Załącznik nr 1 do Regulaminu.

**Przepisy sędziowania obowiązujące podczas wydarzenia pn.**

***5. Górskie Mistrzostwa Polski w Nordic Walking 2016***

***2. Mistrzostwa Polski w HILL Nordic Walking 2016***

*wg Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking*

1. Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie (w tym Sędzia Główny), którzy będą **egzekwować Prawidłową Technikę Nordic Walking** wśród wszystkich zawodników uczestniczących w marszu.
2. **Prawidłowa technika Nordic Walking** i egzwkwowane podczas **marszu** elementy:
3. Płaski, stosunkowo długi krok
4. Odpowiednie: miejsce i kąt wbicia kija w podłoże
5. Koordynacja krzyżowa
6. Odpowiedni ruch kończyny górnej
7. **Bieg nie jest dozwolony** (podczas marszu nie występuje tzw. „faza lotu“)

Uwaga! Organizator przewidział funkcjonowanie specjalnej Aktywnej Strefy Nordic Walking 30 minut **przed planowanym startem**, gdzie Uczestnicy marszu będą mieli możliwość skorzystania z fachowych porad Licencjonowanych Instruktorów Nordic Walking **Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.**

Zawodnicy startujący w rywalizacji nordic walking **powinni posiadać** prawidłowe i profesjonalne kije do nordic walking. Organizator przewidział otwartą wypożyczalnię profesjonalnych kijów (50 par). Kije można wypożyczyć na miejscu, przed startem, w Aktywnej Strefie Nordic Walking na podstawie numeru startowego danego zawodnika.

1. Sędziowie będą egzekwować **prawidłową technikę Nordic Walking** słownie oraz poprzez stosowanie odpowiednich znaczników na trasie oraz na mecie:
2. Znacznik żółty – ostrzeżenie, które skutkuje 1 minutą kary dla danego zawodnika (dodatkowy, doliczany czas)
3. Znacznik czerwony – dyskwalifikacja, które skutkuje brakiem klasyfikacji zawodnika na liście wyników

**UWAGA!** Znaczniki będą pokazywane zawodnikom na trasie podczas marszu oraz na mecie. Sędziowie mają obowiązek nanoszenia informacji o ostrzeżeniu/dyskwalifikacji zawodników na specjalnej tablicy najpóźniej 15 minut po zakończeniu przez danego zawodnika marszu. Zawodnik jest zobowiązany jest do tego, by znać swój numer startowy , a także do sprawdzenia tablicy informacyjnej, na której umieszczane są ostrzeżenia/dyskwalifikacje (podany będzie numer startowy) najpóźniej 15 minut po dotarciu danego zawodnika do linii mety.

1. **Komisja odwoławcza,** złożona z 3 osób, będzie pracowała 30 minut po obublikowaniu przez Organizatora **nieoficjalnych wyników** rywalizacji nordic walking. Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymaniem ostrzeżeń/dyskwalifikacji mogą wnieść pisemny protest do Komisji odwoławczej (kaucja = 200 zł), który zostanie niezwłocznie roztrzygnięty przez w/w Komisję odwoławczą.
2. Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu z prawidłowymi kijami **do nordic walking.**
3. W sprawach nieokreślonych w w/w Przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne / ustne należy kierować do **Sędziego Głównego.** Sędzia Główny zostanie wyłoniony i przedstawiony wszystkim zawodnikom przed startem, w dniu zawodów.

*Komisja Sędziów Nordic Walking Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking,*

*dn. 02.02.2016 r.* [*www.psnw.pl*](http://www.psnw.pl)