

CAMPIONATO NAZIONALE IN SALITA AICS 2016

Art.1 I concorrenti devono usare due bastoncini con apposita impugnatura per tecnica adatta al nordic walking. L'altezza del bastoncino deve essere regolato con l'angolo massimo del gomito relativo a 90°. PEN. 5

Art.2 E' vietato correre, i partecipanti dovranno tenere sempre un piede a contatto con il terreno. PEN. 10

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. PEN. 1

Art.4 Il braccio in fase di massima spinta deve creare una linea unica con il bastoncino. PEN. 3

Art.5 Nel momento di massima spinta deve esserci l'apertura della mano e la chiusura della stessa nella fase di avanzamento del bastoncino. PEN.1

Art.6 Mantenere la posizione di postura corretta, busto diritto, testa diritta e sguardo in avanti..PEN.2

Art.7 Leggera torsione del busto e spalle (20°-25° circa) rispetto al bacino nel momento della spinta del braccio indietro. PEN.1

Art.8 I tempi saranno calcolati solo nei tratti in salita per cui le parti in discesa qualora ci siano saranno a velocità libera e comunque non entrano come validi per la classifica ma solo come completamento del kilometraggio complessivo. Le categorie prevedono le classifiche maschili e femminili. **ASSOLUTA**—Under 20—Under 40—Under 60—Over 60. Le premiazioni verranno effettuate dopo l'ultima prova. Ad ogni prova verranno premiati solo gli assoluti.

Art.9 La mancata osservanza degli articoli Nr.1-2-3-4-5-6-7-12-13 comporta la sanzione da 0 a 10 punti di penalità, applicata da istruttori o giudici qualificati posizionati lungo il percorso. I giudici saranno coordinati da un responsabile della gara (maestro o master trainer).

Art.10 I punti di penalità saranno tramutati in minuti -2 minuti per ogni punto di penalizzazione (10 punti =20minuti) che verranno aggiunti al tempo realizzato. Le penalizzazioni date dai vari giudici saranno sommate e non fatta una media.

Art.11 E' proibito l'uso di sistemi satellitari indicanti la velocità. I tempi verranno rilevati attraverso il sistema elettronico con l'uso del chips e/o manuali. La mancata restituzione del chip comporta l'assegnazione di 10 punti di penalizzazione.

Art.12 La mancanza di rispetto verso gli altri concorrenti, giudici e/o personale addetto all'organizzazione e/o verso l'ambiente comporta la squalifica dalla manifestazione.

Art. 13 il Campionato si disputa su 2 manifestazioni con date certe .

29 GIUGNO VELO D'ASTICO LA LITTORINA

28 OTTOBRE TONEZZA STRAFEXSPEDITION

A queste due prove ne potranno essere aggiunte delle altre. IL punteggio sarà di 30 punti per il primo classificato di ogni prova a scalare fino ad un punto per il trentesimo classificato. I punti verranno sommati per un massimo di tre prove, a parità di punteggio viene favorito chi ha disputato il maggior numero di prove.

Art.14 Al momento dell'iscrizione deve essere presentata **COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' ALL'ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA** valida e non scaduta.