

REGOLAMENTO

GARE DI NORDIC WALKING
SPEED PENALTY



INDICE

PARTE I - CAMPIONATO NAZIONALE MARATONA E MEZZA MARATONA AICS

PREMESSA

DESCRIZIONE SVOLGIMENTO GARA

SEZIONE I.1 - ARTICOLI BASE

SEZIONE I.2 - TECNICHE AMMESSE

SEZIONE I.3 - ORGANIZZAZIONE DI GARA

SEZIONE I.3.1 - PERCORSI

SEZIONE I.3.2 - GIUDICI

SEZIONE I.3.3 – CRONOMETRISTI

SEZIONE I.3.4 - DIRETTORE DI GARA

SEZIONE I.4 - NORME PER I CONCORRENTI

SEZIONE I.5 - PREMIAZIONI

SEZIONE I.6 – SISTEMA ORGANIZZAZIONE GARE

PARTE I – REGOLAMENTO SPEED PENALTY

PREMESSA

Ci sono tanti modi per avvicinarsi all'agonismo immersi nella natura. Il Nordic Walking, e nello specifico le gare SPEED PENALTY, è uno sport che collega la pratica dell'agonismo non esasperato combinando due funzioni principali:

1. la tecnica del Nordic Walking
2. partecipare ad una gara agonistica adottando una velocità di camminata indicata come riferimento senza raggiungere limiti esasperati.

Ciò permette inoltre ai concorrenti di:

1. scoprire il movimento e il ritmo del proprio corpo su tratti con variazioni di altimetrie di vario grado che possono essere sia positive (Salite) che negative discese o perfettamente pianeggianti con fondo diverso erba , ghiaia asfalto ecc.
2. stimolare l'interesse per affrontare un'attività che richiede impegno fisico con ritmo variabile senza arrivare al limite di capacità fisiche rilevanti.
3. far apprezzare i risultati conseguiti con l'impegno fisico correttamente motivato volto alla ricerca di migliorare le proprie capacità in funzione di prevenzione sulle malattie metaboliche oltre che su soddisfazione personale di raggiungere un'obiettivo e migliorare la qualità della vita.
4. imparare ad esercitare un autocontrollo per ottenere risultati verso se stessi insieme agli altri e non contro agli altri.

Anche i principianti possono trovare prestazioni inaspettate, date da una particolare costanza di passo o, a volte, anche di una lunghezza particolarmente mirata.

DESCRIZIONE SVOLGIMENTO GARA

I concorrenti alla partenza vengono informati della media oraria che devono tenere lungo il percorso **partenza-controllo1**. Essi seguono il percorso precedentemente tracciato e correttamente segnalato, quando arrivano al **controllo 1**, viene cronometrato il tempo da loro impiegato. Qui vengono informati della nuova media da seguire fino al **controllo 2**, dove la procedura si ripete e così fino all'arrivo. Una volta arrivati, vengono sommati i punti di penalità attribuiti per ogni settore: un punto per ogni secondo di differenza, in anticipo o in ritardo, rispetto al tempo risultante dalla media attribuita per la lunghezza del percorso. Sarà vincitore il concorrente con minori penalità complessive. Il metodo per rispettare la media richiesta richiede la conoscenza il più possibile precisa della lunghezza del proprio passo nelle diverse condizioni di percorso (salita, pianura, discesa) dalla quale calcolare, normalmente per mezzo di tabelle predisposte (per esempio attraverso prove ed esperimenti ripetuti), il numero di passi al minuto necessari per ottenere la velocità prevista.

Esempio tabella penalità

GARA DEL PETTORALE NOME COGNOME _____
N. _____

	Media oraria	Orario Partenza	Orario Arrivo	Tempo Totale	Penalità Tempo	Penalità Nordic	Penalità Totali
P.S. 1							
P.S. 2							
P.S. 3							
P.S. 4							
P.S. 5							
PENALITA' TOTALI							

SEZIONE I.1 - ARTICOLI BASE

Art.1 I concorrenti devono usare due bastoncini con apposita impugnatura e lacciolo avvolgente la mano per tecnica adatta al Nordic Walking, possono essere dritti o curvi. L'altezza del bastoncino deve essere regolato con l'angolo massimo del gomito relativo a 90° e minimo ad 80° misurato con l'impugnatura perpendicolare alla punta.

