



REGOLAMENTO COMPETIZIONI NORDIC WALKING

a.s. 2017/2018

PREMESSA

Le competizioni con tecnica Nordic Walking sono gare di velocità, con partenza simultanea in gruppo, a cronometro individuale e a staffetta, su circuiti opportunamente segnalati, con fondo possibilmente omogeneo, che possono prevedere pendenze.

Per la stagione sportiva 2017/18 le competizioni di Nordic Walking si svolgono secondo quanto stabilito dal presente Regolamento Tecnico.

Si applicano, inoltre, le norme contenute in "Sport in Regola".

Per quanto non contemplato nei suddetti regolamenti vigono lo Statuto CSI e, per quanto non in contrasto, le norme tecniche della FSN/DSA corrispondente (cfr. "Sport in Regola" – Nas - Art. 3).

Per la corretta gestione della Giustizia sportiva si rimanda agli articoli del RGS in "Sport in Regola" agli articoli 101 e succ. (pagina 144).

CAPITOLO 1 – NORME TECNICHE

Sezione 1

TECNICA DI GARA

1. Norme generali

- a) Durante la camminata un piede deve sempre essere in contatto con il suolo, la corsa è proibita cioè la sospensione in area dell'atleta tra gli appoggi dei piedi.
- b) Durante la camminata il tallone è la prima parte del piede che appoggia a terra, il movimento prosegue con la "rullata" del piede stesso, che coinvolge tutta l'area palmare fino alla punta.
- c) E' ammessa la sola tecnica del "passo alternato".
- d) Non sono consentite variazioni della tecnica base del Nordic Walking che deve essere ben eseguita in ogni sua parte.

2. Uso dei bastoncini

- a) L'atleta contestualmente ad ogni passo deve esercitare sul bastoncino una evidente spinta, attiva e potente che deve essere mantenuta fino al termine del movimento del braccio, ben oltre cioè la linea mediana del corpo e dell'anca.
- b) Il bastoncino trova l'appoggio ideale a terra tra i piedi dell'atleta per evitare di farlo inciampare se troppo avanti o di danneggiare chi segue.
- c) Il bastoncino deve essere impugnato saldamente dalla mano nella fase di appoggio, che si apre gradualmente esercitando così la spinta attraverso il lacciolo del guantino, anche con la mano aperta oltre l'anca dell'atleta.
- d) La corsa dei bastoncini deve risultare parallela al senso di marcia quanto più vicina al corpo senza dare intralcio agli altri concorrenti.
- e) La lunghezza dei bastoncini in gara non può essere modificata.

Sezione - 2

ATTREZZATURA – ABBIGLIAMENTO

Per la partecipazione alle competizioni di Nordic Walking del CSI è obbligatorio l'utilizzo delle attrezzature di seguito indicate:

1. Bastoncini

- a) È ammesso l'utilizzo esclusivamente di appositi bastoncini da Nordic Walking, sono assolutamente esclusi quelli da trekking, curvati, auto-costruiti o artefatti. Al fine di garantire l'adeguata resistenza, la sicurezza ed il rispetto delle caratteristiche costruttive i bastoncini devono essere prodotti da aziende riconosciute nel settore.
- b) Per garantire la corretta impugnatura e il controllo dell'attrezzo durante tutta la fase di spinta e di recupero, il bastoncino deve essere dotato dell'apposito lacciolo che lo colleghi al guantino che a sua volta andrà indossato per tutta la competizione.
- c) L'altezza dei due bastoncini (con o senza l'aggiunta dei pads) viene determinata con il sistema del "braccio a 90 gradi" oppure tenendo "l'avambraccio parallelo al terreno". La misura viene controllata con il bastoncino correttamente impugnato, posto davanti all'atleta perpendicolarmente al terreno e con il guantino calzato. È ammessa una tolleranza massima del 5% della lunghezza ideale.
- d) I bastoncini devono avere identica altezza.
- e) È ammesso l'utilizzo di bastoncini telescopici.

