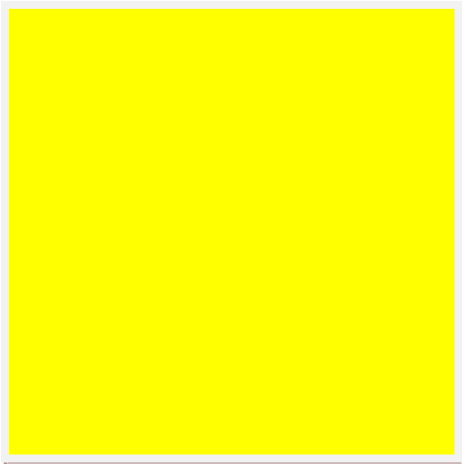


ostrzeżenie



- może być przyznane przez sędziego w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu (wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia może skutkować otrzymaniem żółtej kartki)

kara: 1 min- dystans 5km

2 min- dystans 10km

- ograniczona praca w stawie ramiennym- praca z łokcia, nie z całego barku
- ograniczona praca ramieniem w płaszczyźnie strzałkowej- brak wyraźnej pracy dłoni za biodro
- wszelkie zaburzenia w naturalnej pracy dolnej części ciała, odbiegającej od naturalnego marszu, np. brak wyprostu w kolanie w fazie przenoszenia przeciwnej nogi, technika pracy stawami biodrowymi z chodźiarstwa sportowego
- inne błędy i braki w technice marszu Nordic Walking naruszające według sędziego zasady zdrowego współzawodnictwa



kara: dyskwalifikacja

- niesportowe zachowanie w stosunku do innych uczestników oraz sędziów
- celowe zagrządzanie trasy, by inny uczestnik nie mógł nas prześcignąć
- celowe podbieganie z ewidentną fazą lotną
- skracanie dystansu, poruszanie się poza trasą
- inne rażące błędy i braki w technice marszu Nordic Walking naruszające według sędziego bezpieczeństwo na trasie swoje i innych uczestników



nagroda: 30 sek- dystans 5km

60 sek- dystans 10km

- przyznawana w przypadku zwrócenia uwagi przez dwóch sędziów (dystans 5km), trzech sędziów (dystans 10km)
- przyznawana za wybitnie dobrą technikę marszu, wyróżniająca się na tle innych zawodników