pozor vľavo/vpravo predbieham“ by nemala meniť svoju trasu.

Slúchadlá - z bezpečnostných dôvodov je zakázané používanie slúchadiel na komunikáciu medzi pretekármi, rozhodcami a ostatnými traťovými komisármi (okrem osôb s načúvacími prístrojmi). Používanie slúchadiel počas súťaže bude mať za následok zastavenie súťažiaceho na trase a žltú kartu.

Hydratácia – je možná len na špeciálne určenom mieste. Začiatok a koniec hydratačnej zóny je podľa možnosti označený vodorovným alebo zvislým znakom. V prípade potreby dočerpania tekutín inde je športovec povinný zastaviť na bezpečnom mieste a nikomu neprekážať a odstrániť palice.

Diskvalifikácia súťažiaceho na základe nahlásenia ostatnými účastníkmi súťaže - možnosť diskvalifikácie je len v prípade poskytnutia videozáznamu s porušením pravidiel kvalifikujúcich sa na červenú kartu.