

ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS

Varžybų data – 2022-07-15d.

Varžybų pradžia - 9.30 val.

Starto/finišo vieta - K. Dineikos parkas (Sausoji g. 1), Druskininkai

Varžybų vieta – Druskininkų miesto apylinkėmis.

Rungties organizatoriai - Lietuvos Šiaurietiškojo ėjimo asociacija ir partneriai.

Sportinė apranga ir inventoriūs: patogi sportinė apranga ir šiaurietiškojo ėjimo lazdos.

Pastaba: dalyvius, neturinčius šiaurietiškojo ėjimo lazdų - lazdomis aprūpins organizatoriai.

Varžybų rungtys:

1. 10 km. rungtis

- dalyvių registracija, numerių išdavimas - nuo 9.30 val.

- startas - 10.30 val.

- rungties trukmė - ne ilgiau kaip 2 val.

2. Baziniai pradiniai šiaurietiškojo ėjimo mokymai - neturintiems šiaurietiškojo ėjimo patirties 6 km. rungties dalyviams;

Mokymų pradžia - 10.30 val.

3. 6 km. rungtis;

- dalyvių registracija, numerių išdavimas - nuo 9.30 val.

- startas - 11.30 val.

- rungties trukmė - ne ilgiau kaip 1,5 val.

Dalyviai rungtinija individualiai.

Dalyvių amžiaus grupių suskirstymas:

6 km	10 km
Jaunimo grupė (iki 15)	A (iki 45)
A (16-34)	B (46 +)
B (35-44)	
C (45-64)	
D (65 +)	

Pastaba: toje pačioje amžiaus grupėje kartu rungtyniauja moterys ir vyrai.

Rungčių trasos:

Rungčių trasos sužymėtos skirtingomis spalvomis, 6 km trasa - mėlyna spalva, 10 km. trasa - geltona spalva.

Rungties atlikimo nuostatai:

1. Šiaurietiškas ėjimas - priešingos rankos ir priešingos kojos mostai naudojant šiaurietiškojo ėjimo techniką ir specialiasias šiaurietiškojo ėjimo lazdas;
2. Pagrindiniai šiaurietiškojo ėjimo technikos aspektai:
 1. natūralūs ėjimo judesiai;
 2. priešingos rankos ir kojos mostai;
 3. rankos mostai iš peties sąnario;
 4. paraleliniai rankų mostai.
3. Rungties atlikimo metu atsispyrimui visą laiką turi būti naudojamos abi šiaurietiškojo ėjimo lazdos;
4. Atsispyrimas su lazda turi būti atliekamas ištiesta ranka;
5. Ranka su lazda turi būti atitraukta atgal tiek, kad stebint iš šono būtų matomas tarpas tarp juosmens ir rankos su lazda galinėje jos judesio fazėje;

6. Rungties atlikimo metu negalima šiaurietiškojo ėjimo lazdų (abiejų, ar vienos) nešti, jomis neatsispiriant;
7. Rungties atlikimo metu negalima bėgti, t.y. judant, bent viena pėda turi liesti žemę;

Pastaba: dalyviai, pažeidžiantys rungties atlikimo reikalavimus bus įspėjami trasų teisėjų. Dalyviai, gavę daugiau nei du įspėjimus, bus diskvalifikuojami.

Nugalėtojų nustatymas:

Nugalėtojai nustatomi kiekvienoje amžiaus grupėje 6 km ir 10 km atskirai pagal greičiausiai įveiktą nuotolio laiką.

Saugumo reikalavimai:

1. Atsargiai elgtis su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis, saugant save ir aplinkinius nuo galimų traumų smailiomis lazdų dalimis;
2. Negalima trukdyti kitiems dalyviams lenkti;
3. Negalima naudoti ausinių;
4. Trasoje atydžiai stebėti trasos paviršių ir galimas kliūtis;
5. Pagarbiai elgtis su kitais rungties dalyviais;
6. Prasilenkiant su priešais artėjančiu kitų dalyvių laikytis dešinės pusės;
7. Kitą dalyvį lenkti jam iš kairės, balsu įspėjant kad ketinate aplenkti;
8. Pasijutus blogai, nutraukti rungtį ir kreiptis į trasos teisėją, ar prašyti kito dalyvio pagalbos;
9. Atminkite, svarbiausia saugumas, sveikata ir pozityvi nuotaika, o ne rezultatas.

Rungties organizatoriai pasilieka teisę koreguoti varžybų reglamentą atsižvelgiant į susiklosčiusias aplinkybes.