2. Calzature

- a) Sono ammesse calzature sportive con caratteristiche costruttive tali da permettere la corretta rullata del piede, con fondo che consenta una adeguata presa sul terreno di gara.
- b) Non sono ammesse scarpe chiodate con o senza chiodi.

3. Pettorale

Il pettorale di gara, consegnato dall'organizzazione, deve essere indossato dagli atleti sul busto in maniera ben visibile, sia davanti che dietro, e/o secondo le indicazioni e le direttive dei giudici di gara.

4. Abbigliamento

Al concorrente non è consentito indossare indumenti che impediscano una chiara valutazione del gesto tecnico e atletico da parte dei giudici di gara.

CAPITOLO 2 – LA GARA

Sezione 1

PERCORSI DI GARA

Caratteristiche generali

- a) Le competizioni verranno disputate su percorsi o circuiti con terreno possibilmente omogeneo che possono prevedere pendenze lievi e almeno in buona parte sufficientemente larghi da permettere il sorpasso tra concorrenti.

- b) Le competizioni potranno essere svolte con fondi sterrati, in asfalto, erba radente, tartan o altro materiale sintetico, purché liscio e compatto, o in spiaggia purché con eventuale pendenza equilibrata.
- c) Sono consentiti percorsi con terreni misti.
- d) Si potrà gareggiare in circuiti purché di lunghezza compresa tra i 1000 e i 2500 metri o eccezionalmente nelle piste di atletica.

Allestimento dei tracciati

- a) Per evitare errori di percorso da parte degli atleti in particolare in prossimità dei bivi e di altri eventuali punti critici o alla partenza e all'arrivo, i tracciati devono essere accuratamente indicati, con frecce o con personale addetto.
- b) Maggiore attenzione andrà posta in prossimità di eventuali attraversamenti stradali o in altri punti critici, al fine di garantire l'incolumità degli atleti, del pubblico e giudici e degli organizzatori.
- c) Le aree di "sosta rifornimento" e "assistenza tecnica" da prevedere sempre sul percorso, dovranno essere adeguatamente segnalate.

TIPOLOGIE DI TRACCIATO

Lunghezza dei percorsi di gara

- a) Gare individuali:
 - I) 5.000 metri
 - II) 10.000 metri
 - III) mezza maratona (21.097 metri)
 - IV) maratona (42.195 metri)
- b) Staffetta
 - I) 4x 3000 metri
 - II) 4x 5000 metri
- c) Liberi

Si dà comunque facoltà ai comitato organizzatori, di programmare percorsi di con caratteristiche e misure diverse da quelle indicate, in occasione di particolari manifestazioni, che dovranno essere in ogni caso vagliati dall' apposita Commissione Nordic Walking del CSI.

Sezione 2

SVOLGIMENTO DELLA GARA

Briefing pre-gara

- a) Prima dell'inizio della gara è auspicabile prevedere un briefing in cui si illustreranno le caratteristiche del tracciato (aree di sosta e rifornimento, assistenza medica) segnalandone i punti critici, ricordando le regole della competizione, infrazioni e sanzioni, ed ogni altra notizia utile. Al briefing parteciperanno agli atleti e ai rappresentanti delle squadre.

- b) La mancata presenza al briefing pre-gara non pregiudica la possibilità di partenza.

Partenza

- a) Gli atleti dovranno presentarsi almeno 10 minuti prima dello start sullo schieramento di partenza.
- b) La partenza può avvenire in contemporanea per le categorie maschili e femminili sia in gruppo che a cronometro individuale.
- c) Nella partenze in gruppo il Giudice designato segnalerà ai concorrenti quando mancano 5 minuti alla partenza che deve essere data tramite idoneo mezzo acustico.
- d) Nelle gare a cronometro individuale il giudice designato scandirà gli ultimi dieci secondi dal via e con il count down.
- e) I concorrenti, a discrezione della direzione di gara e solo nelle partenze in gruppo, potranno procedere con i bastoncini sollevati per un primo tratto, opportunamente segnalato, per evitare incidenti.

