



**ONWF**  
SINCE  
1997

**WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION**

**WWW.ONWF.ORG**  
**WWW.NordicWalkingWorldCup.COM**

Copyright World Original Nordic Walking Federation ( ONWF )

# PRAVIDLA A PŘEDPISY PRO ROZHODČÍ

## pro soutěže pořádané organizací ONWF, platné v roce 2026

### § 1.

#### **Definice Nordic Walking**

Nordic Walking (NW) je chůze se zachováním střídavého pohybu paží a nohou a správné techniky s využitím holí pro Nordic Walking. Při chůzi NW nesmí dojít k letové fázi (ztráta kontaktu obou chodidel se zemí); alespoň jedno chodidlo musí udržovat neustálý kontakt se zemí.

### § 2.

#### **Klíčové prvky techniky Nordic Walking**

1. Přirozený pohyb spodní části těla.
2. Střídavý pohyb paží a nohou.
3. Pohyb paže by měl vycházet z ramene.
4. Přirozené postavení ramen.
5. Ruka dokončuje pohyb za linií boků.
6. Paže se pohybují paralelně vedle sebe.
7. Vpředu je ruka sevřená na rukojeti hole, za bokem je otevřená. Zavírání a otevírání ruky probíhá na úrovni linie boků.
8. K zapíchnutí hole dochází v okamžiku kontaktu paty přední nohy se zemí, což umožňuje aktivní odraz.

### § 3.

#### **Hole pro Nordic Walking**

1. Závodník účastníci se soutěže je povinen používat hole pro Nordic Walking odpovídající délky.
2. Hole pro Nordic Walking:
  - a) musí mít odpovídající rukavičku (poutko),
  - b) mohou mít pevnou nebo nastavitelnou délku.

## § 4.

### Kontrola holí

1. Kontrola správné délky holí probíhá při vzpřímeném postoji závodníka s holí opřenou kolmo o zem. Úhel mezi paží a předloktím by měl být  $90^\circ \pm 5^\circ$  (pravý úhel nebo mírně tupý).
2. Všechny hole používané závodníky v daném závodě podléhají kontrole. Hole jsou označeny příslušnou nálepkou pořadatele; u nastavitelných holí se nálepka umísťuje přes nastavovací mechanismus.
3. V kategorii rekreačního Nordic Walking je povoleno použití i jiných holí, než jsou uvedeny v § 3 odst. 1 (např. trekingových holí).
4. Pokud jsou na startovní čáře nebo během chůze objeveny nesprávné hole (např. trekingové), je závodník automaticky přeřazen do kategorie rekreačního NW.

## § 5.

### Chyby vyplývající z nesprávné techniky chůze

Správné prvky	Výhody správně provedeného prvku	Nejčastější chyby	Přetížení vyplývající z chyb
Přirozený pohyb spodní části těla	Přirozený pohyb svalů a kloubů spodní části těla.	Prvky techniky sportovní chůze.	Přetížení kolenních kloubů.
		Snižování těžiště.	Přetížení bederní páteře. Zátěž kyčelních kloubů.
Střídavý pohyb paží a nohou	Přirozený pohyb paží.	Chybějící střídavý pohyb. Nepřirozený pohyb paží.	
Pohyb paže by měl vycházet z ramene (loket v přirozené, mírně pokrčené poloze)	Zapojení velkých svalových skupin (záda, paže). Vytváření významného odlehčení pro klouby	Pohyb pouze z lokte.	Zátěž loketních kloubů. Vyloučení velkých svalových skupin. Menší odlehčení dolních končetin. Nadměrné napětí svalů krku a

