

Technika Nordic Walking – pravidla

1. Je důležité, aby byla vždy jedna hole a jedna noha v kontaktu se zemí (krok je střídavý – pravá ruka s levou nohou a naopak).
2. Hole by se měly dotýkat povrchu pod těžištěm těla.
3. Pohyb rukou vychází z ramene, ne z loktu, a síla pohybu rukou je za tělem, ne před.
4. Nesmí se vykonat žádný krok bez dotyku holí se zemí, běžecký styl nebo styl sportovní chůze!
5. Musí být použity Nordic Walking hole (ne lyžařské nebo trekkingové hole).
6. Hole musí být upevněny na ruku poutkem.
7. Délka holí – ruka musí svírat pravý úhel v lokti.
8. Závodník nesmí použít zkratky ani pomoc jiné osoby.
9. Závodník nesmí blokovat nebo obtěžovat jiného účastníka závodu.
10. Ve vymezené zóně s označením „Coaching zone start“ a „Coaching zone stop“ je možné podat závodníkovi občerstvení. V této zóně není nutné dodržovat techniku Nordic Walking.