



**REGOLAMENTO COMPETIZIONI DI
NORDIC WALKING IN SALITA e
NORDICRUN**

INDICE

PARTE I - CAMPIONATO NAZIONALE IN SALITA AICS

PREMESSA

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 II - LONG TRAIL o NORDIC RUN

PREMESSA

SEZIONE II.1 - ARTICOLI BASE

SEZIONE II.2 - TECNICHE AMMESSE

SEZIONE II.3 - ORGANIZZAZIONE DI GARA

SEZIONE II.3.1 - PERCORSI

SEZIONE II.3.2 - GIUDICI

SEZIONE II.3.3 - CRONOMETRISTI

SEZIONE II.4 - NORME PER I CONCORRENTI

PARTE I - CAMPIONATO NAZIONALE IN SALITA AICS

PREMESSA

Le gare di Nordic Walking in salita rientrano fra le discipline riconosciute dalla FIDAL/ CONI, sono gare di velocità su percorsi prettamente in salita con fondo e pendenze altimetriche con un minimo di 600 metri di dislivello, vanno dalla distanza minima di un chilometro per i vertical fino ai 50km per i long trail seguono il naturale andamento del terreno e favoriscono la pratica agonistica in un ambiente naturale costituito dalle bellissime montagne presenti nel territorio italiano, favoriscono il miglioramento di stato di salute generale dei cittadini oltre che lo sviluppo turistico.

Le gare sopra la distanza dei 15 km rientrano nella categoria long trail o NordicRun costituite da tratti di salita discesa e pianeggianti regolamenta con variazione di regolamento rispetto al Nordic Walking inserendo la corsa nei tratti in pianura e discesa.

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 10 punti di penalità pari a 10 minuti aggiunti al tempo finale

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 20 punti di penalità pari a 20 minuti aggiunti al tempo finale.

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 5 punti di penalità pari a 5 minuti aggiunti al tempo finale qualora ci sia luce fra il tronco ed il braccio non completamente esteso e con 10 punti di penalità pari a 10 minuti aggiunti al tempo finale.

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 5 punti di penalità pari a 5 minuti da aggiungere al tempo finale.

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 diritta e sguardo in avanti.

Il mancato rispetto di questo articolo viene sanzionato con 5 punti di penalità paria 5 minuti aggiunti al tempo finale.

Art. 6 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. E' ammesso fino all'uso dei tre passi senza l'appoggio dei bastoncini. Ovviamente va eseguito sempre come l'alternato cioè massima estensione delle braccia in fase di spinta che crea una linea unica con i bastoncini.

SEZIONE I.3 - ORGANIZZAZIONE DI GARA

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

Art. 2 La società organizzatrice 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 delega uno o più responsabili per ogni settore che devono fare riferimento a lui stesso.

SEZIONE I.3.1 - PERCORSI

Art.1 I percorsi possibilmente devono essere totalmente in salita con varie pendenze anche di elevata inclinazione seguendo la naturale formazione del terreno. Eventuali tratti di discesa o pianeggianti devono essere ridotti al minimo e non superiori al 20% dell'intero percorso.

Art .2 Le distanze possono variare da 1 km per i vertical a 20 km o più per i long trail.

Art. 3 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 con segnalazione della distanza al massimo ogni chilometro.

Art. 5 I ristori vanno posizionati almeno ogni 5 km.

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 in base al 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 aggiunte al tempo finale e verranno sommate anche se si tratta dello stesso tipo di infrazione, al tempo di gara realizzato. Il tempo totale sarà costituito da tempo di gara più somma delle infrazioni. Non ci sono squalifiche definitive; ogni concorrente deve avere la possibilità di concludere la gara. Come riportato negli articoli base una penalità corrisponde ad un minuto da aggiungere al tempo realizzato.

SEZIONE I.3.3 - CRONOMETRISTI

Art. 1 I Cronometristi effettuano il rilievo dei tempi di percorrenza. 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 sia in caso di partenza individuale a cronometro che in mass start.

Art. 2 I Cronometristi assieme al Direttore di gara aggiungono i minuti di penalità al tempo reale e ne 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 è necessario 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.

Art. 3 Essendo le gare in salita impegnative e 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 regionali possono essere fatte solo le assolute minimo prime 3 posizioni maschili e femminili senza inserire le categorie nulla viete 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 stillare 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.

SEZIONE I.6 – SISTEMA ORGANIZZAZIONE GARE

Art .1 Per qualsiasi manifestazione deve essere richiesta l'autorizzazione dal responsabile nazionale 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. 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. Nel caso venga organizzato un circuito di gare

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 i base alla posizione di classifica progressivo a ritroso dal 30° classificato compreso in poi viene assegnato un punto. Nelle relativa classifiche finale può essere depennata la prova peggiore.