Správné prvky	Výhody správně provedeného prvku	Nejčastější chyby	Přetížení vyplývající z chyb
	dolních končetin a páteř.		ramen. Neschopnost překonat linii boků.
		Pohyb vpředu z lokte a vzadu z ramene.	
Přirozené postavení ramen	Přirozené napětí a svalová rovnováha v ramenním kloubu.	Pohyb tažením/vláčením hole.	Žádná aktivní práce s holí ani odraz; zádové svaly nejsou zapojeny.
		Pohyb s plně propnutými/rovnými lokty.	Nadměrné, izometrické (nepřetržité) napětí svalů ramen a krku bez fáze uvolnění.
		Ramena předsunutá vpřed (v protrakci).	Nadměrné napětí a zkrácení prsních svalů, předních deltových svalů nebo kývače hlavy (SCM).
Ruka dokončuje pohyb za linií boků	Retrakce ramen (přirozené narovnání postoje). Otevření hrudníku, protažení stažených prsních svalů a zapojení lopatek.	Pohyb paže končící na úrovni nebo před bokem (často způsobuje předklon).	Pohyb paže pouze vpředu v kombinaci se snahou o narovnání postoje. Přetížení v bederní oblasti páteře.
Paže se pohybují paralelně vedle sebe v sagitální rovině	Spojení sil odrazu a odlehčení.	Pohyb paže, který je úzký vpředu a široký vzadu, nebo zužující se v obou směrech.	Neschopnost spojit síly odrazu a odlehčení.
Vpředu je ruka sevřená na rukojeti hole, za bokem je otevřená (akce probíhá na linii boků)	Kontrola pohybu paže v celém rozsahu.	Chůze s otevřenými dlaněmi nebo zpožděné zavírání (zavírání pouze při zapíchnutí hole).	Nedostatečná kontrola hole – vysoké riziko zakopnutí chodce nebo ostatních o hůl.

<b>Správné prvky</b>	<b>Výhody správně provedeného prvku</b>	<b>Nejčastější chyby</b>	<b>Přetížení vyplývající z chyb</b>
K zapíchnutí hole dochází při dopadu paty přední nohy, což umožňuje aktivní odraz	Zapojení velkých svalových skupin horní poloviny těla. Odlehčení kloubů dolních končetin a páteře.	Chůze se zcela zavřenýma rukama.	Neschopnost prodloužit pohyb za linii boků.
		Předstírání odrazu – chybějící pevné zapíchnutí a odraz při dopadu paty. Neschopnost vytvořit sílu odrazu (např. klouzání hole nebo vícenásobné zapíchnutí hole během pohybu vzad).	Nezapojení velkých svalů horní části těla. Žádné odlehčení kloubů dolních končetin a páteře.

## § 6.

### Sankce za technické chyby

<b>Popis chyby</b>	<b>Typ chyby</b>	<b>Edukace / Typ sankce</b>
Zkracování trati, chování v rozporu s pravidly fair play (nesportovní chování), stoupání na hole, bránění v předjíždění, vulgární nebo agresivní chování vůči závodníkům, rozhodčím atd.	Nesportovní chování	Červená karta
Běh (letová fáze – ztráta kontaktu obou chodidel se zemí).	Běh	Červená karta
Chybějící střídavý pohyb paží a nohou.	Chyba střídavého pohybu	Edukace / Varování
Snižování těžiště.	Chyba sníženého těžiště	Varování / Žlutá karta

<b>Popis chyby</b>	<b>Typ chyby</b>	<b>Edukace / Typ sankce</b>
Prvky rotace boků vyplývající z techniky sportovní chůze.	Chyba rotace boků	Varování / Žlutá karta
Pohyb pouze z lokte. Pohyb vpředu pouze z lokte a vzadu z ramene. Tažení/vláčení hole.	Chyba lokte	Varování / Žlutá karta
Pohyb paže končící na úrovni nebo před bokem, což často vede k předklonu.	Chyba rozsahu pohybu	Varování / Žlutá karta
Pohyb paže, který je úzký vpředu a široký vzadu. Zuzující se pohyb paže vpředu i vzadu.	Chyba paralelního pohybu	Varování / Žlutá karta
Chybějící odraz spočívající ve zpožděném zapíchnutí hole vůči dopadu paty přední nohy. Předstírání nebo nezapíchnutí hole. Tažení holí.	Chyba aktivního odrazu	Varování / Žlutá karta
Chůze s otevřenými nebo zcela zavřenými dlaněmi.	Chyba dlaně	Edukace / Varování
Rameno v protrakci (chybějící rotace trupu).	Chyba ramene	Edukace
Používání sluchátek přes uši nebo do uší.	Sluchátka	Zastavení závodníka a příkaz k sundání sluchátek. Neuposlechnutí příkazu rozhodčího vede k udělení Červené karty.
Nečitelné nebo zakryté startovní číslo, chybějící startovní číslo.	Startovní číslo	Zastavení závodníka, žádost o úpravu nebo odkrytí čísla. Pokud číslo chybí, rozhodčí jej přečte z čipu a zaznamená. Bez sankce.

