Schiedsrichterordnung2022

Definition

Nordic Walking (NW) ist ein Gehen mit abwechselndem Einsatz von Armen und Beinen, entsprechender Technik und Stöcken zur Unterstützung des Abstoßens. Beim NW-Gehen sollte es keine Flugphase (kurzzeitiges Fehlen des Bodenkontakts) geben; mindestens einer der Füße sollte ständig in Kontakt mit dem Boden bleiben. Die einzelnen wichtigsten Elemente der Gehtechnik sind vor allem von gesundheitlicher Bedeutung.

Die wichtigsten Aspekte der Nordic Walking Technik

1. Natürliche Arbeit am unteren Körper
2. Abwechselnd von Arm- und Beinarbeit.
3. Die Armbewegung sollte aus der gesamten Schulter erfolgen.
4. Die Hand beendet die Bewegung hinter der Hüftlinie
5. Die Arme arbeiten parallel zueinander
6. Die Hand wird vorne an den Stock geklemmt und hinter der Hüfte geöffnet. Die schließende Hand öffnet sich in Höhe der Hüftlinie.
7. Ein aktiver Abstoß findet während des gesamten Aktionsradius mit dem Stock statt.

Die wichtigsten Aspekte der richtigen Nordic-Walking-Stöcke

1. Angemessenes Geflecht von Riemen (der so genannte Handschuh), das es der Hand ermöglicht, aktiv zu arbeiten und einen Abstoß von der offenen Hand zu erzeugen
2. Angemessene Stocklänge - bei aufrechter Körperhaltung und senkrecht auf dem Boden stehendem Stock bildet der angewinkelte Ellbogen einen Winkel von ca. 90 Grad (+/- 10 Grad)

Fehler durch falsche Gehtechnik

Richtige Komponenten	*Vorteile eines korrekt hergestellten Bauteils*	*Häufige Fehler*	*Überlastungen aufgrund von Fehlern*
Natürliche Unterkörperarbeit	Natürliches Arbeit der Muskeln und Gelenke des Unterkörpers	Absenken des Schwerpunkts	Belastung der Kniegelenke
		Elemente der Sport-Gehtechnik	Überlastung der Lendenwirbelsäule Überlastung des Hüftgelenks
Abwechselnd Arm- und Beinarbeit	Natürliche Armbewegung	Keine Abwechslung der Bewegungen	Unnatürliche Armbewegung
Die Armbewegung sollte aus der gesamten Schulter heraus erfolgen, wobei sich der Ellbogen in einer neutralen Position befindet (leichte Beugung).	● Aktivierung der großen Muskelgruppen: Rücken, Schultern ● durch die Arbeit großer Muskelgruppen, die eine deutliche Entlastung der Gelenke der unteren Gliedmaßen und der Wirbelsäule bewirkt	Nur mit dem Ellbogen arbeiten	● Belastung des Ellenbogengelenks ● Ausschluss großer Muskelgruppen, z. B. der Rücken- und Schultermuskulatur ● Abstoßung der Ellenbogengelenke und der kleinen Armmuskulatur - wesentlich geringere Belastung

		Arbeiten Sie nur mit dem Ellbogen vor Ihnen und mit der Schulter hinter Ihnen	
		Arbeiten durch Rollen des Sticks	● ● keine Arbeit mit dem Stock, nur umdrehen, ohne einen Pushback zu erzeugen oder die Rückenmuskeln zu beanspruchen
		Arbeiten mit völlig geraden Ellenbogen	Übermäßige, isometrische (kontinuierliche) Kontraktion der Schulter- und Nackenmuskulatur ohne Entspannungsphase
Die Schulter in eine neutrale Position bringen	Natürliche Spannung und Muskelgleichgewicht im Schultergelenk	Schulter nach vorne gestreckt (in Protraktion)	Übermäßige Spannung und Kontraktion der Brustmuskeln, des vorderen Teils der Schultern oder des MOS-Muskels
Die Hand beendet die Bewegung hinter der Hüfte	Schulter-Retraktion (Zurückziehen der Schultern) - natürliche Aufrichtung der Figur Öffnung des Brustkorbs und Dehnung der verkrampften Brustmuskulatur Aktivierung der Schulterblätter	Armarbeit nur bis zur Hüfte	Schulterprotraktion (Vorschieben der Schultern nach vorne) - Verstärkung einer durch eine sitzende Lebensweise bedingten zusammengesunkenen Haltung Wenn Sie nur mit vorgestreckten Armen arbeiten und versuchen, eine gerade Haltung einzunehmen, wird Ihre Lendenwirbelsäule überlastet.
		Armarbeit, die vor der Hüfte endet, was oft zu einer schiefen Haltung führt	
Die Arme arbeiten parallel zueinander	Abstoßung und Entlastung in dieselbe Richtung - Verschmelzung	Vorne schmaler und hinten breiter werdende Schultern	Keine Kombination von Druck- und Zugkräften