PARTE II - LONG TRAIL o NORDIC RUN

PREMESSA

Le gare sopra la distanza dei 15 km rientrano nella categoria long -trail definite anche gare di NordicRun costituite da tratti di salita ,discesa e pianura regolamentata con variazione di articoli da applicare rispetto al solo Nordic Walking in salita per i soli tratti di discesa e pianura. Essendo impossibile effettuare il controllo della tecnica del Nordic Walking per tutta l'intera distanza e garantire il controllo della tecnica in modo omogeneo per tutti i concorrenti, i tratti di discesa e pianura possono essere effettuati con la tecnica della corsa o comunque a passo libero a scelta con l'unico obbligo di usare e trasportare entrambi i bastoncini usati per tratti in salita. Vengono organizzate seguendo il naturale andamento del terreno, favoriscono la pratica agonistica in un ambiente naturale costituito dalle bellissime montagne e valli presenti nel territorio italiano, favoriscono gli atleti che prediligono gli spazi liberi e le lunghe distanze a contatto con la natura favoriscono il miglioramento di stato di salute generale dei cittadini oltre che lo sviluppo turistico.

SEZIONE II.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 10 punti di penalità pari a 10 minuti aggiunti al tempo finale

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

Il mancato rispetto di questo articolo viene sanzionato con 20 punti di penalità pari a 20 minuti aggiunti al tempo finale.

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 5 punti di penalità pari a 5 minuti aggiunti al tempo finale qualora ci sia luce fra il tronco ed il braccio non completamente esteso e con 10 punti di penalità pari a 10 minuti aggiunti al tempo finale.

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 5 punti di penalità pari a 5 minuti da aggiungere al tempo finale.

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 5 punti di penalità paria 5 minuti aggiunti al tempo finale.

Art. 6 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 II.2 - TECNICHE AMMESSE

Art.1 Nei tratti in salita e' ammesso l'uso del passo alternato cioè l'avanzamento del corpo muovendo contemporaneamente arto inferiore ed arto superiore opposto.

Art.2 Nei tratti in salita è 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. E' ammesso fino all'uso dei tre passi senza l'appoggio dei bastoncini. Ovviamente va seguito sempre **Art.3** base cioè massima estensione delle braccio in fase di spinta che crea una linea unica con i bastoncini.

Art.3 Nei tratti in discesa e pianura è ammessa qualsiasi tecnica di avanzamento corsa o Nordic senza controlli da parte dei giudici riguardanti la tecnica.

SEZIONE II.3 - ORGANIZZAZIONE DI GARA

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

Art. 2 La società organizzatrice 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 delega uno o più responsabili per ogni settore che devono fare riferimento a lui stesso.

SEZIONE II.3.1 - PERCORSI

Art.1 I percorsi devono essere di distanza minima superiore ai 15 km devono avere un dislivello minimo positivo di almeno 1000 metri anche se non continuo cioè ricavato sommando più salite, con tratti di pianura e varie pendenze anche di elevata inclinazione positiva e negativa (salite e discese) seguendo la naturale formazione del terreno.

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 e di arrivo con la segnalazione della distanza al massimo ogni due chilometri. I tratti in salita dove vengono effettuati i controlli vanno segnati con un cartello dalle misure minime di 60x 30 cm con scritta nera a sfondo giallo; inizio tratto controllato /fine tratto controllato in modo ben visibile all'inizio e fine di ogni salita .Deve essere inserita almeno una salita controllata dai giudici in un singolo percorso a cui se ne possono aggiungere delle altre a seconda della conformazione morfologica del terreno.

Art. 5 I ristori vanno posizionati almeno ogni 5 km.

SEZIONE II.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 ed avere partecipato ad almeno 10 gare anche se non direttamente organizzate da AICS/FIDAL.

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 nei soli tratti in salita delimitati dai cartelli con scritta nera a sfondo giallo , 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 aggiunte al tempo finale e verranno sommate anche se si tratta dello stesso tipo di infrazione, al tempo di gara realizzato. Il tempo totale sarà costituito da tempo di gara + somma delle infrazioni. Non ci sono squalifiche definitive; ogni concorrente deve avere la possibilità di concludere la gara. Come riportato negli articoli base una penalità corrisponde ad un minuto da aggiungere al tempo realizzato.

SEZIONE II.3.3 - CRONOMETRISTI

Art. 1 I Cronometristi effettuano il rilievo dei tempi di percorrenza. 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 sia in caso di partenza individuale a cronometro che in mass start. Il tempo rilevato è quello complessivo costituito sia dai tratti controllati dai giudici in salita che dai tratti a percorrenza a tecnica libera.

Art. 2 I Cronometristi assieme al Direttore di gara aggiungono i minuti di penalità al tempo reale e ne pubblicano appena possibile le classifiche : generali maschile/ femminile e per categoria maschile / femminile.

SEZIONE II.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 .

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.

Art. 3 Essendo le gare di lunga distanza impegnative e 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. Non possono essere assistiti nè accompagnati lungo il percorso.

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 regionali possono essere fatte solo le assolute minimo prime 3 posizioni maschili e femminili senza inserire le categorie nulla viete 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 stillare 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. Essere in possesso della tessera AICS FIDAL o in alcune manifestazioni open possono essere accettati anche concorrenti con tessere di altri EPS /Fidal

SEZIONE I.6 – SISTEMA ORGANIZZAZIONE GARE

Art .1 Per qualsiasi manifestazione deve essere richiesta l'autorizzazione dal responsabile nazionale 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. 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.