Il mancato rispetto di questo articolo viene sanzionato con 600 punti di penalità da aggiungere alle eventuali altre penalità accumulate

Art.2 E' vietato correre, i partecipanti dovranno tenere sempre almeno un piede a contatto con il terreno. Non vengono tollerate fasi di camuffamento della corsa simili a camminate.

Il mancato rispetto di questo articolo viene sanzionato con 1000 punti di penalità da aggiungere alle eventuali altre penalità accumulate

Art.3 Il braccio deve essere allungato in fase di massima estensione creando una linea unica con il bastoncino. Nel caso di passo parallelo entrambe le braccia in fase di massima estensione devono creare una linea unica con i bastoncini.

Il mancato rispetto di questo articolo viene sanzionato con 60 punti di penalità da aggiungere alle eventuali altre penalità accumulate

Art.4 La punta del bastoncino non deve mai trovarsi più avanti dell'impugnatura ed essere appoggiata a terra entro l'appoggio del tallone relativo al piede posteriore.

Il mancato rispetto di questo articolo viene sanzionato con 60 punti di penalità da aggiungere alle eventuali altre penalità accumulate

Art. 5 Pur valutando le eventuali mancanze dovute a difetti personali non correggibili, va mantenuta la posizione di postura corretta senza deviazioni a destra e sinistra dalla linea sagittale, busto leggermente in avanti, spalle spinte indietro, testa dritta e sguardo in avanti.

Il mancato rispetto di questo articolo viene sanzionato con 60 punti di penalità da aggiungere alle eventuali altre penalità accumulate

Art. 6 I concorrenti devono portare con sé il cartellino di gara dove vanno annotati dai cronometristi la media di velocità da rispettare ed il tempo di partenza ed arrivo di ogni prova speciale. I concorrenti dovranno averne cura ed assicurarsi di non smarrirlo e non manometterne in alcun modo i dati riportati. Non può essere usata nessuna strumentazione meccanica od elettronica che consenta il controllo della velocità e del tempo (orologi cellulari, gps ecc.)

Il mancato rispetto di questo articolo comporta l' esclusione dalla classifica finale.

Art. 7 I concorrenti devono comportarsi in maniera corretta verso Avversari, Giudici, Cronometristi, pubblico presente e Direttore di gara oltre che rispettare l'ambiente naturale su cui si svolge la manifestazione.

Il mancato rispetto di questo articolo comporta la mancata accettazione di iscrizione alle gare successive da una ad un numero infinito a seconda della gravità dell'infrazione, viene inflitta dal Direttore di Gara in modo insindacabile dopo consultazione con tutti i giudici operativi presenti alla gara.

SEZIONE I.2 - TECNICHE AMMESSE

Art.1 E' ammesso l'uso del passo alternato cioè l'avanzamento del corpo muovendo contemporaneamente arto inferiore ed arto superiore opposto.

Art. 2 E' ammesso altresì l'uso del passo parallelo cioè l'avanzamento del corpo con il movimento di entrambi gli arti superiori contemporaneamente ad uno dei due arti inferiori effettuando non più di un passo ad ogni appoggio di bastoncino Ovviamente anche con questa esecuzione va seguito sempre con l'estensione completa del braccio all'indietro.

SEZIONE I.3 - ORGANIZZAZIONE DI GARA

Art. 1 La gara deve essere organizzata con una ASD in regola con l'iscrizione AICS

Art. 2 La società organizzatrice in accordo con AICS delega un Direttore di gara il quale è responsabile del percorso e dell'intero apparato logistico: Iscrizioni, controllo regolarità atleti, cronometraggio, ristori e gestione giudici, controllo classifiche e premiazioni. Ovviamente il Direttore di gara puo' delegare uno o più responsabili per ogni settore che devono fare riferimento a lui stesso.

SEZIONE I.3.1 - PERCORSI

Art.1 La misurazione e l'omologazione del percorso avviene ad opera del direttore di gara con la collaborazione degli organizzatori della manifestazione stessa attraverso misurazioni effettuate con il Contatore di Jones montato su una bicicletta o con rilevatore meccanico di distanza collegato sempre alla ruota di una bicicletta, non possono essere ritenute attendibili valutazioni effettuate sulla distanza attraverso misurazioni con dispositivi GPS che si trovano normalmente in commercio per scarsa affidabilità. Sono gare di velocità controllata su percorsi prettamente con pendenze altimetriche, seguono il naturale andamento del terreno e favoriscono la pratica ludico motoria sportiva in un ambiente naturale evitando il più possibile tratti asfaltati. Possono essere percorsi sia in linea che in circuito. Il circuito deve avere una lunghezza minima di 1000 mt.