Vorne ist die Hand am Stock geschlossen, hinten die Hüfte offen Die schließende Hand ist auf Hüfthöhe	Kontrolle der Armbewegung über den gesamten Bewegungsbereich	Gehen mit offenen Händen Marsch mit verzögertem Schließen der Hände - nur wenn der Stock eingebettet ist	Mangelnde Kontrolle über den Stock - hohes Risiko, dass der Stock unter unsere Füße oder die Füße anderer fällt
		Marschieren mit vollständig geschlossenen Händen	Keine Möglichkeit zu arbeiten, indem man die Hüftlinie rückwärts überquert
Erzeugen eines aktiven Pushbacks über den gesamten Bereich der Stockarbeit, wobei der Stock nach innen getrieben wird, wenn das angreifende Bein den Boden berührt	Einbeziehung der großen Muskelgruppen des Oberkörpers Entlastung der Gelenke der unteren Gliedmaßen und der Wirbelsäule	Markierung eines Abstosses - kein Abstoss, wenn die Ferse des anstossenden Beins den Boden berührt	Mangelnde Beteiligung der großen Muskelgruppen des Oberkörpers Mangelnde Entlastung der Gelenke der unteren Gliedmaßen und der Wirbelsäule
		Keine Krafterzeugung (z.B. Zweitakt oder Mehrfachhub beim Rückwärtsfahren - der Stock rutscht)	

Standard der Verwarnungen, die Sie von Schiedsrichtern bei bestimmten Fehlern erhalten können

Name der Fehler	Die Nachricht, die Sie vom Schiedsrichter hören werden	Wie hoch ist das Fehlerrisiko?
Auflaufen, Verkürzen der Strecke, unfaires Spielverhalten, unsportliches Verhalten (Treten auf Stangen, Verhindern des Überholens, Beschimpfen von Konkurrenten und Schiedsrichtern usw.)	Disqualifizierung	Rote Karte - Disqualifikation
Keine Wechselarbeit	Fehler bei Wechselarbei	Hinweis
Absenken des Schwerpunkts	Niedriger Positionsfehler	Gelbe Karte/Warnung
Elemente der Hüftrotation, die sich aus der sportlichen Gangart ergeben	Rotationsfehler der Hüft	Gelbe Karte/Warnung
Allein mit dem Ellenbogen arbeiten	Fehler im Ellbogen	Gelbe Karte/Warnung
Arbeiten Sie nur mit dem Ellbogen vor Ihnen und mit der Schulter hinter Ihnen		
Stock umdrehen		

Kein Pushback	Kein Pushback	Gelbe Karte/Warnung
Gehen mit offenen Händen	Fehler der offenen Hände	Warnung/ Hinweis
Keine Rumpfrotation (durch Schulterprotraktion, nicht aus der Lendengegend) Schulter in Protraktion	Fehler in der Schulter	Hinweis
Kopfhörer in den Ohren	(Beibehaltung des Spielers)	Gelbe Karte

Verwarnungen, Bußgelder und Auszeichnungen

- Einem Wettkämpfer wird eine Verwarnung, Strafe oder Belohnung vom Kampfrichter mündlich mitgeteilt, ohne dass der Wettkämpfer angehalten werden muss, es sei denn, die Sicherheit auf dem Parcours erfordert dies. Ein Beispiel für eine Ansage eines Kampfrichters ist "Nummer 222, Verwarnung, Ellbogen Fehler".
- Das Überhören einer Ansage des Schiedsrichters hat nicht zur Folge, dass eine Strafe oder Verwarnung nicht ausgesprochen wird. Eine vollständige Liste der Verwarnungen kann nach dem Wettbewerb im Richterzelt eingesehen werden.
- Der Kampfrichter die Möglichkeit hat, den Wettkämpfer auf dem Parcours zu erziehen, enthält die Ansage in diesem Fall nicht die Information "Verwarnung, gelbe Karte, rote Karte". Solche Informationen haben keine Sanktionen zur Folge.

