

## **Pravidla NW / Zasady NW**

### **česky nahoře a polsky dole / Na górze czeski, na dole polski**

1. Povolena je pouze chůze.
2. Účastníci musí dávat pozor při rozcvičce, aby holí neudeřili nebo nepíchli jinou osobu.
3. Je povoleno užívat elektronická zařízení, pokud nevadí jiným závodníkům. Nesmí se používat sluchátka na trase závodu.
4. Vždy je na zemi současně jedna noha a jedna hůl.
5. Běh je zakázán a je jednoznačným důvodem k diskvalifikaci účastníka závodu (fáze letu - tedy není kontakt se zemí).
6. Povoleno je chodit jen po vyznačené trase závodu.
7. Zkrácení či pohyb mimo trasu je rovněž důvodem k diskvalifikaci.
8. Důvodem k diskvalifikaci je rovněž úmyslné brzdění rychlejšího závodníka.
9. Pohyb paží je střídavý. Pravá ruka jde dopředu vždy do kříže s levou nohou a naopak.
10. Pohyb paže vychází z ramene, ne z lokte. Ruka se v lokti nesmí krčit, pracuje rameno a zápěstí.
11. Poutko se vypouští za tělem. Ruka – dlaň za tělem je otevřená a vypouští hůlku v poutku.
12. Je přísně zakázáno nesportovní chování - píchání holemi, vulgární chování na rozhodčí a pořadatele
13. Rekreační chodci a chodci tělesně postižení – přijďte si projít naši trasu, zveme i nevidomé.

Pořadatel si vyhrazuje právo k namátkové kontrole těchto pravidel na trase závodu. Kontrolovat budou rozhodčí a pořadatelé, kteří mohou být pěšky nebo na kole.

## Zasady NW

1. Dozwolone jest tylko chodzenie.
2. Podczas rozgrzewki uczestnicy muszą uważać, aby nie uderzyć kijem innej osoby.
3. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają innym zawodnikom. Na trasie wyścigu nie wolno używać słuchawek.
4. Na ziemi zawsze jest jednocześnie jedna stopa i jeden kij.
5. Bieganie jest zabronione i stanowi oczywisty powód dyskwalifikacji zawodnika (faza lotu - tzn. brak kontaktu z podłożem).
6. Dozwolone jest chodzenie tylko po wyznaczonej trasie marszu.
7. Skrócenie lub zejście z trasy będzie skutkowało dyskwalifikacją.
8. Umyślne hamowanie szybszego zawodnika będzie również powodem dyskwalifikacji.
9. Ręce i nogi pracują naprzemiennie (lewa ręka - prawa noga itd.)
10. Ręka nie może zginać się w łokciu, pracuje bark i nadgarstek.
11. Z przodu dłoni jest całkowicie zamknięta na kiju, na wysokości biodra następuje jej otwarcie i wypuszczenie kija z dłoni.
12. Niesportowe zachowanie oraz wulgaryzmy wobec innych zawodników, sędziów i organizatorów, będą karane dyskwalifikacją.
13. Spacerowicze rekreacyjni i niepełnosprawni - również mogą brać udział w zawodach. Zapraszamy również osoby niewidome.

Organizator zastrzega sobie prawo do wyrywkowego sprawdzenia niniejszego regulaminu na trasie biegu. Sędziowie i organizatorzy sprawdzają, kto może jechać pieszo lub na rowerze.