

REGOLAMENTO DISCIPLINA NORDIC WALKING PROVA SPERIMENTALE

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.

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, testa dritta e sguardo lontano all'orizzonte.

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

Art.9 Non ci sono controlli sulla tecnica nel percorso si augura l'autodisciplina ed il rispetto delle regole da parte di tutti i concorrenti. La scelta è dovuta agli organizzatori che desiderano proporre la manifestazione come forma sperimentale/promozionale calcolando il tempo complessivo salta+discesa..

REGOLAMENTO NORDIC WALKING "WILD TRAIL"

Art.1 L'unica tecnica ammessa è quella del Nordic Walking (vedi apposito regolamento). No running o altro.

Art.2 Può partecipare chiunque, in regola con le norme riguardanti il regolamento corsa.

Art.3 Non ci sono controlli sulla tecnica nel percorso si augura l'autodisciplina ed il rispetto delle regole da parte di tutti i concorrenti. La scelta è dovuta agli organizzatori che desiderano proporre la manifestazione come forma sperimentale/promozionale calcolando il tempo complessivo salta+discesa..

Art.4 La partenza viene data in contemporanea ai runners, devono però portarsi tutti su una linea arretrata rispetto all'ultimo runner. Obbligatoria la punzonatura. Vince chi totalizza il tempo migliore complessivo di bonus e penalità. 5 min prima della partenza viene spiegato il regolamento dal giudice in forma verbale, la partecipazione premette anticipatamente che vi sia l'accettazione del presente regolamento

Art.5 Premiazione:

- Cat. Sport, maschile e femminile primi tre di ogni categoria
-

P.S. Questa manifestazione viene inserita per promuovere la camminata con bastoncini.

E' un' ottima preparazione di base per lo sci di fondo, come attività aerobica si possono raggiungere i livelli massimi di Bc/m, si lavora inoltre in modo appropriato la parte superiore del corpo spesso deficitaria nel running, non è traumatica per gli arti inferiori in quanto l'appoggio del piede a terra è sempre morbido.