# Nordijsko hodanje logo

***1.UTRKA U NORDIJSKOM HODANJU – MAKSIMIR 02.07.2022.***

***U organizaciji Zagrebačkog saveza sportske rekreacije i Hrvatskog saveza nordijskog hodanja održati će se 4. utrka u nordijskom hodanju HSNH koja se boduje za svjetsko prvenstvo koje će se održati u Poljskoj.***

**OSNOVNE INFORMACIJE**

* Datum utrke: subota, 02.07.2022.
* Organizator: ZSSR „Sport za sve“
* Mjesto održavanja: <https://park-maksimir.hr/>
* Lokacija starta/cilja: velika pozornica

**STAZA**

* Naziv staze: Maksimirskim putevima
* Dužina staze: 5 km i 10 km

**OBVEZNA OPREMA**

* osobna iskaznica
* štapovi za nordijsko hodanje
* startni broj
* bočica s tekućinom (0,5 litara)

**PREPORUČENA OPREMA**

* ruksak
* mobilni telefon (uključen s napunjenom baterijom i spremljenim brojem organizatora)
* set prve pomoći

**PRAVILNIK NATJECANJA**

Na utrci (uz stazu) bit će postavljeni INWA certificirani suci koji imaju ulogu utvrditi odstupanja i nepravilnosti tehnike nordijskog hoda i sukladno njima reagirati usmenim upozorenjem za manja odstupanja te dodjeljivanjem žutih i crvenih kartona za veća odstupanja.

* Na utrci će biti 6 sudaca (glavni sudac i pet pomoćnih sudaca).
* Svaki sudac djeluje i sudi neovisno od drugih sudaca.
* Sudac nosi vidljive markirane oznake.
* Suci dodjeljuju žute/crvene kartone ovisno o nepravilnostima i nepoštivanju pravila tehnike nordijskog hodanja.
* Crveni karton može se dodijeliti izravno ili nakon dva prethodno dodijeljena žuta kartona.
* Crveni karton dodjeljuje se izravno u sljedećim slučajevima kada natjecatelj:
  + ne prati rutu staze i izađe izvan njezinih okvira
  + ne prati uputu koju mu je dao sudac na stazi
  + verbalno ili fizički zlostavlja sudca, službenu osobu ili bilo kojeg drugog sudionika
  + ponaša se neprimjereno
  + ako je već dobio dva žuta kartona i prekrši pravila treći put (tri žuta kartona su jednaka jednom crvenom)
* Diskvalifikacija nastupa automatski nakon dodijeljenog crvenog kartona, a diskvalificirani natjecatelj se mora povući iz utrke (skinuti startni broj i doći do cilja).
* Ukoliko se za vrijeme utrke ošteti štap, natjecatelj ga može nositi pazeći pritom na tehniku drugim štapom koliko je god moguće do najbliže stanice gdje stoji sudac s rezervnim parom štapova s kojima će natjecatelj završiti utrku.

Sigurnost

* Štapovi ne smiju izlaziti izvan zamišljenog obrasca kretanja tj. smjera naprijed-natrag kako ne bi došlo do ozljeđivanja sebe i osoba oko sebe.
* Ukoliko natjecatelj treba nešto popraviti na štapovima to radi na način da se odvoji s strane staze i tamo to uradi.
* Natjecatelji trebaju paziti da imaju dovoljno prostora između sebe i ostalih natjecatelja kako bi se izbjegao kontakt i mogućnost ozljeđivanja.