## **§ 7.**

### **Sankce – Obecná pravidla**

1. Udělení sankce závodníkovi spočívá v ukázání karty příslušné barvy a informování o typu sankce a chybě. Příklad: "Číslo 222, varování, chyba lokte."
2. Rozhodčí, který udělí závodníkovi sankci za spáchanou chybu, závodníka nezastavuje, pokud to nevyžaduje bezpečnost na trati.
3. Na mezinárodních soutěžích probíhá informování závodníka o typu sankce a chybě v angličtině.
4. Tvrzení závodníka, že neslyšel informaci o typu sankce a chybě, nemá vliv na rozhodnutí rozhodčího. V takovém případě má závodník právo obdržet informaci o sankci od rozhodčího, který ji udělil, a to až do vyhlášení oficiálních výsledků.
5. Rozhodčí může upustit od sankce v případě doložené fyzické dysfunkce, která znemožňuje chůzi správnou technikou NW. Při absenci takové dokumentace může závodník odstartovat a být hodnocen podle obecných pravidel, nebo může být klasifikován jako e-start.

## **§ 8.**

### **Edukace**

1. Rozhodčí může edukovat závodníka za účelem zlepšení prvků techniky chůze NW.
2. Edukace nemá za následek sankci, ani se nezaznamenává do zprávy rozhodčího.

## **§ 9.**

### **Varování (Bílá karta)**

1. Varování uděluje rozhodčí v případě chyb v technice chůze NW uvedených v § 6 a v případě uvedeném v § 18 odst. 3 první věta.
2. Obdržení vícero varování má za následek udělení žluté karty, a to na jednotlivých tratích následovně:
  - cca 5 km – 2 varování,
  - cca 10 km – 3 varování,
  - cca 20 km a 42 km – 4 varování.

## **§ 10.**

### **Žlutá karta**

1. Žlutou kartu uděluje rozhodčí v případě: a) hrubých chyb v technice chůze NW, a v případech porušení uvedených v § 18 odst. 3 druhá věta, odst. 4 a 6. b) nedodržení bezpečnostních pravidel, která by mohla vést ke zranění jiného závodníka, např.: zvednutí obou rukou s holemi v nebezpečné zóně, zvednutí obou rukou během chůze (i po překročení cíle), kontrola času, tepu nebo jiných parametrů na hodinkách. Mimo nebezpečnou zónu může závodník zvednout jednu ruku k provedení nezbytných úkonů (např. otření potu) při zachování bezpečnosti.
2. Obdržení vícero žlutých karet nevede k udělení červené karty.
3. Žlutá karta znamená uložení časové penalizace za každou kartu:
  - cca 5 km – 30 sekund,
  - cca 10 km – 1 minuta,
  - cca 20 km a 42 km – 2 minuty.

## **§ 11.**

### **Červená karta**

1. Červená karta se uděluje za:
  - a) chování v rozporu s fair play,
  - b) nesportovní chování vůči závodníkům, rozhodčím atd. (např. vulgární nebo agresivní chování),
  - c) neuposlechnutí pokynů rozhodčího,
  - d) bránění v předjíždění,
  - e) běh (letová fáze),
  - f) zkracování trati,
  - g) pohyb mimo vyznačenou trať (s výjimkou případů v § 19),
  - h) chování ohrožující bezpečnost závodníků, diváků a rozhodčích s následkem škody nebo zranění.
2. Závodník může obdržet červenou kartu před startem i během závodu.
3. Závodník, který obdržel červenou kartu před startem, má právo odstartovat a být hodnocen, ale nebude klasifikován, pokud nepodá úspěšný protest.
4. Závodník, který obdržel červenou kartu během chůze, má právo pokračovat, ale nebude klasifikován, pokud nepodá úspěšný protest.

5. Červená karta vede k diskvalifikaci, pokud protest není podán nebo je zamítnut.

