

## **Техника ходьбы Nordic walking**

Для соблюдения правил соревнования INWA Nordic Walking, каждый участник должен использовать правильную технику.

Следует обратить особое внимание на выделенные моменты при определении штрафных карт:

1. Руки и ноги должны двигаться попеременно естественным образом
2. **Ни в какой момент обе ноги или обе палки не должны отрываться от земли одновременно. Бег и прыжки запрещены.**
3. Палки должны соприкоснуться с землей одновременно с пяткой противоположной ноги.
4. Область постановки палки: **палка ставится в любом месте продольной линии, идущей от пальцев передней ноги и пятки задней ноги**, за исключением восходящих или нисходящих крутых подъемов или ступеней
5. **Центр массы тела не должен быть неестественно опущен (участник не двигается в полуприседе).**
6. Должен выполняться активный толчок палкой для выталкивания тела вперед. **При отталкивании палкой рука должна раскрываться и доходить как минимум до середины бедра**, а лучше - заходить за нее.
7. **Рука, держащая рукоятку палки, должна зайти за середину бедра перед новой постановкой вперед.**
8. Участник соревнования должен обхватывать рукоятки палок при их постановке на землю и активно расслаблять руку, раскрывая ее в конце отталкивания.
9. Неиспользование палок любым участником разрешено только на питьевых станциях в соответствии с маршрутом.
10. Темляки палок должны быть закреплены надлежащим образом.
11. Участники должны надеть стартовые номера, номера участников должны быть хорошо видны.
12. Участнику не разрешается создавать препятствия или блокировать дорогу другим участникам.

## **Палки для Nordic walking**

Для участия в соревновании используются **только** специальные палки для Nordic walking (скандинавской ходьбы). Палки могут быть как фиксированной длины так и телескопические. Длина палки рассчитывается по формуле:  $\text{рост участника} \times 0,68 \pm 10$  см. Измерения производятся от верха рукоятки палки до конца металлического шипа.