Art. 2 Il fondo può essere vario: erboso, ghiaioso, sassoso, roccioso, con terra o asfalto. Può essere regolare o sconnesso anche fortemente; va sempre seguita la natura del terreno evitando tratti che possono essere ritenuti pericolosi per l'incolumità dell'atleta.

Art. 4 Segnaletica: deve essere chiaro il punto di partenza ed arrivo di ogni tratto prova speciale. Deve essere evitato qualsiasi punto che può essere di riferimento per la distanza o l'orario. La distanza di ogni prova speciale, la relativa media da rispettare ed il relativo tempo di riferimento deve rimanere segreto scritti nel cartellino di ogni concorrente solo all'inizio di e termine di ogni prova speciale .

SEZIONE I.3.2 - GIUDICI

Art. 1 I Giudici di gara devono avere frequentato un apposito corso presso AICS. Per frequentare questo corso devono essere in possesso di qualifica di Istruttore NW da almeno due anni o avere partecipato ad almeno 10 gare anche se non direttamente organizzate da AICS/FIDAL di Nordic Walking.

Art. 2 I Giudici applicano gli articoli base del presente regolamento su ogni concorrente segnando le eventuali infrazioni su un apposito registro che verrà consegnato al Direttore di gara al termine della competizione.

Art. 3 Il Direttore di gara decide il posizionamento dei giudici lungo il percorso, i quali possono essere disposti sia singolarmente che in coppia.

Art. 4 Le infrazioni vanno segnalate dal Giudice al concorrente alzando una paletta di colore Giallo. Possibilmente comunicando a voce il tipo di errore od irregolarità.

Art.5 Le penalità verranno calcolate una per ogni secondo in anticipo o ritardo rispetto al tempo prestabilito, a queste dovranno sommarsi le penalità dovute ad infrazioni sulla tecnica. Non ci sono squalifiche definitive; ogni concorrente deve avere la possibilità di concludere la gara.

SEZIONE I.3.3 - CRONOMETRISTI

Art. 1 I Cronometristi effettuano il rilievo dei tempi di percorrenza al termine di ogni prova speciale, scrivono la media da tenere nella prova successiva e l'orario di partenza scrivendo il tutto in modo chiaro con buona calligrafia nel cartellino che ogni concorrente deve avere con sè. I tempi possono essere rilevati con i vari metodi elettronici disponibili nel mercato o anche manualmente. Possono essere cronometristi ufficiali FICR ed anche non. Nel caso non lo siano l'organizzazione si assume la responsabilità che il servizio sia perfetto in ogni sua forma. La partenza saranno sempre scaglionate con un minuto minimo di differenza da un concorrente all'altro anche in caso che la gara venga svolta a pattuglie.

Art. 2 I Cronometristi assieme al Direttore di gara si curano di eseguire il conteggio delle penalità (quelle relative al tempo di riferimento + quelle riportate nella tecnica non conforme al regolamento) nel cartellino di gara ritirato ai concorrenti al momento del traguardo finale e pubblicano appena possibile le classifiche: generali maschile/ femminile e per categoria maschile / femminile.

SEZIONE I.3.4 – DIRETTORE DI GARA

Art. 1 Il Direttore di gara deve avere frequentato un apposito corso presso AICS. Per frequentare questo corso devono essere in possesso di qualifica di Istruttore NW da almeno due anni, avere partecipato all'apposito corso dei giudici, avere maturato esperienze nell'organizzazione di eventi e gare di Nordic Walking.

SEZIONE I.4 - NORME PER I CONCORRENTI

Art. 1 I concorrenti devono essere in possesso di certificato medico per attività agonistica valido e non scaduto. Essere in possesso della tessera AICS FIDAL o in alcune manifestazioni open possono essere accettati anche concorrenti con tessere di altri EPS /Fidal. Per le gare Nazionali è obbligatoria l'iscrizione entro tre giorni precedenti la manifestazione per permettere all'organizzazione di organizzarsi per le premiazioni di categoria.