Hinweis - verbal auf den Fehler aufmerksam zu machen, um ein Element der NW-Technik zu korrigieren. Diese Information hat keine Sanktion zur Folge und wird auch nicht in das Schiedsrichterprotokoll aufgenommen.

Warnung - kann vom Kampfrichter bei geringfügigen Verstößen gegen die Marschtechnik erteilt werden (mehrere Verwarnungen können zu einer gelben Karte führen). 5 km - 2 Verwarnungen, 10 km - 3 Verwarnungen, 21 km - 4 Verwarnungen. Diese Informationen werden im Schiedsrichterprotokoll festgehalten.

Gelbe Karte - wird von einem Kampfrichter im Falle eines groben Fehlverhaltens in der NW-Marschtechnik vergeben, das zu einem Verstoß gegen die Wettkampfregeln führt oder zu ernsthaften Überlastungs- und Gesundheitsproblemen führen kann (mehr als eine gelbe Karte zu erhalten, führt nicht zu einer roten Karte). Der Erhalt einer gelben Karte führt zu einer Zeitstrafe für den Wettkämpfer (auf der Distanz von 5km - 30 Sekunden, 10km - 1 Minute, 21km - 2 Minuten)

Rote Karte - Unsportliches Verhalten gegenüber anderen Teilnehmern und Schiedsrichtern; absichtliche Behinderung der Strecke für andere Teilnehmer beim Überholen, absichtliches Anlaufen der Strecke mit offensichtlicher Flugphase, Verkürzung der Strecke, Verlassen der Strecke, sonstige grobe Fehler und Mängel in der Nordic-Walking-Technik, die die Sicherheit auf der Strecke verletzen, z.B. vulgäres Verhalten, Beleidigung von Teilnehmern oder Schiedsrichtern. Im Falle von versteckten Kameras auf der Strecke des Wettbewerbs besteht die Möglichkeit, einen Teilnehmer nach Überprüfung des Videomaterials bis zu 48 Stunden nach dem Wettbewerb zu disqualifizieren.

Punkt für die grüne Karte - wird im Falle einer besonders guten Marschtechnik vergeben

Grüne Karte - der Richter kann keine Grüne Karte ausstellen. Die grüne Karte ist Bestandteil der von den Richtern vergebenen Punkte für die grüne Karte. Die Gesamtzahl der vergebenen Punkte beträgt: bei einer Entfernung von 5 km - zwei Punkte, bei 10 km - drei Punkte, bei 21 km - vier Punkte

Weitere Punkte der Regeln

Überholen - es ist möglich, einen Konkurrenten auf der rechten oder linken Seite zu überholen. Aus Sicherheitsgründen sollte der Überholende die Aufmerksamkeit des Überholten auf sich lenken, indem er ankündigt "Achtung links/rechts, ich überhole", von welcher Seite er den Überholten überholen wird. Das Überholen eines Teilnehmers sollte nicht zu einer Veränderung/Behinderung seines Laufweges führen. Die überholte Person sollte nach der Sicherheitsdurchsage "Vorsicht links/rechts ich überhole" ihre Marschrichtung nicht ändern.

Flüssigkeitszufuhr - ist nur in einem speziell ausgewiesenen Bereich möglich. Wenn möglich, wird der Beginn und das Ende der Trinkzone mit einem horizontalen oder vertikalen Schild markiert. Falls der Athlet an einem anderen Ort Wasser nachfüllen muss, ist er verpflichtet, an einem sicheren Ort anzuhalten, niemanden zu behindern und die Stöcke zu entfernen.

Disqualifikation eines Teilnehmers aufgrund eines Berichts anderer Wettbewerbsteilnehmer - eine Disqualifikation ist nur möglich, wenn Videomaterial vorgelegt wird, das einen Verstoß gegen die Regeln zeigt, der eine rote Karte rechtfertigt.