

## Refereeing Regulations 2022

### Визначення

Скандинавська ходьба (СЗ) — це ходьба з поперемінними рухами рук і ніг і з відповідною технікою та палицями, які допомагають у відштовхуванні. У північно-західній ходьбі не повинно бути фази польоту (миттєвої відсутності контакту з землею), принаймні одна з ніг повинна підтримувати постійний контакт із землею. Окремі найважливіші елементи техніки ходьби, перш за все, мають оздоровче значення

### Найважливіші аспекти техніки скандинавської ходьби

1. Природна робота нижньої частини тіла
2. чергування роботи рук і ніг
3. Рухи рук повинні здійснюватися через плече
4. Рука закінчує рух за лінією стегон
5. Руки працюють паралельно один одному
6. Спереду рука затиснута на палиці, позаду стегно вона відкрита. Змикання та розкриття кисті відбувається на рівні лінії стегон.
7. Активне відштовхування відбувається протягом усього діапазону роботи палицею

### Найважливіші аспекти правильної скандинавської ходьби

1. Відповідне переплетення ремінців (так званих рукавичок), що дозволяє руці активно працювати та створювати відштовхування від відкритої долоні

Відповідна довжина жердини - з прямим корпусом і вертикальною жердиною, що спирається на землю, зігнутий лікоть утворює кут прибр. 90 градусів (+/- 10 градусів)

<i>Правильні компоненти</i>	<i>Переваги правильно виконаного компонента</i>	<i>Поширені помилки</i>	<i>Перевантаження через помилки</i>
Природна робота нижньої частини тіла	Природна робота м'язів і суглобів нижньої частини тіла	Опускання центру ваги	Навантаження на колінні суглоби
		Елементи техніки спортивної ходи	Перевантаження поперекового відділу хребта Перевантаження кульшового суглоба
Почергова робота рук і ніг	Природна робота рук	Без чергування роботи	Неприродна робота рук

Рух руки має бути від цілого плеча, лікоть у нейтральному положенні (легке згинання)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Активізація великих груп м'язів: спини, плечей</li> <li>Завдяки роботі великих груп м'язів створюється значне полегшення для суглобів нижніх кінцівок і хребта.</li> <li>Рух махової руки є фактором</li> <li>розслаблення напружених м'язів шиї</li> </ul>	Робота від ліктя наодинці	<ul style="list-style-type: none"> <li>розтягнення ліктьового суглоба</li> <li>Виключення великих груп м'язів, тобто м'язів спини і плечей</li> <li>Створення відштовхування від ліктьових суглобів і м'язів дрібних рук - набагато менший елемент навантаження на суглоби нижніх кінцівок і хребта</li> <li>Надмірне напруження знерухомлених м'язів плеча та шиї</li> <li>при роботі тільки від ліктьового суглоба - немає можливості перетину лінії стегна</li> </ul>
		Працюйте від ліктя тільки перед собою і від плеча позаду вас	
		Робота шляхом перекочування палиці	<ul style="list-style-type: none"> <li>без роботи палиці, просто перевертання палиці без відштовхування або залучення м'язів спини в роботу</li> </ul>
		Робота з абсолютно прямими ліктями	Надмірне ізометричне (безперервне) скорочення м'язів плеча та шиї без фази розслаблення
Постановка плеча в нейтральне положення	Природне напруження і баланс м'язів у плечовому суглобі	Плече витягнуте вперед (в розтяжці)	Надмірне напруження і скорочення м'язів грудей, передньої частини плечей або м'язів MOS
Рука закінчує рух за стегном	Відведення плечей (відтягування плечей назад) - природне випрямлення фігури  Розкриття грудної клітки і розтягнення скорочених м'язів грудей  Активація лопаток	Робота рук тільки до стегна	Протракція плечей (випинання плечей вперед) - зміцнення сутулої постави в результаті малорухливого способу життя
		Робота руками, яка закінчується перед стегном, що часто призводить до	Робота з руками тільки перед собою і спроба виправити поставу передбачає

<p>Руки працюють паралельно один одному</p>	<p>Створення відштовхування і полегшення в одному напрямку - злиття</p>	<p>Плечова робота звужується спереду і широка ззаду</p> <p>Робота з плечами, звужуючи рух спереду і ззаду</p>	<p>Немає комбінації сил штовхання та тягування</p>
<p>Спереду рука закрита на палиці, позаду стегна відкрита. Рука змикається і розкривається на рівні стегна.</p>	<p>Контроль роботи руки у всьому діапазоні рухів</p>	<p>Ходьба з відкритими руками</p> <p>Пізня прогулянка закриття рука - тільки в місці введення палиці</p>	<p>Відсутність контролю над жердиною – високий ризик падіння жердини під наші чи чужі ноги</p>
		<p>ходьба з повністю закритими руками</p>	<p>Немає можливості працювати, перетинаючи лінію стегон назад</p>
<p>Створення активного відштовхування в усьому діапазоні роботи палкою, при цьому палиця вбивається, коли нога, яка порушила, торкається землі</p>	<p>Задіяння великих груп м'язів у верхній частині тіла Зняття напруги в суглобах нижніх кінцівок і хребта</p>	<p>Позначення відштовхування - відштовхування не починається, коли п'ята порушної ноги торкається землі</p>	<p>Відсутність залучення великих груп м'язів верхньої частини тіла</p> <p>Відсутність рельєфу для суглобів нижніх кінцівок і хребта</p>
		<p>Відсутність генерації сили (наприклад, двотактний або кілька ударів при русі назад - жердина ковзає)</p>	