Art. 2 Gli Atleti iscritti devono presentarsi 10 minuti prima della partenza per il briefing per recepire le disposizioni illustrate dal Direttore di Gara. Devono premunirsi di avere indossato il pettorale in modo visibile, essere muniti di bastoncini ad altezza prevista dalla regola base, indossare calzature ed indumenti adatti ad ambiente montano in cui le condizioni climatiche possono essere ben diverse dal punto di partenza al punto di arrivo. Devono portare il cartellino di gara in modo che non venga deturpato o in qualsiasi modo rovinato per consentire l'iscrizione dei tempi di arrivo ad ogni punto di controllo (prova speciale), della velocità di riferimento per la prova successiva e del tempo di partenza.

Art. 3 Essendo che le gare possono essere particolarmente dispendiose dal punto di vista calorico i concorrenti possono portarsi degli alimenti liquidi in borraccia o solidi ed assumerli in qualsiasi momento della gara anche fuori dai ristori ufficiali.

Art. 4 I partecipanti sono tenuti ad osservare un comportamento leale nei confronti degli altri concorrenti e dei giudici prima durante e dopo la manifestazione, considerando che la gara è una prova per misurare le proprie capacità assieme agli altri e non contro.

Art. 5 I concorrenti al momento dell'iscrizione accettano in toto il presente regolamento dichiarano di esserne a conoscenza sollevano di ogni responsabilità e rivalsa gli organizzatori per quanto non previsto da quando contemplato nel contratto di assicurazione .

Art. 6 In caso di rottura di uno dei bastoncini il concorrente deve comunque procedere se possibile rispettando le regole base, in caso di ritiro deve comunque procedere e comunicarlo al primo giudice che incontra sul percorso. La comunicazione del ritiro deve essere comunicata al primo giudice che si incontra anche per altra qualsiasi causa.

SEZIONE I.5 – PREMIAZIONI

Art .1 Le premiazioni devono essere effettuate al termine della gara. Per le prove a carattere provinciale e regionale possono essere fatte solo le premiazioni assolute (minimo prime 3 posizioni maschili e femminili) senza inserire le categorie. Nulla vieta che i premi siano maggiori anche per i concorrenti che si classificano nelle posizioni a scalare. Per le gare a carattere Nazionale devono essere inserite le categorie oltre all'assoluta. Le procedure per stilare le classifiche tempi più penalità possono chiedere dei tempi prolungati per cui i primi dieci in classifica vanno esposti quanto prima , le classifiche complete possono essere inserite su una pagina apposita del sito AICS o della pagina della gara entro il fine settimana successivo. I concorrenti devono essere in possesso della tessera AICS FIDAL o in alcune manifestazioni open possono essere accettati anche concorrenti con tessere di altri EPS /Fidal

Art .2 In caso di campionato le relative classifiche verranno pubblicate in un apposito sito indicato al momento dell'iscrizione entro la settimana successiva allo svolgimento della gara. L'operazione è dovuta in caso di numero partecipanti elevato che, di conseguenza, può richiedere parecchio tempo per stilare le classifiche. Le premiazioni, salvo l'ultima tappa, possono essere pertanto assegnate nella prova successiva alla precedente.

SEZIONE I.6 – SISTEMA ORGANIZZAZIONE GARE

Art .1 Per qualsiasi manifestazione deve essere richiesta l'autorizzazione dal responsabile provinciale, il quale provvederà a dare le opportune indicazioni per la realizzazione della stessa compresa la data. A livello provinciale le gare possono essere numerose, va effettuata una sola gara regionale ed una sola gara a carattere nazionale nell'arco dell'anno. A qualsiasi gara possono partecipare concorrenti da fuori provincia o regione , i titoli riguardano solo i residenti nella relativa provincia o regione, nulla vieta agli organizzatori che le premiazioni non tengano conto di questa peculiarità.

Art. 2 Nel caso venga organizzato un circuito di gare viene assegnato un punteggio relativo all'ordine di classifica: 30 punti al primo classificato , 29 a scalare di un punto in base alla posizione di classifica progressivo a ritroso, dal 30° classificato compreso in poi viene assegnato un punto. Nelle relative classifiche finale può essere depennata la prova peggiore.