

Eesti kepikõnni võistlusmäärused

Kepikõnni võistlusmäärusi tuleb järgida igal võistluse korraldajal, kes soovib korraldada Eestis riigisiseseid kepikõnni võistlusi. Rahvusvahelised võistlused korraldatakse International Nordic Walking Associationi (INWA) võistlusmääruste kohaselt.

Kepikõnni võistlusel on eesmärgiks kiirel liikumisel säilitada õige tehnika ning saada kasu kepikõnnist kui kehalisest koormusest.

1. Kepikõnni mõiste

Kepikõnd on edasiarendus tavalisest kõndimisest, kus suurema koormuse saamiseks kasutatakse spetsiaalseid käimiskeppe. Kepikõnnil liiguvad käed ja jalad nagu tavakõnnil: käsi liigub õlaliigesest ette-taha, vastasjalg liigub põlvest sirutatult ette üle kanna ja rullub läbi jalalaba. Iga sammu ajal toimub vaagna ja õlavöö vastupidine pööre ehk rotatsioon.

2. Distsantsid

- 2.1. Soovituslikud kepikõnni võistlusdistsantsid on 5 km, 10 km ja 21 km.
- 2.2. Konkreetse võistluse distantsi(d) otsustab võistluse korraldaja.
- 2.3. Soovituslik on võistlus läbi viia maastikul (pehmel pinnasel), kuid võistlust on lubatud korraldada ka asfaltkattega rajal.

3. Vanuseklassid

- 3.1. Soovituslikud individuaalarvestuse vanuseklassid:

Meeste vanuseklass	Naiste vanuseklass	Vanus seisuga 31. detsember
M juunior	N juunior	Kuni 19
M täiskasvanud	N täiskasvanud	20 - 39
M 40	N 40	40 - 49
M 50	N 50	50 - 59
M 60	N 60	60 - 69
M 70	N 70	70 ja vanemad

- 3.2. Vanust arvestatakse võistluse toimumise aasta 31. detsembri seisuga.
- 3.3. Vanuseklassides võib pidada ka võistkondlikku arvestust 4-liikmelistele võistkondadele (sh segavõistkonnad).
- 3.4. Võistluse korraldaja võib võistluse juhendiga määrata p 3.1 erinevad vanuseklassid.

4. Kepikõnni tehnika

Võistlusdistansti läbides tuleb järgida korrektset kepikõnni tehnikat:

- 4.1. Jooksmine on keelatud.
- 4.2. Igal sammul puudutab kand esimesena maad.
- 4.3. Võistluse igal ajahetkel ei tohi korraga õhus olla kaks jalga ega kaks käimiskeppi.
- 4.4. Kepid asetatakse käimisel igas sammutsükli faasis eesmise jala põia ja tagumise jala kanna vahelisele alale.
- 4.5. Käimiskeppi kasutatakse aktiivselt tõukamiseks. Hookäega alustatakse tõuget kehast eespool ning tõuge peab lõppema käsivarre sirutumise ja küünarliigesest puusast tagapool.
- 4.6. Keppide käerihmad peavad olema korrektselt kinnitatud ning tõuke lõpus peab käsi vabastuma haardest.
- 4.7. Käimiskepp tuleb tagant ette tuua käepide ees.
- 4.8. Keha raskuse ei tohi kõndimise ajal olla viidud ebaloomulikult madalale.
- 4.9. Kepikõnni tehnikat ei pea järgima joogipunktis, kus vastav ala on korraldaja poolt tähistatud ning rajal vastavalt tähistatud järskudel laskumistel. Jooksmine on keelatud ka tähistatud alal.

5. Varustus

- 5.1. Võistlusel võib kasutada vaid spetsiaalseid kepikõnniks mõeldud käimiskeppe. Kepid võivad olla fikseeritud pikkusega või reguleeritava pikkusega (teleskoopkepid).
- 5.2. Kepi pikkus sõltub võistleja pikkusest. Soovitav pikkus arvestatakse valemi järgi: võistleja pikkus x 0,68, +/- 10 cm. Kepi pikkust mõõdetakse käepideme ülaotsast kuni teraviku tipuni. Kohtunikul on õigus kontrollida finišis kepi pikkuse vastavust nõuetele.
- 5.3. Vedrukeppide kasutamine on keelatud.
- 5.4. Võistleja peab kogu võistluse ajal kandma korraldaja poolt antud rinnanumbrit, mis peab olema korralikult kinnitatud ja nähtav.

- 5.5. Võistlejal ei ole lubatud kasutada jalanõusid, millel on metallnaglad, mis parandavad maapinnaga haakumist.
- 5.6. Võistluse ajal ei ole lubatud kasutada kõrvaklappe, kuna see takistab kohtunike ning teiste võistlejate kuulamist.
- 5.7. Võistlejatel on lubatud rajale kaasa võtta oma joogipudel, energiageele ja - batoone jms, kuid nende tarbimisel tuleb järgida kepikõnni tehnika reegleid. Korrektne on väljaspool tähistatud joogiala oma jooki ja sööki tarbida seistes.
- 5.8. Võistluse ajal on keelatud suhelda elektroonikaseadmete abil teiste osalejate, kohtunike ja võistluse tehnilise teenistusega.
- 5.9. Käimiskepi purunemisel võistluse käigus tuleb võimalikult p 4 kirjeldatud tehnikat järgides liikuda lähima joogipunktini või kohtunikuni, kust saab asenduskepi.

