



REGOLAMENTO NAZIONALE

NORDIC WALKING STYLE - CIRCUITO NAZIONALE DI TECNICA

1. Lunghezza del percorso sarà di almeno 700 mt (consigliati 1000 mt) da percorrere 2 volte. Il circuito sarà prevalentemente sterrato/prato con una larghezza minima di 3mt.
2. I concorrenti parteciperanno tutti assieme, donne, uomini, istruttori e camminatori che concorreranno per quattro classifiche distinte: camminatori e istruttori, maschile e femminile. Saranno premiati i primi 5 di ogni categoria.
3. Nel percorso saranno presenti tratti liberi e tratti dove andranno eseguite 4 tecniche/andature obbligatorie da regolamento ed altre 2 a scelta dai coordinatori del circuito per un totale di 6 prove. Ogni prova si svolgerà su un tratto compreso tra i 30 e i 50 mt.
4. Le 4 prove obbligatorie sono:
 - Alternato
 - Parallelo a 2
 - Parallelo a 3
 - 3 passi alternato + 1 parallelo a 2

Le 2 prove a scelta sono da individuare fra:

 - Parallelo a 3 + parallelo a 2
 - Alternato con bastoncini in sospensione, senza appoggio
 - Parallelo a 3 con bastoncini in sospensione, senza appoggio
 - Tratti nelle due andature sopra indicate da ripetersi con numero di passi diversi a scelta dei coordinatori
 - Tratti in alternato seguiti da tratti in parallelo da ripetersi
 - P2 + monobraccio con cambi
5. Le partenze dei concorrenti saranno distanziate di 30" con partenze a gruppi di massimo 30 concorrenti per manches. Al termine di ogni giro i partecipanti saranno fermati in una apposita area in attesa che tutti i concorrenti siano partiti.
6. Sarà presente: un giudice capo e 6 giudici di campo (uno per prova). E' prevista una ulteriore persona, facente parte dell'organizzazione, che si occuperà di temporizzare le partenze e del

conteggio dei passaggi.

Il giudice capo sarà nominato dai coordinatori del circuito in base all'esperienza.

Il giudice capo valuterà il gesto complessivo nella tecnica alternata (fluidità e armonia del movimento)

7. I punteggi sulla tecnica/andature saranno assegnati secondo i parametri stabiliti dal corso giudici SINW per un totale massimo di 10 punti.
Il punteggio del giudice capo, sul gesto tecnico complessivo, sarà da 0 a 20.
Il punteggio totale di ogni singolo concorrente sarà determinato dalla somma totale dei punteggi assegnati dai sei giudici di campo escludendo il punteggio più alto e quello più basso, a questo verrà aggiunto il punteggio del giudice capo.
8. Per i pari merito vale il voto del giudice capo assegnato durante la prova. Nel caso di ulteriore parità sarà considerato il punteggio totale dei giudici (e non quello depurato del più alto e del più basso)
9. La partecipazione alle gare del circuito è aperta a tutti i camminatori/istruttori iscritti ad una ASD regolarmente affiliata ad un EPS. E' obbligatorio essere iscritti ad una ASD, con il certificato medico in corso di validità e comunicare al presidente della propria ASD l'iscrizione alla manifestazione
Sarà responsabilità di ogni ASD garantire che i partecipanti ad essa tesserati abbiano copertura assicurativa e certificato medico per attività sportiva non agonistica/agonistica in corso di validità.
10. Quota iscrizione viene fissata a livello nazionale in 12€.
11. Sarà pubblicata una sola classifica generale finale (divisa per camminatori, istruttori, maschile e femminile) senza i singoli voti di ogni giudice.
12. Gli organizzatori forniranno a tutti i concorrenti un pettorale doppio (da indossare ben visibile uno davanti e uno dietro, forniti di spille).
13. Eventuali ricorsi si possono presentare entro 30 minuti dalla fine della competizione al giudice capo contestualmente a 50 € di caparra che saranno eventualmente restituiti all'accoglimento della contestazione.
14. Il giudice capo potrà avvalersi della facoltà di squalificare un partecipante nel caso di comportamento antisportivo nei confronti dei giudici o verso altri concorrenti.
15. Nel briefing pregara, il giudice capo assegnerà la postazione dei singoli giudici lungo il percorso (che poi accompagnerà alla postazione), fornirà agli stessi le tabelle dove registrare i punteggi e contestualmente comunicherà il numero dei pettorali dei concorrenti assenti da depennare.
Il Giudice Capo fornirà i fogli con le tabelle valutative ai giudici secondo il format del circuito.
16. Al circuito sono ammessi tutti i tipi di bastoncini purchè da nordic walking e con una lunghezza indicativa a quella misurata in modo che si vengano a creare tre angoli da 90° tra braccio e avambraccio, tra avambraccio e bastoncino e tra bastoncino e terreno.

17. L'ASD organizzatrice di tappa fornirà tutte le informazioni relative al luogo ed orari della manifestazione e si riserva di annullare il contest in caso di particolari condizioni che non permettano il regolare svolgimento e garantire la sicurezza dei partecipanti.
18. Il ritiro del pettorale avverrà in sede di gara presentandosi alla postazione della segreteria della manifestazione (ottemperando quanto previsto al punto 9).
19. Pagamento della quota di iscrizione tramite bonifico bancario: secondo le modalità che ogni ASD organizzatrice di tappa comunicherà.
20. Per l'anno 2023 il circuito sarà di 11 tappe, al termine del quale si redigerà una classifica assoluta finale per accedere alla quale ogni concorrente dovrà aver partecipato ad almeno 5 tappe. Ai fini della classifica generale verranno considerati i migliori 5 punteggi ottenuti.

I punteggi assegnati ai concorrenti di ogni tappa saranno assegnati come segue:

1° = 100 punti

2° = 95 punti

3° = 90 punti

4° = 85 punti

5° = 80 punti

6° = 75 punti

7° = 70 punti

8° = 65 punti

9° = 60 punti

10° = 55 punti

dall'11° = 54 poi 1 punto decrescente a tutti

21. Per l'anno 2023 è prevista inoltre una classifica a squadre tra tutte le ASD partecipanti (calcolando 5 tappe su 11) e il punteggio sarà determinato dai migliori camminatori (uomini e donne) e istruttori (uomo e donna) per singola ASD come da classifica di categoria per tappa. Verranno inoltre attribuiti punteggi anche agli altri concorrenti di ogni ASD, sempre per categoria di appartenenza, nella misura di 10 punti sino al decimo posto e di 5 punti dall'undicesimo posto in giù. Per partecipare alla classifica è necessario che la singola ASD abbia iscritto almeno un istruttore ed un camminatore per tappa. La classifica a squadre sarà calcolata e premiata solo calcolando il punteggio finale delle migliori 5 gare e non ad ogni singola tappa.
22. Segnalazioni e suggerimenti sono da inviare esclusivamente via email a:
nordicwalkingstyle@sinw.it
23. Il comitato organizzatore del circuito è costituito da Fabio Moretti, Tiziano Ardemagni, Gianfranco Cinel e Giuliano Borella.

I coordinatori del circuito sono Gianfranco Cinel 335 1311770 e Giuliano Borella 335 7627220.