

INWA NORDIC WALKING COMPETITION RULES 2023

1. ノルディックウォーキングの定義

INWA のノルディックウォーキングは、特別に開発されたポールを積極的に使用することで通常のウォーキングの活動量をさらに高め、自然で生体力学的に正しい歩行と適切な姿勢の特性を維持する。

そのため、ポールを使って歩くと、腕と脚の動きに自然なリズムが生まれる。ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングと同じように、腕と脚が自然に連動する。従って、腕が身体の前だけで動作することはなく、通常のウォーキングと同じように前後に動く。一步進むごとに、骨盤と反対の肩の回旋が感じられる。そのため、腕は前後に交互に動く。体幹を積極的に動かし、正しい身体のアライメントと体幹の安定性を保つこともノルディックウォーキングの重要な要素である。腕の動きが体幹の回旋に追随していることが重要で、体幹の回旋が脚の動きに付随して生まれる動きであることが大切である。

2. ノルディックウォーキング競技

ノルディックウォーキング競技とは、体力向上という一番の趣旨を維持しながら、ルールに従って行われるスポーツ競技のことを指す。競技スポーツの経験を通し、適切なノルディックウォーキングテクニックを維持し、それらの運動効果を得ることが目的である。ノルディックウォーキング競技は通常のノルディックウォーキングのモチベーションを高めることになり、郊外でウォーキングする意欲を高め、自然を楽しみ、活動的な生活習慣を維持し、最終的に体力を高めることに貢献できる。

3. ノルディックウォーキングテクニック

INWAノルディックウォーキングレース競技規則を遵守するため、競技者は以下の点を守らなければならない。特に下線の箇所は警告になりやすいのでより注意

を払う必要がある。

- 3.1. 腕と足は交互に自然な様態で動かすこととする。
- 3.2. 両足または両方のポールが同時に地面から離れる場面があってはならない。
- 3.3. 前方にスイングしたポール先端と反対側の踵は同時に着地しなければならない。
- 3.4. ポールは体側に沿って、前足つま先と後足踵の間に突かなければならない。急斜面の上り下り坂や階段は例外とする。
- 3.5. 身体重心は極端に低くしてはならない。
- 3.6. 身体を前進させるためにポールを積極的に押さなければならない。肩帯を持ち上げることなく腕は伸展し、手は少なくとも体側の横までくるようにする。体側より後方へポールを押し切ることが理想である。
- 3.7. ポールを前方に突くとき、ポールを握っている先導の手は、体側を越えなければならない。
- 3.8. ポールを地面に突く際はグリップを握り、ポールを後方へ押し切る際は手を開かなければならない。
- 3.9. コース規定によるエイドステーションでのみ、ポールを使用しなことが認められる。
- 3.10. 競技者はストラップを正しく着用しなければならない。
- 3.11. 競技者はビブを正しく身につけなければならない。
- 3.12. 競技者は他の競技者を故意に妨害してはならない。

4. 競技申し込み

競技への参加資格はすべてのノルディックウォーカーにあり、申込書をもって完了する。その際、大会組織に次のことを保障するものでなければならない。すなわち、レースを完結できること、また、レースに参加することで生じるすべての怪我、病気、競技者が不快に思う損傷などについては、自己責任を負うこと。

5. 競技カテゴリー

すべてのレースにおいて、次のように男女とも年齢カテゴリーを設ける。

2023年齢カテゴリー

男性	女性	年齢	誕生日
M Junior	W Junior	18 - 19	2004 - 2005
M Senior	W Senior	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

注: 1978年12月31日生まれの場合、44歳であってもM45に属します。

6. ノルディックウォーキングポール

ノルディックウォーキングレースでは、固定長・テレスコープタイプどちらかのノルディックウォーキング専用ポールを使用できる。ポールの長さは、身長 x 0.68 +/-10cm の範囲まで認められる。グリップ上部からスパイクチップの先端までを計測する。

7. 他の用具に関するルール:

- 7.1. 競技者は相応しい適切な服装やシューズを身につけることとする。
- 7.2. 審判員からの方向指示や他の競技者の声などに対して聞こえを悪くするため、イヤフォンの使用は認められない。

8. 途中棄権

- 8.1. すべての競技者がコンディションなどレースのために十分な準備を行う必要がある。しかしながら、医学的に支障がある場合、あるいは、自身が完歩できないと考えられる場合は棄権とする。
- 8.2. 棄権する競技者は、審判員に取り消す旨を申告するか、または申告するよう調整する。
- 8.3. 棄権した競技者は、競技委員会により“DNF”（Did Not Finish）として記録される。

