



**PROPOZICIJE 5. HRVATSKOG NATJECANJA U NORDIJSKOM HODANJU
NA 6. VARAŽDINSKOM FESTIVALU NORDIJSKOG HODANJA I PJEŠAČENJA**

VARAŽDIN, 08.10.2022.

(PROPOZICIJE OVOG NATJECANJA U NORDIJSKOM HODANJU SU USKLAĐENE SA PRAVILIMA NATJECANJA INWA-e ZA SVJETSKI KUP U 2019. GODINI)

1. Natjecanje u nordijskom hodanju se odvija u osnovnom dvotaktnom dijagonalnom koraku.
2. Natjecatelj mora imati štapove za NH (fiksne ili teleskopske) i ispravno ih upotrebljavati. Mora imati gumice na vrhovima štapova na tvrdoj podlozi, te iste skinuti na mekoj podlozi. Za ove zahvate određuje se prostor na prelazu sa tvrde na meku podlogu, posebno označen žutim trakama na zemlji dužine 10 i širine 4 metra (na kraju Uršulinske ulice).
3. Natjecatelj na natjecateljskoj ruti ne smije trčati sa štapovima, niti ih nositi u rukama, a da ih aktivno ne upotrebljava. Smatra se da natjecatelj trči, ako nema na tlu, u svakom trenutku – koraku, jednu nogu.
4. Sporiji natjecatelj se mora, bržem natjecatelju, na njegov poziv, skloniti u desno i ne smije ga ometati ili zadržavati. Natjecateljska skupina – grupa, ne smije zatvarati natjecateljsku rutu po širini. Kretanje u skupini – grupi je određeno : u koloni
5. Natjecanje u nordijskom hodanju kontroliraju suci-kontrolori i mjeritelji vremena, koje određuje organizator natjecanja (od 5 do 12 osoba). Mjeritelji vremena mjere svakom natjecatelju ukupno vrijeme potrebno da svlada rutu , te dostavljaju organizatoru natjecanja rezultate . Suci-kontrolori, kao i mjeritelji vremena na sebi imaju službene majice 6.VFNHIP i žute i crvene kartone. Suci - kontrolori su prošli posebnu obuku u trajanju od 2 školska sata.
6. Natjecatelj može biti diskvalificiran, od strane suca-kontrolora, ako se ne pridržava ovih propozicija, tj., ako ih krši. Zbog nepridržavanja ovih propozicija natjecatelju se može dodijeliti žuti karton. U slučaju dobivanja 3 žuta kartona, natjecatelj je diskvalificiran. Sudac – kontrolor može dati sam jedan žuti karton po sudioniku natjecanja.
7. Suci – kontrolori dodijelit će diskvalifikacijski CRVENI karton kada sudionik natjecanja :

- 7.1. Ne prati rutu utrke
- 7.2. Ne prati specifične upute suca-kontrolora utrke
- 7.3. Verbalno ili fizički zlostavlja bilo kojeg suca-kontrolora ili drugog sudionika
- 7.4. Ponaša se neprimjereno i narušava red
- 7.5. Već je dobio 2 žuta kartona i krši propozije po treći put. Tri su žuta kartona jednaka diskvalifikacijskom crvenom kartonu, koji znači isključenje sa natjecanja .
8. Slijedeće se dobne kategorije primjenjuju i za muškarce i za žene za individualnu utrku na 5 i /ili 10 km:

- 8.1. **JUNIOR** – mlađi od 20 godina
- 8.2. **SENIOR** – stariji od 21 godina
- 8.3. **MASTER** - 40 -59 godina
- 8.4. **VETERAN A** – 60 -69 godina
- 8.5. **VETERAN B** - stariji od 70 godina

Napomena : Sudionici stariji od 40 godina smiju se prijaviti u kategoriju SENIOR 21+, umjesto u vlastitu, ako to žele.

9. Osim individualne utrke na 5 i /ili 10 km, na ovom natjecanju **se može prijaviti i za ekipnu utrku 100+**(pojedinačni natjecatelji mogu sastaviti ekipu od 4 člana/članice, ili mješovito, koji se mogu istovremeno natjecati i pojedinačno i kao članovi ekipe, ako se prijave i uplate potrebne kotizacije. Preduvjet za prijavu za ekipnu utrku je da ukupna dob 4 članova/nica mora biti više od 100 godina).

10. 5. Hrvatsko natjecanje u nordijskom hodanju se odvija na ruti dužine 5 km (3 kruga) i na ruti 10 km (6 krugova).