Cronometraggio – Classifiche – Diffusione Regolamento

- a) La competizione verrà cronometrata dai delegati messi a disposizione dalla direzione di gara.
- b) Al termine della gara le classifiche devono essere esposte in zona arrivo a cura della direzione di gara.
- c) Sempre in zona di arrivo o nell'area dedicata all'organizzazione generale della manifestazione, verranno esposti il presente regolamento ed ogni altra utile notizia, a disposizione dei tecnici e degli atleti.

Verbale di Gara

Al termine della manifestazione in formato elettronico o cartaceo viene stilato il verbale di gara. In esso andranno indicati data e luogo di svolgimento, il tipo della gara, la lunghezza e le caratteristiche del percorso e il nominativo degli estensori (Giudici di gara ed eventuali Responsabili organizzativi), allegando il verbale da essi redatto al termine della gara.

Il Verbale di Gara dovrà essere messo a disposizione dei concorrenti e tecnici che ne faranno richiesta.

Sezione 3

COMPORAMENTO IN GARA

- a) Ogni concorrente deve camminare in maniera da non costituire ostacolo o pericolo per gli avversari. Il concorrente che sta davanti ha diritto di scegliere la traiettoria.
- b) E' proibito camminare troppo a ridosso del concorrente che precede tranne durante la fase di sorpasso. Il concorrente in procinto di essere doppiato deve lasciare spazio al concorrente più veloce.
- c) E' proibita l'assistenza mobile e farsi seguire lungo il tracciato da accompagnatori o pubblico, sia a bordo di veicoli sia a piedi. Il tracciato di gara è riservato ai soli concorrenti.

- d) I concorrenti non possono uscire dal tracciato o effettuare deviazioni o tagli, pena la squalifica.
- e) Il concorrente che durante la gara dovesse danneggiare o rompere uno o entrambi i bastoncini dovrà proseguire sino all'area tecnica di servizio per provvedere alla sostituzione, mantenendo il passo alternato e la corretta rullata.
- f) In caso di cambio dei bastoncini per rottura, i bastoncini sostituiti devono avere la medesima lunghezza dei precedenti, pena la squalifica. I bastoncini sostituiti devono essere conservati dall'allenatore e messi a disposizione dei Giudici.
- g) Durante la competizione è permesso fermarsi per recuperare pads che venissero accidentalmente perduti durante la prova.
- h) È proibita qualsiasi forma di rifornimento fuori dalle aree autorizzate.

Sezione 4

DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

Diritti

Con il versamento della quota di iscrizione il concorrente ha diritto ad usufruire di tutti i servizi messi a disposizione dall'organizzazione per la manifestazione e di aver garantito il servizio di assistenza in caso di infortunio.

Doveri

- a) Per poter partecipare alle competizioni di Nordic Walking è obbligatorio essere tesserati al CSI.
- b) Bisogna essere in possesso del certificato di "Idoneità alla pratica dello sport agonistico" valida alla data della competizione.
- c) Con l'iscrizione alla competizione, l'atleta accetta il Regolamento CSI Nordic Walking e si impegna a rispettarlo, gareggiando con lealtà nei confronti dell'Organizzazione.

Sezione 5

AREE DI SOSTA

- a) Le aree di sosta sono degli spazi segnalati lungo il percorso (possibilmente adiacenti alla zona di arrivo e partenza) dove i concorrenti possono avvalersi di assistenza tecnica e fermarsi per il ristoro.
- b) All'interno delle aree di sosta il concorrente può sollevare o sfilare uno o entrambi i bastoncini, fermo restando il divieto di correre.
- c) Sono previste due diverse tipologie di aree di sosta:

Area tecnica di servizio

- l) All'interno dell'area tecnica di servizio, gli addetti all'assistenza accreditati dall'Organizzazione, possono dare indicazioni tattiche e cronometriche e fornire assistenza tecnica agli atleti (es. sostituzione di bastoncini rotti).

