

INWA ワールドカップのルールについて

参戦における注意

- INWA スタイルでノルディックウォーキングをすること。
- 当日、競技に参戦できる体調であること。
- ポールは固定または伸縮式のノルディックウォーキング専用ポールを使用すること。
- イベントに適した服装とシューズを着用すること。
- イヤホンの使用不可。

競技中のマナー

- スタート時、追い越し時、スタートフィニッシュライン近くの狭いポイントを通る時は、衝突を避けるために十分なスペースを確保すること。
- レース中にポールを外すときは、コースの脇で行う。

警告（イエローカード）および失格（レッドカード）

公正にレースを行うために、コースには審判員（レースオフィシャル）が配置されています。審判員（レースオフィシャル）は以下のような反則行為に対して警告（イエローカード）を出し、ゼッケンに印がつけられます。警告が3回になるとレッドカードが競技者に提示され、主審判（チーフレースオフィシャル）に通知されます。競技役員は競技者に競技の中止を伝え失格となります。

イエローカード

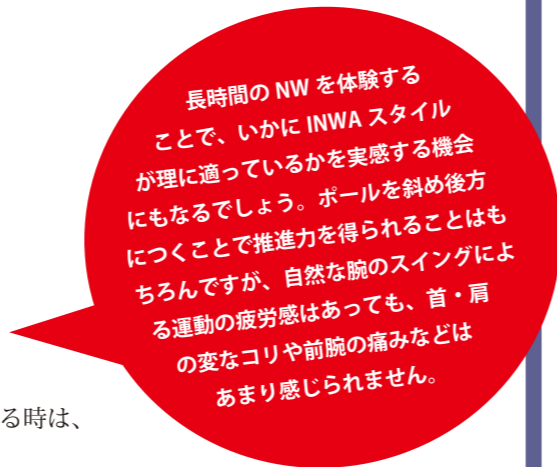
- 走る。
- ポールを横方向から見て両足の間についていない。
- ポールを体側より後方に押ししていない。
- 腕の前方へのスウィングが体側をこえていない。
- ストラップをつけていない。
- 他の競技者の邪魔をする。

レッドカード

- コースを守らない。
- レースオフィシャルの指示に従わない。
- 他の参加者に暴言を吐く。
- レースを妨害する。
- イエローカードが3枚になった時。

緊急時について

レース中に体調が悪くなった時、ポールが壊れた時などの場合は、コース内の誘導係り、役員、レースオフィシャルに声掛けし、指示を仰ぐ。または最寄りのアシスタントステーション、エイドステーションに行く。



INWA ワールドカップ NW レースとは？

INWA ワールドカップとは、世界中で開催されるポイントシステムを採用したINWA 公認のワールドカップ NW レースのことを指します。男女別年齢別に10のカテゴリーに分かれ順位によってポイントが付与され年間順位を競います。INWA ワールドカップ NW レースは、基本的にコースカテゴリーは21km、10km、5km(採用されるコースカテゴリーは大会により異なります)に分かれています。2023年はポーランド(4月29日にポーランド Mielno で開催済み)、日本(9月24日長野県飯綱町)、韓国(11月開催)の3カ国で開催が予定されています。

INWA ワールドカップ NW レースのコースには、競技の公正性を保つため審判員(レースオフィシャル)が配置されます。スタート、フィニッシュラインには審判長(チーフレースオフィシャル)が常駐し、レースの進行状況を管理しています。コースには水分や栄養補給のためのエイドステーションが設置され、万が一ポールが破損した場合にもエイドステーションにてスペアポールを受け取ることが可能です。詳しいルールは左ページをご参照ください。

レースカテゴリー

レースは男女別に年齢別に分かれています。
注：1978年12月31日生まれの方は、年齢が44歳でもM45に属します。

男性年齢区分	女性年齢区分	年齢	生年月日
M ジュニア	W ジュニア	18 - 19	2004 - 2005
M シニア	W シニア	20 - 34	1989 - 2003
M35	W35	35 - 39	1984 - 1988
M40	W40	40 - 44	1979 - 1983
M45	W45	45 - 49	1974 - 1978
M50	W50	50 - 54	1969 - 1973
M55	W55	55 - 59	1964 - 1968
M60	W60	60 - 64	1959 - 1963
M65	W65	65 - 69	1954 - 1958
M70	W70	70 +	< 1953年

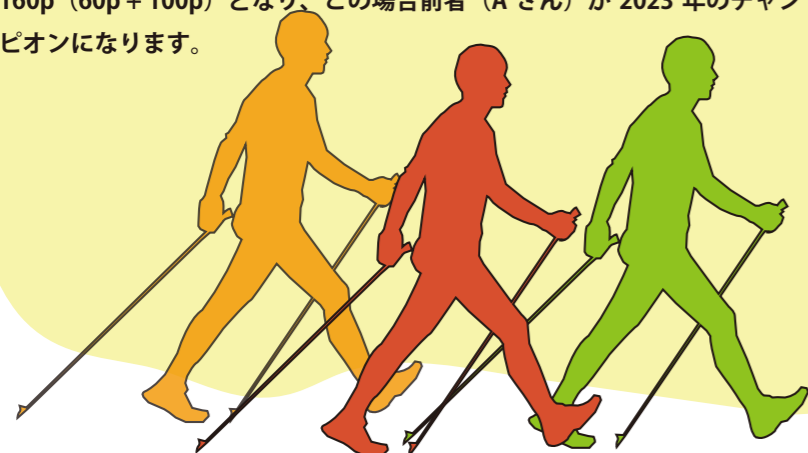
ポイントシステムについて

カテゴリー別に1位から30位まで順位に応じてポイントが付与されます。年間ポイントの合計により年間チャンピオンが決まります。

順位	ポイント	順位	ポイント	順位	ポイント
1	100	11	24	21	10
2	80	12	22	22	9
3	60	13	20	23	8
4	50	14	18	24	7
5	45	15	16	25	6
6	40	16	15	26	5
7	36	17	14	27	4
8	32	18	13	28	3
9	29	19	12	29	2
10	26	20	11	30	1

チャンピオンは
このように決定されます！

例えば、45歳の男性(Aさん)がワールドカップシリーズのM45の部に参戦し、ポーランドで7位、日本で5位、韓国で2位だったとします。2023年の合計ポイントが161p(36p+45p+80p)になります。同じカテゴリーのノルディックウォーカー(Bさん)が韓国と日本でのワールドカップのみに参戦し、韓国で3位、日本で1位だった場合、合計ポイントが160p(60p+100p)となり、この場合前者(Aさん)が2023年のチャンピオンになります。



2023年AさんとBさんの獲得ポイント

	Aさん	Bさん
ポーランド大会 	7位 36ポイント	
日本大会 	5位 45ポイント	3位 60ポイント
韓国大会 	2位 80ポイント	1位 100ポイント