

REGOLAMENTO DISCIPLINA NORDIC WALKING

PROVE DI REGOLARITA'

- Art. 1** I concorrenti devono usare due bastoncini con apposita impugnatura per tecnica adatta al nordic walking.
- Art. 2** E' vietato correre, i partecipanti dovranno tenere sempre un piede a contatto con il terreno.
Unici passi ammessi: passo alternato e passo spinta.
- Art. 3** L'appoggio del piede a terra deve essere fatto con la rullata, prima appoggio del tallone a seguire appoggio della pianta conclusione con la spinta dell'avampiede.
- Art. 4** Il braccio in fase di massima spinta deve creare una linea unica con il bastoncino.
- Art. 5** Nel momento di massima spinta deve esserci l'apertura della mano e la chiusura della stessa nella fase di avanzamento del bastoncino.
- Art. 6** Mantenere la posizione di postura corretta, busto diritto leggermente spostato in avanti, testa diritta e sguardo all'orizzonte.
- Art. 7** Leggera torsione del busto e spalle (20°-25° circa) rispetto al bacino nel momento della spinta del braccio indietro.
- Art. 8** Le manifestazioni sono a carattere di regolarità: si afferma il partecipante che si avvicina al tempo prestabilito su media oraria da rispettare, scritta nel regolamento della specifica manifestazione e/o comunicata verbalmente prima della partenza oppure con cartello esposto lungo lo stesso percorso.
- Art. 9** I tempi prestabiliti POTRANNO essere due, uno per la categoria SPORT e uno per la categoria FITNESS; entrambe le categorie prevedono le classifiche maschili e femminili. A discrezione dell'organizzatore la scelta può vertere su una unica categoria. Con apposite rilevazioni tecniche possono essere incluse variazioni di medie su tratti diversi.
- Art. 10** La mancata osservanza degli articoli Nr. 1-2-3-4-5-6-7-12 comporta la sanzione da 0 a 10 punti di penalità, applicata da istruttori qualificati posizionati lungo il percorso. I giudici saranno coordinati da un responsabile della gara (maestro o master trainer).
- Art. 11** I punti di penalità saranno tramutati in minuti di penalizzazione che verranno tolti o aggiunti al tempo realizzato, rispetto al tempo di riferimento
- Art. 12** E' proibito l'uso di sistemi satellitari indicanti la velocità. La distanza precisa del percorso non viene mai comunicata prima della partenza

REGOLAMENTO SPECIFICO CAMPIONATO NAZIONALE AICS BARBARANO VICENTINO

6 ORE ENDURANCE REGOLARITA'

Partenza in forma Start Mass alle ore 14.00 da Barbarano Vicentino, conclusione gara ore 20.00; percorso a circuito da ripetere più volte.

Vince il concorrente che percorre il maggior numero di giri +miglior tempo dell'ultimo giro rispettando la media oraria nell'arco delle 6 ore al netto delle penalità.

Le penalità vengono applicate da 3 giudici in postazione fissa più un giudice arbitro, la giuria viene completata da altri tre giudici vaganti. Viene considerata la somma delle penalità e non la media, ogni 10 penalità viene tolto un giro.

Velocità di riferimento 8km/h --Velocità di percorrenza=Distanza percorsa in Km : Tempo. Nel computo totale non vengono calcolate le soste per i rifornimenti.

Prima della partenza è obbligatorio indossare il pettorale numerato ben visibile sul petto ed il cartellino segnagiri sul dorso

Superamento degli 8.5 km/h =30 punti di penalizzazione=meno tre giri + penalità assegnate dai giudici.

Obbligatorio consegnare al personale preposto appena oltrepassato il traguardo il cartellino segnagiri ed il pettorale numerato. La mancata osservazione di queste norme comporta l'esclusione dalla classifica.

5 min. prima della partenza viene spiegato il regolamento dal giudice arbitro in forma verbale, la partecipazione premette anticipatamente che vi sia l'accettazione del presente regolamento.

Premiazioni:

Primi 10 Maschili + prime 10 Femminili. Premiazioni effettuate sul palco del Festival

Endurance sul Campo Sportivo di Barbarano entro le ore 21.00

1ORA SHORT

Partenza individuale a cronometro con concorrenti distanziati di 5 sec dalle ore 16.00 alle ore 16.10 da Barbarano Vicentino; percorso a circuito da ripetere 4 volte.

Vince il concorrente che percorre 4 (quattro) giri rispettando la media oraria al netto delle penalità.

Le penalità vengono applicate da 3 giudici in postazione fissa più un giudice arbitro, la giuria viene completata da altri tre giudici vaganti. Viene considerata la somma delle penalità e non la media, ogni 10 penalità viene tolto un giro.

**Velocità di riferimento 6km/h --Velocità di percorrenza=Distanza percorsa in Km : Tempo.
Nel computo totale non vengono calcolate le soste per i rifornimenti.**

**Prima della partenza Obbligatorio indossare il pettorale numerato ben visibile sul petto.
Il cartellino segnagiri sul dorso + il cip rileva tempo sul polso dx o sx**

Superamento dei 6.5 km/h =30 punti di penalizzazione=meno tre giri + penalità assegnate dai giudici

Obbligatorio consegnare al personale preposto appena passato il traguardo il chip rilevamento tempi, il cartellino segnagiri ed il pettorale numerato. La mancata osservazione di queste norme comporta l'esclusione dalla classifica.

5 min. prima della partenza viene spiegato il regolamento dal giudice arbitro in forma verbale, la partecipazione premette anticipatamente che vi sia l'accettazione del presente regolamento.

Premiazioni:

Primi 10 Maschili + prime 10 Femminili. Premiazioni effettuate sul palco del Festival endurance sul Campo sportivo di Barbarano entro le ore 21.00

In questa manifestazione viene privilegiata la qualità della tecnica rispetto alla velocità, preghiamo pertanto quanti vi partecipano ad osservare scrupolosamente il regolamento. Le penalità non devono essere ritenute come una punizione ma come uno stimolo per migliorarsi.

Il presente regolamento è stato ampiamente collaudato in innumerevoli manifestazioni ed è stato giudicato positivamente.

Consigli e raccomandazioni

Non saltare mai i rifornimenti: potrebbero esserci condizioni di temperatura elevate; ad ogni giro effettuare almeno una sosta per reintegrazione liquida.

Non serve ricercare la velocità ma la qualità del gesto tecnico. Per favorire questo è opportuno mantenere la calma e la concentrazione, non seguire il passo degli altri partecipanti qualunque esso sia; in gara si misura se stessi insieme agli altri e non contro gli altri.

Iscrizioni

Per favorire una logistica ottimale è necessario inviare la preiscrizione entro giovedì 3 Luglio alle ore 12.00 compilando il modulo di iscrizione scaricabile dal sito

www.palestrasainttropez.it

Il modulo può essere

- consegnato direttamente a Remo Longin presso Palestra Saint Tropez a Dueville in Via della Repubblica
- inviato via mail a info@palestrasainttropez.it anche senza firma; l'accettazione dell'iscrizione viene confermata con una mail di risposta.

Portare il modulo stampato e firmato per il ritiro del pettorale per evitare contestazioni.

Quota iscrizione entro giovedì 3 Luglio: 15€(quindici,00 euro).

La quota verrà versata al momento del ritiro pettorale.

E' possibile iscriversi anche il giorno della gara ma con una maggiorazione della quota di 5€ (cinque,00 euro)

L'iscrizione dà diritto a pacco gara, pasta party, ristori ed assistenza medica.

Informazioni

tel. 0444/591559 cell 3402779075 email info@palestrasainttropez.it