II) All'interno delle aree tecniche di servizio i concorrenti possono applicare o rimuovere i pads.

Area di ristoro

Solo nelle aree di ristoro l'atleta può effettuare rifornimenti di cibo e bevande.

CAPITOLO 3 – SANZIONI

La mancata osservanza del presente Regolamento prevede le seguenti sanzioni:

1. Richiamo verbale;
2. Ammonizione;
3. Squalifica;
4. Sono possibili anche altre forme di squalifica

Sezione 1

Richiami

Il richiamo verbale sarà utilizzato da qualunque Giudice di Nordic Walking per segnalare infrazioni di lieve entità e non comporta nessuna penalità.

Sezione 2

Ammonizione

L'ammonizione sarà utilizzata in caso di inosservanza della tecnica di camminata e/o scorrettezze specificate nel presente Regolamento.

Deve essere segnalata mostrando una paletta gialla, riportante il simbolo dell'infrazione contestata, all'atleta.

Un atleta non può ricevere più di un'ammonizione dallo stesso Giudice.

Le ammonizioni devono essere tempestivamente comunicate

Con l'ammonizione saranno applicate le seguenti penalità:

- 1) Primo e secondo cartellino giallo: nessuna penalità.
- 2) Terzo cartellino giallo: obbligo di percorrenza di un circuito di penalità stabilito dal regolamento in base alla lunghezza del percorso. Per scontare la penalità, il concorrente sarà fermato da un Giudice di Gara in una apposita area prestabilita prima della zona di arrivo.

Circuito di Penalità:

- a. Fino a 5.000 m - 50 metri
- b. Oltre i 5.000 fino a 10.000 m - 100 metri
- c. Oltre i 10.000 m – 100 metri + 10 metri ogni 1.000 m (arrotondati per eccesso)

Sezione 3

SQUALIFICHE

1. Squalifiche tecniche

La squalifica tecnica sarà comminata dal Giudice di Nordic Walking mostrando all'atleta un cartellino rosso e sarà applicata nei seguenti casi:

- a) Al ricevimento della quarta ammonizione (paletta gialla) da quattro Giudici diversi.
- b) Per palese inosservanza del regolamento nel rettilineo di arrivo anche senza che il concorrente abbia ricevuto in precedenza cartellini gialli.
- c) Variazione di lunghezza dei bastoncini, in caso di bastoncini telescopici.
- d) Sostituzione dei bastoncini con altri di lunghezza diversa.

2. Altre ammonizioni e squalifiche

Le seguenti ammonizioni o squalifiche saranno comminate alle corse applicando quanto previsto dal presente regolamento.

- a) Gravi scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici.
- b) Deviazioni dal tracciato.
- c) Rifornimenti in aree non autorizzate.
- d) Ogni altra forma di assistenza ricevuta al di fuori delle aree di sosta.

Il concorrente squalificato deve abbandonare immediatamente il percorso e togliere il pettorale

3. Varie

- a) Nel momento del richiamo (cartellino giallo), il Giudice di Nordic Walking deve accertarsi che l'atleta abbia compreso di essere incorso in una sanzione.
- b) I Giudici di Nordic Walking sul percorso, sono tenuti a comunicare prontamente il numero di pettorale dell'atleta ammonito.
- c) Il giudice su disposizione del Medico dell'organizzazione, dovrà escludere dalla competizione qualsiasi concorrente in condizioni fisiche precarie. Tale decisione è inappellabile.

CAPITOLO 4 – RECLAMI

Entro trenta minuti dalla pubblicazione dei risultati della gara, gli eventuali reclami verranno presentati all'organo giudicante preposto.

Roma, 29/11/2017