9. 警告および失格

警告および失格の規定として、一人の審判員の判断だけによって競技者が失格されないことを保証する。

- 9.1. 公平な警告や失格の決定は審判員が唯一権限を有するものとし、その決定は最終的なもので異議を認めないものとする。
 - 9.1.1. 審判員の中から審判長を選出し、審判長は記録とゴールエリアに設置のビデオ判定を行う。
 - 9.1.2. すべての審判員は個人の能力の範囲内で行動し、目視のみで決定を下す。例外としてスタート・ゴールエリアにはビデオアシスタントレフリー(VAR)を設置する。
 - 9.1.3. レースの距離にかかわらず最低5名の審判員で構成する。
 - 9.1.4. すべての審判員は独立して任務を果たし、お互いに競技について議論をしてはならない。
 - 9.1.5. 一審判員は一競技者に対して一枚のイエローカードのみ使用できる。
 - 9.1.6. 審判員はすべての競技者にわかるようはっきり人目につくようにする。

9.2. 競技者が明らかにノルディックウォーキングで用いられるテクニック（第3項参照）に従わなかった場合、審判員によって警告イエローカードが出される。

9.3. 競技者が以下のことを行った場合、失格とし審判員によってレッドカードが出される。

9.3.1. 決められたコースから逸脱したとき。

9.3.2. 審判員の指示に従わないとき。

9.3.3. 審判員や他の競技者へ暴言を吐いたり暴力を振るったとき。

9.3.4. 乱暴な行為、不適切な行動をとったとき。

9.3.5. イエローカードが3枚に達したとき。3枚のイエローカードが失格となるレッドカードに相当する。

9.4. 失格に至る手順

9.4.1. すべてのイエロー/レッドカードは、競技者に直ちに告知されその理由が伝達される。記録係となる審判長にイエロー/レッドカードの情報を報告する。競技者がイエローカードを与えられた場合、ビブにはっきりと印をつける。

9.4.2. 2枚のイエローカードを与えられた競技者にレッドカードを告知する場合、直ちにレッドカードを競技者に告知し、審判長に報告する。審判員は競技者に競技中止を言い渡しビブを回収する。

9.4.3. レッドカードが競技者に告知された場合、直ちに失格となる。

9.4.4. 失格した競技者はすみやかにレースを中止しなければならない。

9.4.5. 審判長によってスタート/ゴール付近のスコアボードに情報がアップデートされる。

9.5. 競技者のテクニックを確認するため、スタート・ゴールエリアにビデオアシスタントレフリー(VAR)を設置しなければならない。

10. エイドステーション

10.1. エイドステーション: スタート/ゴール地点に少なくとも1つ設置され、最長40mの長さまでとする。アシスタントの提供はステーションから10mまでとする。

11. 破損したポール

レース中にポールが破損した場合、スペアポールを設置してある最寄りのエイドステーションまで競技者はすべてのテクニック（第3項参照）を維持しなければならない。もし不可能だとしても、破損していないポールではテクニックを維持する必要がある。

12. 抗議

テクニック判定に関する書面による抗議は、最後の参加者がレースを終えてから30分以内にチーム代表または個人によって行われなければならない。抗議文は100ユーロの抗議料とともに審判長に届けられる。

13. 安全

13.1. すべての競技者はノルディックウォーキングテクニック以外の方向にポールを持ち上げてはならない。ただし、エイドステーションでは開催地のルール従い、その限りではない。

13.2. レース中ポールを外したいときはコースの脇で外すこととする

13.3. 特にスタート/ゴール付近での追い越しのタイミングなどで、競技者は衝突を防ぐためお互い十分なスペースがあることを確認しなければならない。

14. 健康

競技参加申し込みの際、競技者は以下の健康状態を証明し、署名した事前同意書を競技主催者に提出する必要がある。

14.1. ノルディック ウォーキングレースに参加する場合、競技者は自分の健康に責任を負う。

14.2. 体調が悪い場合や体調がすぐれない場合は競技に参加しない。

14.3. 怪我から回復中の場合は、健康リスクを冒さない。

14.4. 病気から回復したばかりの場合は、医師からの競技参加許可を得る。

14.5. 糖尿病、心臓血管疾患、または身体能力に影響を与える可能性のあるその他の症状を患っている場合は、医師に相談する。

14.6. 必要な薬はすべて持参する。

14.7. 満腹状態でノルディックウォーキング競技に参加しない。

14.8. すべてのエイドステーションで必要な水分を摂取する。

14.9. 怪我や治療が必要ないかなる場合もスタッフに報告する。

14.10. 重大な事態が発生した場合は、すぐに指定の緊急電話番号に報告する。

15. 競技結果

競技結果はINWAウェブサイトとソーシャルメディアにて記載される。各INWAワールドカップにおいて個人競技にポイントが付与される。

INWA World Cup ポイントシステム:

Place	Points	Place	Points	Place	Points
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

**INWA NORDIC WALKING COMPETITION RULES
for WORLD & EUROPEAN CHAMPIONSHIPS
and WORLD CUPS**



7	36	17	14	27	4
8	32	18	13	28	3
9	29	19	12	29	2
10	26	20	11	30	1