



Campionato Regionale WINTER 2024-25

Nordic Walking Agonistico & Amatoriale



• **Tecnica di gara**

1) Principi generali

- a. Durante la camminata è proibita la corsa e/o la sospensione tra i due appoggi: un piede deve sempre essere in contatto con il suolo.
- b. Il contatto del piede con il terreno deve iniziare con l'appoggio del tallone per poi compiere una rullata che coinvolga l'intera area plantare.
- c. È ammesso solo il passo alternato.
- d. Non sono ammesse eccessive flessioni delle gambe con conseguente abbassamento del bacino e l'evidente rotazione del bacino.

2) Uso dei bastoncini

- a. L'appoggio al suolo del bastoncino deve avvenire tra i due piedi
- b. La spinta sul bastoncino deve essere evidente, attiva e potente; in fase di appoggio il braccio deve esercitare trazione fino alla verticale di Barrè e continuare con spinta graduale che termini visibilmente oltre l'anca. L'oscillazione della mano, rispetto alla verticale, in spinta deve essere uguale alla trazione.
- c. La mano che impugna il bastoncino deve esercitare la spinta durante tutta la fase di conduzione, la spinta va mantenuta anche oltre il superamento dell'anca e nella fase di apertura della mano.
- d. L'uso dei bastoncini non deve intralciare la camminata degli altri concorrenti.
- e. È vietato modificare la lunghezza dei bastoncini in gara.

• **Attrezzatura - Abbigliamento**

3) Bastoncini

- a. I bastoncini devono essere da Nordic Walking, dotati di apposito lacciolo che, correttamente calzato, permetta una impugnatura del bastoncino tale da consentire il controllo durante tutta la fase di spinta e di recupero.
- b. Non sono ammessi bastoncini non specificatamente concepiti per il NW non prodotti da aziende riconosciute nel settore.
- c. La lunghezza dei due bastoncini deve essere identica. Il bastoncino correttamente impugnato e poggiato perpendicolarmente al suolo, deve permettere al gomito di formare un angolo di 90° (novanta gradi) con tolleranza in più o in meno di 5° (cinque gradi).
- d. Utilizzando i pads, la lunghezza dei bastoncini deve rientrare nei parametri riportati al punto **C**.
- e. Tutti i concorrenti, prima della gara, devono far verificare l'idoneità dei bastoni compresi quelli di scorta al giudice presso l'area preposta.
- f. È ammesso l'uso di bastoncini regolabili.

4) Calzature

- a. Sono ammesse calzature sportive con caratteristiche strutturali e grip della soletta adeguati al terreno di gara e sufficientemente flessibili da permettere una corretta rullata del piede.
- b. Non sono ammesse scarpe troppo rigide con o senza chiodi.



Campionato Regionale WINTER 2024-25

Nordic Walking Agonistico & Amatoriale



5) Pettorale

I concorrenti, salvo diversa disposizione, devono indossare il pettorale di gara fornito dall'organizzazione in posizione visibile sulla parte anteriore e posteriore del busto.

6) Abbigliamento

Non è permesso l'uso di capi di abbigliamento tali da non consentire ai Giudici di Gara un'adeguata valutazione del gesto tecnico e atletico del concorrente.

7) Pre-gara

- a. Prima della gara, è previsto il briefing durante il quale il Direttore di Gara con la presenza dei Giudici illustra le caratteristiche della competizione agli atleti e ai capitani delle squadre tracciato, aree di servizio e di rifornimento, infrazioni e sanzioni, assistenza medica e ogni utile informazione. (La mancata presenza al briefing pre-gara non pregiudica la partecipazione alla gara ma non dà diritto ad eventuale contestazione a fine gara).