**Стандартні попередження, які ви можете почути від суддів щодо конкретних помилок**

Назва помилок	Повідомлення, яке ви почуєте від рефері	Який ризик помилки
Розбіг, скорочення дистанції, нечесна гра, неспортивна поведінка (наступ на жердини, запобігання обгону, виклик учасника, суддів тощо).	дискваліфікація	Червона картка - дискваліфікація
Без чергування роботи	Помилка чергування операцій	Освіта
Опускання центру ваги	Помилка низької позиції	Жовта картка/попередження
Елементи обертання стегна в результаті техніки спортивної ходи	Помилка обертання стегна	Жовта картка/попередження
Робота від ліктя наодинці	Помилка ліктя	Жовта картка/попередження
Працюйте від ліктя тільки перед собою і від плеча позаду вас		
Перевернути палицю		
Працюючи рукою тільки до стегна  Робота руки перед стегном, що часто призводить до похилого положення	Похибка діапазону руху	Жовта картка/попередження
Плечова робота звужується спереду і широка ззаду  Робота з плечами, звужуючи рух спереду і ззаду	Помилка паралельної роботи	Жовта картка/попередження
Відсутність відштовхування	Помилка відкидання	Жовта картка/попередження

Ходьба з відкритими руками	Помилка відкритих рук	Попередження/ Освіта
Відсутність повороту тулуба (через витягування плеча, а не з поперекового відділу)  Плече в розтяжці	Помилка плеча	Освіта
Навушники у вухах	(утримання гравця)	Жовта картка

### **Попередження, покарання та нагороди**

- Учаснику дається попередження, штраф або винагорода усно від судді, без необхідності зупиняти учасника, якщо цього не вимагає безпека на трасі. Приклад оголошення від судді: «Номер 222, попередження, помилка ліктя»
- невислухання повідомлення від судді не призводить до неотримання штрафного попередження. Повний список попереджень можна отримати в суддівському наметі після змагань
- рефері має можливість навчати спортсмена на трасі, повідомлення в цьому випадку не містить інформації «попередження, жовта картка, червона картка». Така інформація не тягне за собою жодних санкцій.

Виховання - словесне нагадування про помилку, з метою виправлення елемента техніки СЗ. Ця інформація не тягне за собою жодних санкцій і не заноситься в протокол арбітра

Попередження - може бути винесено суддею у разі незначних порушень техніки маршу (кілька попереджень можуть спричинити жовту картку. 5 км - 2 попередження, 10 км - 3 попередження, 21 км - 4 попередження. Ця інформація записується в протокол суддів

Жовта картка - видається суддею у разі грубих помилок у техніці маршу СЗ, що призвели до порушення правил змагань або можуть призвести до серйозних перевантажень та проблем зі здоров'ям (отримання жовтої картки більше одного разу не призводить до червоної картки) . Отримання жовтої картки тягне за собою штраф у часі для учасника (на дистанції 5 км - 30 секунд, 10 км - 1 хвилина, 21 км - 2 хвилини)

Червона картка - неспортивна поведінка по відношенню до інших учасників і суддів; навмисне перешкоджання маршруту іншим учасникам під час обгону, навмисний біг по маршруту з явною фазою польоту, скорочення дистанції, з'їзд з маршруту, інші грубі помилки та недоліки техніки скандинавської ходьби, що порушують безпеку на маршруті, напр. вульгарна поведінка, образа конкурентів чи суддів. У разі прихованих камер на маршруті змагань існує можливість дискваліфікації учасника, після перегляду відеоматеріалів, до 48 годин після змагань.

Бал Зелена карта – присуджується у разі надзвичайно хорошої техніки ходьби

Зелена картка - рефері не може присудити золоту картку. Грін-карта є складовою балів, отриманих від суддів за грін-карту. Загальна кількість нарахованих балів становить 5 км - два очки, 10 км - три очки, 21 км - чотири очки

### **Інші пункти правил**

Обгін - можливо обігнати конкурента з правого або лівого боку. З міркувань безпеки особа, яка обганяє, повинна привернути увагу обганяючої, оголосивши «Увага ліворуч/праворуч я обганяю», з якого боку він/вона обжене особу. Обгін учасника не повинен призводити до зміни/перешкоди на його/її шляху ходьби. Обігнана особа, почувши повідомлення про безпеку «Обережно ліворуч/праворуч, я обганяю», не повинна змінювати свій шлях маршу.

Навушники - з міркувань безпеки заборонено використання навушників для спілкування між учасниками, суддями та іншими маршалами (крім людей зі слуховими апаратами). Використання навушників під час змагань призведе до зупинки учасника на трасі та отримання жовтої картки.

Зволоження - можливо тільки в спеціально відведеному місці. По можливості початок і кінець зони гідратації позначають горизонтальним і вертикальним знаком. У разі необхідності проведення регідратації в іншому місці спортсмен зобов'язаний зупинитися в безпечному місці, нікому не перешкоджати і зняти жердини.

Дискваліфікація учасника на підставі звіту інших учасників змагань - можлива дискваліфікація лише за умови надання відеозапису порушення правил, що дає право на отримання червоної картки.