

REGOLAMENTO UFFICIALE

INDICE

PREMESSA

REGOLAMENTO

SEZIONE 1 – NORME TECNICHE

Reg. 1 Tecnica di Gara

Reg. 2 Attrezzatura e Abbigliamento

SEZIONE 2 – UFFICIALI DI GARA

Reg. 3 Direzione di gara

Reg. 4 Delegato Tecnico

Reg. 5 Giuria d'Appello

Reg. 6 Arbitri

Reg. 7 Giudici di FitWalking

SEZIONE 3 – LA GARA

Reg. 8 Percorsi di gara

Reg. 9 Svolgimento della gara.

Reg. 10 Comportamento in gara

Reg. 11 Diritti e doveri dei Concorrenti

Reg. 12 Aree di sosta

SEZIONE 4 – SANZIONI

Reg. 13 Richiami

Reg. 14 Ammonizioni

Reg. 15 Squalifiche

PREMESSA

Le competizioni di FitWalking sono gare di velocità, con partenza mass-start.

Le competizioni di FitWalking sono disciplinate dalla seguente normativa che regola attrezzatura, tecniche di gara, tracciati e modalità di svolgimento delle gare, cronometraggio e classifica.

SEZIONE 1 – NORME TECNICHE

REGOLA 1

TECNICA DI GARA

1. Principi generali

a) 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.

b) 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.

- c) E' ammesso solo il passo alternato.
- d) Non sono ammesse eccessive flessioni delle gambe con conseguente abbassamento del bacino.
- e) Non è ammessa l'eccessiva rotazione del bacino tipo tecnica della marcia.

2. Uso dei bastoncini

- a) L'appoggio al suolo del bastoncino deve avvenire sempre tra i due piedi dell'atleta.
- b) 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.
- c) 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.
- d) 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.
- e) E' vietato modificare la lunghezza dei bastoncini in gara.
- f) L'appoggio a terra del bastoncino deve avvenire contemporaneamente all'appoggio a terra del tallone del piede anteriore
- g) L'uso dei bastoncini deve essere tale da non intralciare la camminata degli altri concorrenti.

REGOLA 2

ATTREZZATURA – ABBIGLIAMENTO

Nelle competizioni di Nordic Walking è fatto obbligo di utilizzo della seguente attrezzatura:

1. Bastoncini

- a) I bastoncini devono essere dotati di apposito lacciolo che, correttamente calzato, permetta una impugnatura del bastoncino tale da consentirne il controllo durante tutta la fase di spinta e di recupero.
- b) Non sono ammessi bastoncini da trekking o artigianali, né alcun'altra tipologia di bastoncini non specificatamente concepiti per il Nordic Walking. I bastoncini devono essere prodotti da Aziende riconosciute nel settore, che possano garantire tutte le caratteristiche di sicurezza e di resistenza.
- c) 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.
- d) Utilizzando i pads, la lunghezza del bastoncino deve rientrare nei parametri riportati al punto c).
- e) E' ammesso l'utilizzo di bastoncini regolabili e prima della partenza potranno essere segnati dai giudici con un segno visibile per far sì che non venga cambiata la misura del bastoncino in gara.
- f) 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.

2. Calzature

- a) Sono ammesse calzature sportive con caratteristiche strutturali e grip della soletta adeguati al terreno di gara.
- b) Non sono ammesse scarpe chiodate con o senza chiodi.

3. Pettorale

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

4. 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.

SEZIONE 2 – UFFICIALI DI GARA

REGOLA 3

DIREZIONE DI GARA

Il Direttore di Gara:

1. Nominato da A.s.c.
2. E' responsabile di tutti i servizi inerenti la manifestazione.
3. Prima della partenza convoca il Giudice Capo per organizzare al meglio la loro collocazione dei Giudici di Gara lungo il percorso di gara.
4. In collaborazione con il Delegato Tecnico deve accertarsi che il percorso di gara sia idoneo e ben segnalato, che la zona di partenza, arrivo e zone di sosta siano state predisposte come da presente Regolamento e siano ben segnalate.
5. Verifica con i responsabili della premiazione che tutto sia stato predisposto per la stessa.

