

## REGOLAMENTO DI GARA

### Regole generali

- Durante la camminata è proibita la corsa e/o la sospensione tra i due appoggi: un piede deve sempre essere in contatto con il suolo.
- Il contatto del piede con il terreno deve iniziare con l'appoggio del tallone per poi compiere una rullata che coinvolga l'intera area plantare e con il completamento della spinta sull'avampiede.
- E' ammesso solo il passo alternato.
- Non sono ammesse eccessive flessioni delle gambe con conseguente abbassamento del bacino.
- Non è ammessa l'eccessiva rotazione del bacino tipo tecnica della marcia.
- L'appoggio al suolo del bastoncino deve avvenire sempre tra i due piedi dell'atleta.
- La spinta sul bastoncino deve essere evidente, attiva e potente; in fase di appoggio il braccio deve estendersi ed esercitare una spinta graduale che termini visibilmente oltre l'anca.
- La mano che impugna il bastoncino deve esercitare la spinta durante tutta la fase di conduzione. La spinta va mantenuta anche oltre il superamento dell'anca e nella fase di apertura della mano generando uno spazio vuoto (luce) tra la mano e il bacino.
- In fase di appoggio iniziale a terra del bastoncino e al termine della spinta, gambe e braccia dell'atleta possono risultare leggermente piegate (in modo naturale), come previsto dalla tecnica del Nordic Walking.

### Bastoncini

- E' vietato modificare la lunghezza dei bastoncini in gara.
- L'appoggio a terra del bastoncino deve avvenire contemporaneamente all'appoggio a terra del tallone del piede anteriore
- L'uso dei bastoncini deve essere tale da non intralciare la camminata degli altri concorrenti.
- Non sono ammessi bastoncini da trekking o artigianali, né alcun'altra tipologia di bastoncini non specificatamente concepiti per il Nordic Walking.
- La lunghezza dei due bastoncini deve essere identica. Il bastoncino correttamente impugnato e poggiato perpendicolarmente al suolo di fronte all'atleta, deve permettere al gomito di formare un angolo di 90° (novanta gradi), con tolleranza in più o in meno del 5 % (cinque per cento) della lunghezza del bastoncino.
- Prima della partenza, a discrezione dei giudici ,potrà avvenire il controllo della regolarità delle altezze dei bastoncini.

### Calzature

- Sono ammesse calzature sportive con caratteristiche strutturali adeguati al terreno di gara.
- Non sono ammesse scarpe chiodate con o senza chiodi.

### Pettorali

- I concorrenti devono indossare il pettorale di gara fornito dall'organizzazione in formato originale ed in posizione visibile sulla parte anteriore e posteriore del busto.

### Abbigliamento

- Non è permesso l'uso di capi di abbigliamento tali da non consentire ai Giudici di Gara un'adeguata valutazione del gesto tecnico e atletico del concorrente.

### Campo di gara

- il percorso prevede un circuito ad anello di circa 1000m, da ripetere 4/5 volte
- La partenza avviene in mass-start o a seconda delle esigenze preventive di sicurezza sanitaria del momento.
- Lungo il percorso si trova una zona ristoro ed una zona tecnica per eventuale cambio bastoncini.

Per quanto non elencato in questo regolamento, vige il regolamento Fidal per le gare di nordic walking.