• **Svolgimento della gara**

8) Partenza

- a. Gli atleti dovranno essere presenti sullo schieramento di partenza su indicazione del Direttore di Gara.
- b. La partenza può avvenire sia in mass-start, che a cronometro individuale. Può avvenire in contemporanea per le categorie femminili e maschili.
- c. Lo start di partenza deve essere effettuato tramite idoneo mezzo acustico.
- d. Nelle gare a cronometro la partenza può essere di più concorrenti in contemporanea secondo la griglia di partenza precedentemente comunicata. Il D.G. darà il via con il count down da tre o più secondi a seconda del circuito.
- e. Nelle partenze mass-start a discrezione dell'organizzazione e del D.G. i concorrenti potranno procedere con i bastoncini sollevati per un tratto fino a 30 metri (zona di rispetto opportunamente segnalata), per evitare incidenti, è comunque vietato correre o adottare passi diversi da quello alternato.

9) Cronometraggio – Classifiche – Diffusione Regolamento

- a. Il cronometraggio della competizione deve essere affidato a cronometristi ufficiali
- b. È a discrezione della Società Organizzatrice decidere se utilizzare il cronometraggio classico oppure con trasponder.
- c. La classifica provvisoria sarà redatta al termine della gara ed esposta in zona arrivo. La classifica definitiva sarà pubblicata entro le 48 ore successive dopo la verifica dei video.
- d. Il presente Regolamento sarà a disposizione presso la zona di ritrovo della manifestazione al fine di poter essere consultato dai tecnici e dai partecipanti. Sarà comunque consultabile sul sito www.nwrv.it o richiesto tramite mail a segreteria@nwrv.it



Campionato Regionale WINTER 2024-25

Nordic Walking Agonistico & Amatoriale



10) Reclami

Eventuali reclami vanno presentati in forma verbale al Direttore di Gara entro 15 minuti dal termine della gara

Per la classifica di campionato occorre partecipare

ad almeno 5 delle 6 gare

• Comportamento in gara

11) Ogni concorrente deve:

- a. Camminare in maniera da non costituire ostacolo o pericolo per gli altri avversari, il concorrente che sta davanti ha il diritto di scegliere la traiettoria.
- b. È proibito camminare troppo a ridosso del concorrente che precede tranne durante la fase di sorpasso.
- c. Il concorrente che sorpassa deve segnalare che sta sorpassando e da quale lato passerà.
- d. È proibita l'assistenza mobile e farsi seguire lungo il tracciato da accompagnatori o pubblico, sia a bordo di veicoli che a piedi. Il tracciato di gara è riservato ai soli concorrenti.
- e. I concorrenti non possono effettuare deviazioni o tagli, pena la squalifica.
- f. Il concorrente che durante la gara dovesse danneggiare, rompere i bastoncini o perdere i pads dovrà proseguire sino all'area tecnica per provvedere alla sostituzione, mantenendo il passo alternato e la corretta rullata.
- g. In caso di cambio dei bastoncini per rottura, i bastoncini sostituiti devono avere la medesima lunghezza dei precedenti, pena la squalifica. I bastoncini sostituiti devono essere conservati e messi a disposizione dei Giudici.
- h. È proibita qualsiasi forma di rifornimento fuori dalle aree autorizzate.

12) Aree coaching, changing, rifornimento – area giudici

- a. Le aree di sosta sono degli spazi segnalati lungo il percorso (di 50 mt. circa) dove i concorrenti possono avvalersi di assistenza tecnica e ristoro.
- b. All'interno delle aree di sosta il concorrente può sollevare o sfilare uno o entrambi i bastoncini, fermo restando il divieto di correre.
- c. All'interno dell'area tecnica di servizio, (COACHING AREAS) gli addetti all'assistenza accreditati dall'Organizzazione, possono dare assistenza tecnica agli atleti es. sostituire i bastoncini rotti. Inoltre, ove previsto dal tipo di percorso, ci sono aree tecniche di servizio (CHANGING AREA) per applicare o rimuovere i pads. Il concorrente che non esegue questa operazione deve procedere in modo corretto anche in presenza di boe.
- d. Solo nelle AREE DI RIFORNIMENTO l'atleta può assumere di cibo e/o bevande sia di proprietà che forniti dall'organizzazione.
- e. È ammesso, anche al di fuori delle AREE ma per non più di DUE PASSI, asciugarsi il sudore o controllare l'orologio pena la SQUALIFICA.
- f. Il pubblico deve rispettare l'area di competenza dei giudici ovvero almeno 15 mt. prima e 15 mt. oltre per permettere una corretta visuale della gara.



