

# PASAULIO LIETUVIŲ SPORTO ŽAIDYNĖS



## ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO VARŽYBŲ NUOSTATAI

### I. VIETA IR LAIKAS

Varžybų data – 2025 m. liepos 4 d.

Varžybų pradžia – bus paskelbta po dalyvių registracijos.

Varžybų vieta – Birutės parkas, Palanga

Sportinė apranga ir inventoriūs: patogią sportinę aprangą ir šiaurietiškojo ėjimo lazdos.

### II. DALYVIAI IR PROGRAMA

Varžybų rungtis:

1. Baziniai pradiniai šiaurietiškojo ėjimo mokymai - neturintiems šiaurietiškojo ėjimo patirties;

Mokymų pradžia – bus paskelbta vėliau.

2. 5 km rungtis;

- dalyvių registracija, numerių išdavimas – paskelbta vėliau.

- startas – paskelbsime vėliau.

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

Dalyviai rungtyniauja individualiai.

Dalyvių amžiaus grupių suskirstymas:

5 km

A (iki 19)

B (20-39)

C (40-59)

D (60+)

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

Rungties trasa bus sužymėta raudona spalva.

Rungties atlikimo nuostatai:

1. Šiaurietiškas ėjimas - priešingos rankos ir priešingos kojos mostai, atsispirimui rankomis naudojant specialiąsias šiaurietiškojo ėjimo lazdas ir tarptautinių šiaurietiškojo ėjimo organizacijų patvirtintą šiaurietiškojo ėjimo techniką;
2. Pagrindiniai šiaurietiškojo ėjimo technikos aspektai:
  - natūralūs, kasdieniam ėjimui įprasti, priešingų pusių lygiagretūs rankų ir kojų mostai ir žingsniai;
  - atsispiriant su lazda rankos mostai atliekami iš peties sąnario;
  - paraleliniai rankų mostai atsispiriant.
3. Rungties atlikimo metu atsispyrimui visą laiką turi būti naudojamos abi šiaurietiškojo ėjimo lazdos;
4. Dėl techninių priežasčių (sulūžus, sugedus) vienai ar abejoms lazdoms tapus nefunkcionaliomis, varžybų dalyvis turi ieškoti galimybės kuo skubiau pasikeisti nefunkcionalią lazda (lazdas) nauja, arba finišuoti su viena lazda. Nefunkcionalioms tapus abejoms lazdoms ir neturint galimybės jų pakeisti naujomis, dalyvis turi pasitraukti iš rungties.
5. Atsispyrimas su lazda turi būti atliekamas ištiesta ranka;
6. Ranka su lazda turi būti atitraukta atgal tiek, kad stebint iš šono būtų matomas tarpas tarp juosmens ir rankos su lazda tolimiausioje jos galinio atsispyrimo judesio fazėje;
7. Rungties atlikimo metu negalima šiaurietiškojo ėjimo lazdų (abiejų, ar vienos) nešti jomis neatsispiriant;

8. Rungties atlikimo metu negalima bėgti bei naudoti sportinio ėjimo techniką. Judant, bent viena pėda nuolat turi liesti žemę;

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

### **III. APDOVANOJIMAS**

Nugalėtojų nustatymas:

Nugalėtojai nustatomi kiekvienoje amžiaus grupėje, atskirai apdovanojami vyrai ir moterys 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, trukdančių girdėti aplinką;
4. Trasose atidžiai 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, kad svarbiausia - saugumas, sveikata ir pozityvi nuotaika, o ne rezultatas.

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

Rungties organizatoriai - Lietuvos Šiaurietiškojo ėjimo asociacija.

Atsakingas asmuo: Prezidentė Aurelija Raukštienė 8-655-51875