Glavna pravila kojih se trebaju pridržavati svi natjecatelji:

* Svaki natjecatelj treba poštivati osnovna pravila tehnike nordijskog hodanja.
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
* U svakom trenutku hoda, oba stopala trebaju biti u kontaktu s podlogom (nema faze leta) – **strogo zabranjeno trčanje**.
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se upozorenje u obliku žutog kartona
* Štapovi se ubadaju unutar zamišljenog cilindra koji opisuju linije projekcije ruku u smjeru kretanja naprijed-natrag.
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
* Centar gravitacije ne smije biti previše spušten.
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
* Prilikom odgurivanja štapova, ruke u stražnjoj fazi trebaju dosegnuti minimalno liniju kukova (a poželjno i iza linije kukova).
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se upozorenje u obliku žutog kartona
* Prilikom ubadanja štapova, ruke u prednjoj fazi trebaju biti dovoljno udaljene od tijela.
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
* Na utrci je dozvoljeno sudjelovanje isključivo s štapovima koji su dizajniranih za nordijsko hodanje.
  + U slučaju nepoštivanja: ne dozvoljava se nastup na utrci
* Natjecatelji moraju nositi prikladnu odjeću i obuću za teren na kojem se održava utrka.
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se usmeno upozorenje
* Natjecatelji ne smiju slušati glazbu sa slušalicama za vrijeme utrke.
  + U slučaju nepoštivanja: izdaje se upozorenje u obliku žutog kartona

**OKREPNA STANICA i STANICA ZA POMOĆ**

Okrepna stanica nalazi se u prostoru start/cilja utrke. Na njoj se poslužuje tekućina. **Na okrepnoj *stanici neće biti čaša****nego će se okrepa točiti isključivo u bočice ili čaše koje su natjecatelji dužni nositi sa sobom. Natjecatelji se moraju brinuti da tijekom cijele utrke imaju dovoljno tekućine. Uz okrepnu stanicu će biti i Crveni križ.*

***STARTNI PAKET***

*Natjecatelji plaćanjem kotizacije za nastup na utrci imaju pravo na startni paket koji uključuje sljedeće:*

* *organizacija utrke*
* *startni broj*
* *medalja za sudjelovanje*
* *boca vode o,5 l*
* *obrok nakon utrke*
* *okrepu na startu/cilju utrke*
* *mjerenje vremena i obrada rezultata*
* *dežurstvo Crvenog križa*
* *liječnička pomoć u cilju*

***NAGRADE ZA POBJEDNIKE***

*Za prvi tri mjesta u ukupnom poretku (muškarci i žene) te u starosnim kategorijama dodijelit će se medalje na ceremoniji proglašenja pobjednika.*

***STAROSNE KATEGORIJE***

* *Seniori/ke (20 – 39 godina)*
* *Mlađi veterani/ke (40 – 59 godina)*
* *Stariji veterani/ke (60 i više godina)*

***POSTUPAK PRIJAVE***

*Za nastup na utrci potrebno je:*

* *ispravno ispuniti prijavni obrazac*
* *izvršiti uplatu kotizacije na žiro-račun organizatora sa naznakom kotizacija za utrku*
* *Mjesto na utrci osigurava se isključivo plaćanjem kotizacije u propisanom roku****.***

***PODACI ZA PLAĆANJE KOTIZACIJE***

*PRIJAVE i UPLATA KOTIZACIJE do ponedjeljka 28.06.2021. na*

*ZSSR“SPORT ZA SVE“, Savska cesta 137, 10000 Zagreb*

*IBAN: HR0323600001101531928*

*U opisu: kotizacija za Festival NH*

**REZULTATI**

Rezultati utrke bit će objavljeni na ovoj stranici [www.sportzasve.hr](https://www.utrka.com/utrke/medvednicatrail/2022/rezultati/)

**BODOVANJE**

[Hrvatski savez nordijskog hodanja](https://nordijsko-hodanje.com/) propisuje sustav bodovanja rezultata za natjecanjima utrka nordijskog hodanja. Na osnovu ostvarenog plasmana na natjecanju, natjecatelj prema definiranom sustavu bodovanja osvaja određen broj bodova.

Savez će koristiti navedeno bodovanje za odabir predstavnika Republike Hrvatske za nastup na [Svjetskom prvenstvu u nordijskom hodanju](https://www.inwa-nordicwalking.com/inwa-nordic-walking-world-championships-2022-will-take-in-poland/), a koje će se održati 3. i 4. rujna 2022. u Poljskoj.