REGOLA 4

DELEGATO TECNICO

Il Delegato Tecnico:

1. E' nominato da A.S.C. .
2. Deve accertarsi che il Regolamento della Gara venga rispettato dagli atleti, tecnici e allenatori.
3. In collaborazione con il Direttore di Gara deve accertarsi che il percorso di gara sia idoneo e ben segnalato, che la zona di partenza, arrivo e zone di sosta siano state predisposte come da presente Regolamento e siano ben segnalate.

REGOLA 5

GIURIA D'APPELLO

La Giuria d'Appello:

Risponde ai reclami in seconda istanza (Reg. 119 RTI IAAF)

REGOLA 6

ARBITRI

L'Arbitro alle corse:

1. Verifica che i Cronometristi abbiano stilato le classifiche di gara.
2. Commina ammonizioni e squalifiche .
3. Al termine dalla gara convoca il Giudice Capo per redigere il Verbale di Gara.

Caratteristiche:

1. I Giudici di FitWalking (FW) sono Giudici di gara della specialità della Marcia selezionati dalla Federazione Italiana Atletica Leggera che hanno acquisito la qualifica specifica attraverso un corso di formazione tenuto da tecnici Federali di Nordic Walking della Scuola Italiana Nordic Walking.
2. Durante la gara, dovranno controllare che i concorrenti rispettino la tecnica di nordic walking e si attengano alla normativa corrente.
3. Nelle competizioni i Giudici di NW devono essere posizionati dal Giudice Capo lungo il percorso a una distanza tale tra l'uno e l'altro, che gli consenta di tenere sempre sotto controllo i concorrenti lungo il tracciato.
4. Un Giudice di Gara, nominato dall'Arbitro, dovrà essere posizionato in prossimità delle aree di sosta per controllare il comportamento del concorrente in entrata e uscita.
5. Il Giudice Capo o un suo assistente, potrà girare lungo il tracciato, a piedi oppure con un mezzo di trasporto.
6. I Giudici di Gara devono partecipare al briefing prima della gara e assistere alla dimostrazione della

tecnica da parte della persona individuata dal Comitato Organizzatore.

7. Nel caso un Giudice di NW rilevi un'evidente difformità nell'attrezzatura di gara, nel vestiario o nelle calzature, rispetto al presente Regolamento, può fermare l'atleta per una verifica.

8. Al termine della gara i Giudici di NW si riuniranno per redigere il Verbale dove saranno evidenziate le eventuali squalifiche e i richiami con indicati i motivi.

9. I Giudici di NW, a mezzo di idoneo strumento messo a disposizione dalla Organizzazione di Gara, devono essere in contatto con il Giudice Capo.

10. I Giudici di gara dovranno essere dotati di una tabella sulla quale vengono riportate penalità, richiami, ammonizioni, squalifiche e qualsiasi altra annotazione riguardante il comportamento dei concorrenti durante lo svolgimento della gara.

11. I Giudici di Gara dovranno avere con sé le palette per la segnalazione delle infrazioni. Il giudice capo dovrà essere dotato di una paletta o un cartellino rosso.

SEZIONE 3 – LA GARA

REGOLA 8 PERCORSI DI GARA

1. Caratteristiche generali

a) Le competizioni devono essere organizzate su percorsi ad anello con terreni omogenei che possano prevedere lievi variazioni altimetriche non superiori al 6% ; i percorsi devono essere sufficientemente larghi per permettere il sorpasso tra concorrenti.

b) Il fondo dei percorsi può essere in asfalto, tartan o altro materiale sintetico, sterrato, erba radente o altro substrato naturale purché liscio e compatto. Sono consentiti percorsi con terreni misti.

c) Gli anelli che svilupperanno il percorso dovranno avere una lunghezza compresa tra i 1000 e i 1200 metri.

2. Allestimento dei tracciati

a) I tracciati devono essere accuratamente segnalati in particolare nei punti di partenza, arrivo, bivi ed eventuali altri punti critici, al fine di evitare errori di percorso da parte degli atleti.

b) Deve essere garantita l'incolumità degli atleti, con la messa in sicurezza del tracciato nei confronti del pubblico e dell'eventuale traffico veicolare.

c) Il percorso deve prevedere un'area di ristoro per il rifornimento e un'area di servizio per l'assistenza tecnica, adeguatamente segnalate.

d) Tipologie di tracciato.

3. Lunghezza dei percorsi di gara

a) Gare individuali:

i) 5.000 metri

ii) 10.000 metri