

REGOLAMENTO

GARA CAMPIONATO ITALIANO SENIOR/MASTER 5000 metri

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.

- È 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.
- È 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. Gli stessi giudici, sempre prima della partenza, potranno imporre al singolo atleta un adeguamento dell'altezza del bastoncino nel caso non la ritenessero corretta.

SANZIONI

La mancata osservanza del presente Regolamento prevede le seguenti sanzioni:
Paletta gialla: il richiamo con paletta gialla sarà utilizzato da qualunque Giudice come segnalazione di infrazione e non comporta nessuna penalità.

Cartellini rossi: quando un Giudice osserva che un atleta non rispetta una regola durante una qualsiasi parte della gara, dovrà segnalarlo trasmettendo un Cartellino Rosso al Giudice Capo. L'ammonizione segnata sul tabellone con un bollino rosso indica il motivo di errore.

Al secondo e terzo cartellino rosso, all'atleta sarà richiesto di entrare nella Zona di Penalizzazione e rimanerci per 15 secondi.

Squalifica: subentra al quarto cartellino ricevuto, o alla segnalazione da parte dei giudici di evidenti infrazioni negli ultimi 100m di gara e per “corsa palese”.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

La competizione si svolge sulla distanza 5000m (NON certificati FIDAL)

Il percorso si snoda su di un circuito di mt. 1000 da ripetersi per 5 volte.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ATLETI TESSERATI IN ITALIA

In base a quanto previsto dalle “Norme per l’organizzazione delle manifestazioni” emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 23 anni in poi (millesimo d’età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti tesserati per il 2024 per società affiliate alla FIDAL;
- Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard o Runcard Nordic Walking (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere);
- Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-EPS, limitatamente alle persone da 23 anni in poi (millesimi di età);
- possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l’atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, alla Società organizzatrice della manifestazione.
-

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ATLETI NON TESSERATI IN ITALIA

Possono partecipare gli atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia, limitatamente alle persone da 23 anni in poi (millesimo d’età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla World Athletics o Federazioni nazionali che hanno riconosciuto la disciplina del nordic walking;
- All’atto dell’iscrizione dovranno in alternativa presentare l’autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics.
L’autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro pettorale.

ATLETI CON STROLLER

Non sono ammessi

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di TIMING TRIESTE ATLETICA, le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/ Giudice d'Appello.

ORDINE D'ARRIVO

L'ordine d'arrivo, come previsto dalla regola 19.14, verrà stabilito con l'utilizzo di transponder su pettorale. Per ogni atleta verrà rilevato il tempo ufficiale dallo sparo al traguardo.

ISCRIZIONI

Online sul sito www.triesteatletica.com entro domenica 23 giugno 2024;

Ai fini dell'iscrizione farà fede la data di avvenuto pagamento, non quella d'invio della scheda.

Non si accettano iscrizioni telefoniche o prive della quota di partecipazione, del numero della tessera FIDAL o del certificato medico per l'attività agonistica non in corso di validità, oppure con indirizzo o dati anagrafici incompleti.

QUOTA ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è di 20,00 €

RIMBORSO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

Le quote di iscrizione non sono rimborsabili.

ASSEGNAZIONE DEI NUMERI DI PETTORALE

I numeri di pettorale saranno assegnati in maniera automatica sulla base dell'ordine di ricezione delle iscrizioni a parte qualche eccezione a discrezione degli organizzatori.

ASSEGNAZIONE QUOTE DI ISCRIZIONE

Le quote di iscrizione sono contributi non soggetti a IVA a norma dell'art. 4 secondo e sesto periodo DPR 633/72 e successive modifiche. I contributi suindicati sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente regolamento in diretta attuazione degli scopi istituzionali, ai sensi dell'art. 2 comma 1 lettere A B del GLGS 460/97 e del comma 3° dell'art. 22 del TUIR.

RITIRO PETTORALI

Il ritiro dei pettorali avverrà presso il campo gara dalle ore 07.00 Il pettorale di gara è personale e non può essere ceduto né scambiato. Saranno consegnati 2 pettorali da posizionarsi uno sul petto e uno sulla schiena in modo tale da essere interamente visibile, non può essere piegato e deve rimanere integro.

RISTORI

ristoro acqua durante la gara e finale.

PACCO GARA

Il pacco gara sarà consegnato alla consegna dei pettorali.

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 3 classificati assoluti M/F.

Al primo italiano M/F verrà consegnata la maglietta di campione italiano.

Verranno premiati i primi 3 classificati di tutte le categorie con medaglie e/o coppe ricordo ed i primi 3 classificati Senior M e F.

Verrà consegnata la maglia di Campione Italiano al primo classificato di tutte le categorie SM/SF:

Cat. SM - SM35 - SM40 - SM45 - SM50 - SM55 - SM60 - SM65 - SM70 ed oltre;

Cat. SF35 - SF40 - SF45 - SF50 - SF55 - SF60 - SF65 - SF70 ed oltre.

SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Come da piano sanitario e sicurezza, ogni atleta deve ritirarsi immediatamente dalla gara se ciò gli viene ordinato dal delegato medico.

ASSISTENZA PERSONALE

I concorrenti potranno usufruire di un'eventuale assistenza personale (rispettando R.T.I. della FIDAL) solamente nel punto di ristoro, da concordare con gli organizzatori le modalità ed eventuale persona autorizzata. Ciò esclude qualunque assistenza in linea, tipo lepre, accompagnatori, portatori d'acqua o altro, pena la squalifica.

RECLAMI E NORME DISCIPLINARI

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I., in prima istanza al 1° Giudice d'arrivo. In seconda istanza, il reclamo deve essere fatto per iscritto e presentato al Giudice d'Appello della manifestazione entro 30 minuti dalla pubblicazione delle classifiche accompagnato dalla tassa reclamo di € 100,00. La tassa reclamo, verrà rimborsata se il reclamo sarà accolto.

Per tutto quanto non previsto nel presente regolamento si rimanda alle leggi vigenti in materia ai regolamenti FIDAL specifici e al regolamento Nordic Walking 2024 pubblicato su: www.nordicwalkingagonistico.it

L'A.S.D. è coperta da regolare polizza assicurativa per copertura in ambito R.C.

DIRITTO D'IMMAGINE - PRIVACY

Il concorrente, sin dall'iscrizione, autorizza espressamente l'organizzazione all'utilizzo gratuito di immagini, fisse e/o in movimento, ritraenti la propria persona e prese in occasione della Sua partecipazione. La presente autorizzazione all'utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in pubblicazioni e filmati vari, ivi inclusi a mero titolo esemplificativo e non limitativo, materiali promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti.

AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito internet (vedi sopra). Il Delegato Tecnico potrà variare il programma orario in base ad esigenze tecnico -organizzative.

NORMATIVE ANTI COVID 19 L'organizzazione rispetterà quanto previsto nei protocolli FIDAL pubblicati al seguente link: <https://www.fidal.it/content/Covid-19/127307>