

## **REGOLAMENTO DISCIPLINA NORDIC WALKING LA LITTORINA 2016**

**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 diritta 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.8** La mancata osservanza degli articoli Nr.1-2-3-4-5-6-7 comporta la sanzione da 0 a 10 punti di penalità, applicata da istruttori qualificati posizionati lungo il percorso. I giudici saranno coordinati da un responsabile della gara (maestro o master trainer).

**Art.9** I punti di penalità saranno tramutati in minuti di penalizzazione che verranno aggiunti al tempo realizzato, 0,5 Punti = 1 Minuto ---1Punto= 2 Minuti ecc.

.

## **REGOLAMENTO NORDIC WALKING “ LA LITTORINA 2016”**

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

**Art.2** Può partecipare chiunque, in regola con le norme ed accetta il regolamento.

**Art.3** La partenza viene data in contemporanea ai runners, devono però posizionarsi tutti su una linea arretrata rispetto all'ultimo runner. Obbligatoria la punzonatura. Vince chi totalizza il tempo migliore compreso l'eventuale aggiunta delle penalizzazioni.. 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.4** I tempi riguardano solamente il tratto in salita circa 9,5 Km .Perchè la prova sia valida è obbligatorio completare il percorso( dopo il ristoro2km dopo l'arrivo in località Anzalone seguire la strada asfaltata segnata da cartello giallo con freccia nera in discesa fino a congiungersi con il percorso dei 12 km .

**I PRIMI 3,8 Km** in pianura saranno guidati da istruttori a 8km/h circa, verrà comunque valutato e sanzionato il passo in sospensione

**Premiazione:**

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