

REGOLAMENTO SPERIMENTALE "GARE" NORDIC WALKING ADOTTATO DA A.S.D. SAINT TROPEZ NORDIC WALKING ALTO VICENTINO COPYRIGHT RISERVATO

Art.1. I concorrenti devono usare due bastoncini con apposita impugnatura per tecnica adatta al Nordic Walking. P.5

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

Art.4 Il braccio in fase di massima spinta deve creare una linea unica con il bastoncino. Non deve né chiudere né allargare ma seguire una linea retta in tutta la fase di movimento. P. da 1 a 8

Art.5 Nel momento di massima spinta deve esserci l'apertura della mano e la chiusura della stessa nella fase di avanzamento del bastoncino. P. da 1 a 3

Art.6 Mantenere la posizione di postura corretta, busto diritto leggermente in avanti, testa diritta e sguardo lontano all'orizzonte. P. da 1 a 5

Art.7 Leggera torsione del busto e spalle (20°-25° circa) rispetto al bacino nel momento della spinta del braccio indietro favorendo l'andatura sciolta senza rigidità. P.da 1 a 5

Art.8 I piedi vanno appoggiati al terreno paralleli alle anche, evitando l'appoggio dei piedi su una linea retta per aumentare la velocità. Non deve esserci il blocco del ginocchio in estensione (vedi Marcia). P. da 1 a 4

Art.9 La mancata osservanza degli articoli Nr.1-2-3-4-5-6-7 -8 comporta la sanzione da 0 a 10 punti di penalità, applicata da istruttori o maestri 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 di penalizzazione, due, ad ogni punto che verranno aggiunti al tempo realizzato. I punti di penalità dati dai giudici saranno sommati (fino ad un massimo di 10) e non ci sarà una media degli stessi.

Art.11 Vince il concorrente che realizza il miglior tempo con la penalità più bassa, la precedenza viene data alle penalità e non al tempo. Per cui prima tutti i classificati con punteggio 0 poi i punteggiati 1, a seguire i punteggiati 2 ecc.

Gli intertempi verranno rilevati sul piazzale del Monte Cimone e assieme alle penalità formeranno la classifica; perché la prova sia valida il percorso di 13km deve essere comunque completato.

Questo regolamento viene adottato per favorire la tecnica corretta del Nordic Walking, preghiamo tutti gli iscritti di prenderne atto prima della partenza, di avere un approccio mentale alla gara atto a favorire il miglioramento o la ricerca della perfezione della qualità del gesto tecnico personale rispetto alla velocità o andatura. La gara è momento di comunione con altri che hanno la stessa nostra passione per cui va fatta su se stessi assieme agli altri e non come ricerca di superiorità esclusivamente fisica sugli avversari. Gli errori tecnici segnalati dai giudici servono esclusivamente a questo e non per una mera opera di penalizzazione, ogni concorrente ne dovrebbe trarre atto ed autoproporsi di migliorare attraverso la richiesta a personale qualificato di correggerne gli stessi per le manifestazioni successive. L'obiettivo principale per tutti è quello di concludere la gara con 0 punti di penalizzazione.

Grazie e buon Nordic a tutti !!!!!