6. Võistlusel osalemine ja katkestamine

- 6.1. Võistlusele registreerudes kinnitab osaleja, et on võimeline läbima võistlusdistsantsi mõistliku ajaga ning võtab endale kogu vastutuse vigastuste, haiguste või kahju eest, mida võistlusest osavõtt võib kaasa tuua. Keelatud on võistelda haigena või kui tunnete end halvasti.
- 6.2. Mär gates rajal hädasolijat või vigastatut, teavita sellest korraldajat või helista hädaabinumbril 112.
- 6.3. Katkestamise korral tuleb võistlejal sellest teavitada korraldajat.

7. Joogi- ja teeninduspunktid

- 7.1. Võistluse korraldaja peab tagama organiseeritud joogi/teeninduspunkti vähemalt iga 5 km kohta rajal ning lisaks stardi/finiši alas.
- 7.2. Joogi/teeninduspunktide alad peavad olema selgelt tähistatud ning mitte rohkem kui 40 m pikad.

8. Peakohtunik ja rajakohtunikud

- 8.1. Võistluse peakohtunik peab olema INWA Race Official tasemel.
- 8.2. Olenemata võistlusdistsantsi pikkusest, peab rajal olema vähemalt 5 rajakohtunikku. Lisaks rajakohtunikele võib rajal kasutada videokohtunikke (VAR), mille asukohad ei pea olema võistlejatele nähtavad.
- 8.3. Rajakohtunikud töötavad individuaalselt ega arutle võistlejate eksimuste üle kellegi teisega.

- 8.4. Kõik rajakohtuniku poolt tehtud hoiatused ja diskvalifitseerimised edastatakse viivitamatult ka peakohtunikule.
- 8.5. Rajakohtunikud peavad olema võistlejatest selgelt eristatavad.
- 8.6. Kõik rajakohtunike poolt väljastatud kaardid peavad olema võistlejale selgelt nähtavad.
- 8.7. Peakohtuniku otsus on lõplik ega kuulu edasikaebamisele.

9. Hoiatused ja diskvalifitseerimine

- 9.1. Hoiatusi ja diskvalifitseerimisotsuseid väljastavad rajakohtunikud ja peakohtunik, kellel on õigus üle vaadata videokohtuniku salvestisi.
- 9.2. Kohtunikud väljastavad hoiatusi, näidates võistlejale kollast kaarti ja diskvalifitseerimisotsuseid, näidates võistlejale punast kaarti. Videokohtuniku salvestiste alusel antud hoiatus või diskvalifitseerimisotsus lisatakse lõpp-protokolli ilma kaarti näitamata.
- 9.3. Kollane kaart ehk hoiatus antakse, kui võistleja ei järgi võistlusmääruses kirjeldatud kepikõnnitehnikat. Iga antud hoiatusega (kollase kaardiga) kaasnevad võistlejale trahvisekundid, mis lisatakse tema finishiajale. Trahvisekundid on järgmised: 5km distantzil 30 sekundit, 10km distantzil 1 minut, 20km distantzil 2 minutit.
- 9.4. Punane kaart ehk diskvalifitseerimisotsus väljastatakse, kui võistleja:
 - 9.4.1. kaldub tähistatud rajalt kõrvale (lõikab);
 - 9.4.2. eirab rajakohtuniku korraldusi;
 - 9.4.3. käitub kohtunike või teiste võistlejatega ebasobivalt. Ebasobivaks käitumiseks loetakse nii verbaalne kui füüsiline kiusamine, sh mistahes viisil kaasvõistlejate takistamine;
 - 9.4.4. on saanud kaks hoiatust (kollast kaarti) ja sellelele lisandub kolmas hoiatus (kollane kaart). Kolm hoiatust (kollast kaarti) = diskvalifitseerimine (punane kaart).
- 9.5. Kõigist rajal antud kollastest ja punastest kaartidest tuleb koheselt teavitada vastavat võistlejat teatades talle eksimuse põhjuse.
- 9.6. Kollastest ja punastest kaartidest tuleb teave edastada võistluste peakohtunikule, kes tegutseb protokollijana.
- 9.7. Võistlejale antud hoiatused ja diskvalifitseerimised peavad kajastuma võistluse lõpp-protokollis.

10. Protestid

- 10.1. Kirjalikud protestid tuleb esitada 30 minuti jooksul pärast viimase võistleja lõpetamist.
- 10.2. Protest toimetatakse võistluste peakohtunikule protestitasuga 50€. Protestitasu ei tagastata sõltumata protesti rahuldamisest või mitterahuldamisest.
- 10.3. Protestid lahendab võistluse korraldaja lähtudes võistlusmäärustest ja võistluse juhendist. Reguleerimata küsimused lahendatakse jooksvalt.

11. Turvalisus

- 11.1. Kõik võistlejad peavad jälgima, et ei tõsta käimiskeppe maast üles kuidagi teisiti, kui seda näeb ette võistlusmääruses kirjeldatud tehnika.
- 11.2. Võistlejad peavad iseseisvalt jälgima, et distants teiste võistlejatega oleks piisav, et mitte kaasvõistlejaid takistada, sh kaasvõistlejast möödumisel.
- 11.3. Kui võistleja peab mingil põhjusel käimiskepid käest eemaldama, siis tuleb peatuda ning kepid käest võtta raja ääres.

12. Võistlustulemused

Võistluste tulemused avaldatakse korraldaja valitud viisil ning Eesti Kepikõnni Liidu kodulehel .

Võistlusmäärused on kinnitatud Eesti Kepikõnni Liidu juhatuse poolt 08. mail 2026.