11. Pojedini natjecatelj se može prijaviti za obje rute, kao i ekipa, s tim da nakon završetka utrke na 5 km (3 kruga), mogu odmah nastaviti utrku na 10 km (još 3 kruga), ukupno 6 krugova, uz preduvjet da su uplatili kotizaciju za svaku rutu, prije starta. Ako nisu uplatili kotizacije, bit će diskvalificirani od strane organizatora natjecanja.

12. Podloga po kojoj se kreću natjecatelji : beton, asfalt, kaldrma, zemlja i sitni tucanik. Visinska razlika je 8 metara.

13. Broj sudionika na 5. Hrvatskom natjecanju u nordijskom hodanja, je ograničen na 100 natjecatelja i natjecateljica. Za natjecanje će biti postavljena osvježavajuća postaja sa vodom.

14. Natjecanje u nordijskom hodanju se odvija u užoj gradskoj jezgri grada Varaždina, gdje je zabranjen promet motornim vozilima. Start je na Kapucinskom trgu, kao i cilj.

15. Natjecatelji u nordijskom hodanju se moraju pridržavati slijedeće rute: Start na Kapucinskom trgu, ulica I.Cankara, ulica Kačićeva, Uršulinska ulica, penjanje na zemljane bedeme Starog grada (sa desne strane), spuštanje sa bedema (sa lijeve strane), Uršulinska, Draškovićeve, A.Opolski, cilj na Kapucinskom trgu, tri kruga, ukupno 5 km, ili 6 krugova, ukupno 10 km. Smjer rute natjecanja će biti označen na podu, a pokazivat će ga i suci-kontrolori.

16. Prijave sudionika natjecanja u nordijskom hodanju se primaju isključivo do 30.09.2022.

17. Prijavljeni sudionici natjecanja dobivaju brojeve sa zihericama koje moraju istaknuti na prednjem dijelu tijela i imati ih cijelo vrijeme natjecanja.

18. Kotizacija za sudjelovanje na 5. Hrvatskom natjecanju u nordijskom hodanju je navedeno u letku sa programom 6.VFNHIP i treba se uplatiti na račun Kluba nordijskog hodanja Varaždin, IBAN, u prijavnici, do 30.09.2022.

19. Nagrade su medalje za 1.,2. i 3. mjesto u svakoj kategoriji i ekipi , te pehari za najbrže na 5 i 10 km , muški i žene, a najbrža ekipa na 5 km i najbrža ekipa na 10 km osvajaju pehare i štapove za NH, koji će biti uručeni na pozornici, isti dan u 15:00 sati.

20. Natjecatelji se natječu na osobnu odgovornost. Organizator ne odgovara za posljedice u slučaju nezgode natjecatelja, ali je dužan pozvati interventnu službu Hitne medicinske pomoći.

21. Organizator osigurava jednog volontera Društva Crvenog križa Grada Varaždina, sa potrebnom opremom pve pomoći na startu i cilju 5. Hrvatskog natjecanja u nordijskom hodanju

22. Natjecatelj ili natjecateljica, koji misle da su oštećeni, mogu uložiti usmeni prigovor organizatoru natjecanja, koji ga mora odmah riješiti, u skladu s ovim propozicijama i Pravilima natjecanja INWA 2019.

23. PRIJAVA ZA 5. HRVATSKO NATJECANJE U NORDIJSKOM HODANJU se vrši na posebnim obrascima – prijavnicama (Prijavnica 3: za grupnu prijavu na rutu 5 km ili rutu 10 km, ili na obje. Prijavnica 4: za individualnu prijavu na rutu 5 km ili rutu 10 km, ili obje. Prijavnica 5 : za ekipnu prijavu na rutu 5 ili rutu 10 km ili obje), koje se nalazi u prilogu ovih Propozicija.

24. U slučaju oštećenja štapa za NH tijekom utrke, sudionik treba nastaviti pazeći na sve tehničke stavke NH, do slijedeće postaje (okrepna stanica ili start/cilj) gdje ćemu se dati novi štapovi za NH, ili će se nastaviti natjecati s neoštećenim štapom.

25. Rezultati natjecanja će biti objavljeni na društvenim mrežama i izvješćima javnih medija, kao i oglasnoj ploči u blizini pozornice i na stranici HSNH i KNHV, s čime se natjecatelji slažu, kao i objavom fotografija .

26. Sudionici natjecanja u NH trebaju nositi prikladnu odjeću i obuću na natjecanju. Ne smiju upotrebljavati slušalice za uši.

Propozicije izradio : Srećko Radulović , dipl.ing.sig.

voditelj NH