## **§ 12.**

### **Diskvalifikace závodníka**

1. Závodník, který se po skončení chůze chová nesportovně vůči rozhodčím a ostatním účastníkům, je diskvalifikován a nemá právo podat protest.
2. Závodník může být diskvalifikován na základě videozáznamu dodaného do konce lhůty pro protesty (vyhlášení oficiálních výsledků). Video musí jasně ukazovat situaci pro diskvalifikaci.
3. Hlavní rozhodčí může diskvalifikovat závodníka po zhlédnutí videa do 48 hodin po skončení soutěže.

## **§ 13.**

### **Zelená karta**

1. Zelená karta se uděluje za vynikající techniku chůze NW.
2. Rozhodčí může udělit bod na zelenou kartu a musí to sdělit závodníkovi.
3. Zelená karta je součtem bodů od rozhodčích:
  - cca 5 km – 2 body,
  - cca 10 km – 3 body,
  - cca 20 km a 42 km – 4 body.
4. Varování ruší jeden bod na zelenou kartu (1:1).
5. Žlutá karta ruší všechny body na zelenou kartu.

## **§ 14.**

### **Závodníci se zdravotním postižením**

1. Závodníci se zdravotním postižením podléhají hodnocení podle obecných pravidel tohoto řádu.

## **§ 15.**

### **Závodníci – děti do 9 let**

1. U dětí do 9 let hodnotí rozhodčí techniku pouze edukativně.
2. Za vynikající techniku může rozhodčí udělit bod na zelenou kartu (§ 13 platí přiměřeně).
3. Sankce se udělují pouze za běh nebo nesportovní chování.

## **§ 16.**

### **Předjíždění**

1. Předjíždění je povoleno.
2. Předjíždějící by měl oznámit: "Pozor: zleva/zprava předjíždím". Předjížděný nesmí měnit směr chůze. Platí to i pro děti a postižené.
3. Při předjíždění dětí a postižených je nutná zvýšená opatrnost.

## **§ 17.**

### **Sluchátka**

1. Zákaz používání sluchátek přes uši nebo do uší. V odůvodněných případech lze jedno sluchátko jen se souhlasem hlavního rozhodčího.
2. Použití sluchátek vede k zastavení závodníka a příkazu k sundání. Neuposlechnutí = červená karta.
3. Sluchátka s kostním vedením jsou povolena po předchozím ohlášení hlavnímu rozhodčímu. To platí i pro naslouchátka.

## **§ 18.**

### **Občerstvování a hydratace**

1. Probíhá v nebezpečné zóně. Závodník musí odepnout hůl z ruky beroucí nápoj. Kdo neobčerstvuje, musí jít nejvzdálenějším pruhem.
2. V zóně mohou být oddělené koridory.
3. Neodepnutí hole = varování. Reálné ohrožení osob v zóně = žlutá karta.
4. Pokud i přes odepnutí hole vznikne reálné ohrožení, uděluje se žlutá karta.
5. Technika se v občerstvovací zóně nehodnotí.
6. Občerstvování mimo zónu: závodník musí zastavit na bezpečném místě a odepnout hůl. Nedodržení = žlutá karta.
7. Použití "camelbagu" nebo batohu s vakem je povoleno bez nutnosti zastavit.
8. Externí podpora ("support") jen ve vyznačených zónách se souhlasem pořadatele.

## **§ 19.**

### **Opuštění trati**

1. Povoleno v odůvodněných případech. Závodník informuje rozhodčího a vrací se přesně v místě, kde trať opustil.
2. Kdo zabloudí, může se vrátit na místo chyby a pokračovat.

## **§ 20.**

### **Rozhodčí jako závodník**

1. Rozhodčí s licencií, který závodí a nevykonává funkci, je považován za běžného závodníka.

## **§ 21.**

### **Podávání protestů**

1. Závodník může podat protest po zaplacení kauce určené pořadatelem.
2. Protesty lze podat po skončení chůze do vyhlášení oficiálních výsledků.
3. Při zamítnutí protestu se kauce nevrací.

## **§ 22.**

### **Dodatečná ustanovení**

1. Na trati jen závodníci, průvodci a asistenti (podle § 14 a 15).
2. Fandění jen mimo trať bez omezování rozhodčích.
3. Zraněný závodník (např. zlomená ruka) může startovat jako e-start.
4. Platí i pro štafety, pokud jejich řád nestanoví jinak.

## **§ 23. Závěr**

Tato pravidla platí pro všechny soutěže pořádané ONWF v roce 2026.