13) Sanzioni:

La mancata osservanza del presente Regolamento prevede le seguenti sanzioni:

- 1) **RICHIAMO** o **WARNING** segnalati con cartellino **BIANCO**: saranno utilizzati dai Giudici come prima segnalazione, dopo il secondo warning (5Km) *anche per infrazione diverse*, diventa ammonizione (cartellino giallo). Tre warning (10Km).
- 2) **AMMONIZIONI** segnalate con cartellino **GIALLO**: saranno utilizzate dai Giudici in caso di inosservanza della tecnica specificate nel presente Regolamento. Le ammonizioni verranno comunicate al concorrente e al Giudice di Tavolo che le riporta sul tabellone. Il mancato ascolto del messaggio del giudice non comporta la mancata assegnazione della penalità. Per ogni ammonizione saranno applicate le seguenti penalità: 30 secondi sul tempo finale per gare di 5.000 mt., 60 secondi per gare di 10.000 mt. La somma delle ammonizioni non dà origine a squalifica.

• Ammonizioni

Le ammonizioni (**cartellino GIALLO**) segnalano le seguenti infrazioni:

- Spinta solo con gomito (la spalla non si muove) **E**
- Spinta non oltre la verticale di Barrè (mancata spinta) .. **M**
- Errore di Posizione bassa **LP**
- Errore di Rotazione Anca **HR**
- Elica podalica non evidente **FP**
- Errore di funzionamento in parallelo **PM**

- 3) **SQUALIFICA** segnalato con cartellino **ROSSO**: saranno utilizzati dai Giudici in caso di GRAVE inosservanza delle regole specificate nel presente Regolamento, per corsa (in caso di inciampo sono ammessi due passi), per comportamento antisportivo verso i Giudici o verso i concorrenti, per sostituzione dei bastoncini con altri di lunghezza diversa anche in caso di bastoncini telescopici, per deviazione dal percorso, per rifornimento al di fuori dell'area stabilita, per ogni altra forma di assistenza ricevuta al di fuori delle aree di sosta. Il concorrente squalificato può terminare la prova. Le squalifiche verranno comunicate al concorrente e al Giudice di Tavolo e segnate sul tabellone.



Campionato Regionale WINTER 2024-25

Nordic Walking Agonistico & Amatoriale



14) **Amatori:**

1. Anche per gli amatori, valgono le regole specificate nel presente Regolamento con la sola eccezione che i Giudici non daranno ammonizioni ma dei consigli (Educational) sulla tecnica.
2. Anche per gli Amatori vale quanto specificato al precedente § 13 punto3
SQUALIFICHE

N.B. Cartellino Verde per la miglior tecnica:

Al termine del campionato sarà premiata la miglior tecnica con podio maschile e femminile.

15) **Gara per titolo 10 Km (5+5K)**

Nel corso del campionato è prevista una prova unica valida per il titolo di campione 10 km.

I concorrenti agonisti che intendono partecipare devono dichiararlo al momento dell'iscrizione.

La prova si svolge come di consueto con partenza in linea e verrà rilevato il tempo di tutti al passaggio del 5° km. valido per la classifica del Campionato Regionale Winter, chi partecipa alla prova di 10 km. continuerà (senza fermarsi) e verrà rilevato il tempo a fine prova.

Per ogni ammonizione sarà applicata la seguente penalità: 30 secondi sul tempo finale per la prova fino a 5.000 mt., 60 secondi per la prova da 5.001 a 10.000 mt. La somma delle ammonizioni non dà origine a squalifica.

La prova di 10 K verrà premiata con podio maschile e femminile.