



NORDIC CUP NWA

:: REGOLAMENTO ::



1. Il Circuito Nazionale Sportivo Promozionale e Competitivo di NORDIC WALKING

Ha l'obiettivo di veicolare al suo interno la cooperazione tra i Comitati Organizzatori delle Associazioni Sportive Dilettantistiche organizzatrici degli Eventi che desiderano promuovere la DISCIPLINA del NORDIC WALKING attraverso le sue DUE FORME:

- Ludico Motorie: aperte a tutti i "camminatori senza e con i Bastoncini in tecnica di nordic walking"
- Agonistiche Competitive: aperte a tutti i tesserati sportivi presso le varie associazioni sportive dilettantistiche affiliate ad EPS (Enti di Promozione Sportiva) o FSN (Federazioni Sportive Nazionali) del C.O.N.I..

Già alcuni Organizzatori e Società sportive si sono unite condividendo con SPIRITO Costruttivo e Sportivo, la "mission" di COOPERAZIONE verso la compartecipazione di una promozione "UNITA": e per fare questo INVITIAMO TUTTI coloro che desiderano inserire il proprio Evento Sportivo e Ludico Motorio/Camminata nel Circuito di contattare (senza ALCUN TIPO DI IMPEGNO) il Responsabile del Circuito Marco Ranaldi - 339.8671236 - info@nordiccupnwa.it

2. GIUDICI di GARA di NWA – MSP ITALIA CONI

I riferimenti Gestionali degli Eventi Sportivi – AGONISTICI

Gli Eventi che verranno organizzati con valenza di Competizione / Agonistica / Race, avranno la super visione e giudizio tecnico sportive, dei:

GIUDICI di GARA di N.W.A. – M.S.P. ITALIA C.O.N.I.

Questa scelta garantisce e tutela l'osservanza delle REGOLE del presente Regolamento Tecnico; con lo scopo finale di ottenere una "Buona riuscita dei singoli Eventi" che gli organizzatori, sportivamente e con lungimiranza, propongono al "mondo del NORDIC WALKING".

3. Riferimenti tecnici-pratici-metodologici CORRETTI:

- utilizzare obbligatoriamente bastoncini da NORDIC WALKING: con laccetto "a guantino", con asta fissa o regolabile
- i bastoncini, in posizione verticale e correttamente impugnati, dovranno avere una altezza complessiva tale da creare un angolo di circa 90° in corrispondenza dell'articolazione del gomito
- durante l'intero tracciato di gara gli atleti dovranno mantenere la TECNICA DI NORDIC WALKING
- le due tecniche fondamentali di riferimento della camminata nordica sono: il PASSO ALTERNATO e/o PASSO PARALLELO (2 o 3 Tempi)

3.1 Elementi tecnici comuni tra Passo ALTERNATO e PARALLELO:

Appoggio ed uso dei bastoncini:

- gli appoggi dei puntali dei bastoncini sul terreno dovranno risultare simultanei agli appoggi a terra del piede avanzato
- i puntali dei bastoncini dovranno essere posizionati tra i due piedi
- i bastoncini dovranno essere posizionati con puntali più arretrati rispetto all'impugnatura
- le braccia dovranno creare dei movimenti oscillatori discretamente ampi e ritmati con le mani che sfiorano le anche

NB: i gomiti NON dovranno restare fermi lungo il tronco, muovendo solo gli avambracci, ma dovranno oscillare anch'essi avanti e indietro

NB: le braccia dovranno essere distese ma non rigide e senza oscillazioni laterali

Atteggiamento posturale tronco/corpo:

- il busto e la testa dovranno essere mantenuti in posizione eretta mentre l'asse delle anche dovrà seguire il movimento oscillatorio degli arti inferiori (rotazione del bacino)

Azioni delle mani e piedi:

- le azioni di chiusura ed apertura delle mani dovranno essere visibili: mano chiusa davanti, mano aperta dietro
- i piedi dovranno compiere un movimento completo di rullata (appoggio dei piedi a terra di tallone e poi avampiede) che dovrà essere funzionale alla situazione del terreno

3.2 Passo ALTERNATO:

Appoggio dei bastoncini:

- i puntali dei bastoncini dovranno appoggiarsi sul terreno alternativamente in opposizione ai piedi: il puntale destro si appoggia contemporaneamente al piede sinistro (non sulla stessa linea) e così via
- le braccia dovranno creare movimenti oscillatori antero-posteriori abbastanza ampi e ritmati, chiaramente alternati ed opposti alle gambe, con movimento di contro-rotazione dell'asse delle spalle e del bacino

3.3 Passo PARALLELO:

3 tempi – Appoggio dei bastoncini:

- gli appoggi dei puntali dei bastoncini sul terreno dovranno risultare simultanei in modo da essere utilizzati con cadenza ogni 3 passi
- le braccia dovranno creare dei movimenti oscillatori antero-posteriori abbastanza ampi e ritmati

2 tempi – Appoggio dei bastoncini:

- gli appoggi dei puntali dei bastoncini sul terreno dovranno risultare simultanei con il piede avanzato con cadenza ogni 2 passi
- le braccia dovranno creare dei movimenti oscillatori antero-posteriori abbastanza ampi e ritmati

4. Riferimenti tecnico-pratici SCORRETTI e/o SANZIONATI/VIETATI PER GARE NWA:

4.1 SANZIONI (da sommare al tempo di gara):

- 5 minuti – corsa palese
- 3 minuti – sospensione
- 2 minuti – ambio o non sincronia fra braccia e gambe
- 2 minuti – mancato utilizzo dei bastoni per pochi passi
- 1 minuto – mancata spinta posteriore
- 1 minuto – assenza di appoggio del tallone e di rullata del piede (movimento di solo avampiede)
- 30 sec. – gesto tecnico inadeguato o con ampiezza insufficiente

4.2 VIETATI CON SQUALIFICA IMMEDIATA:

- comportamento antisportivo
- mancato rispetto dei giudici
- mancato utilizzo dei bastoncini per lunghi tratti

5. Classifiche GARA NORDIC CUP NWA:

- A TEMPO : redatta aggiungendo al tempo complessivo di gara le eventuali sanzioni accumulate durante il percorso di gara
- COMBI-NORDIC T&T : redatta in base al tempo complessivo di gara fra gli atleti
NON SANZIONATI

6. Premiazioni singola GARA NORDIC CUP NWA:

- primi 5 maschili categoria A TEMPO
- primi 5 femminili categoria A TEMPO
- primi 5 maschili categoria COMBI-NORDIC T&T
- primi 5 femminili categoria COMBI-NORDIC T&T
- ulteriori premi di categoria o premi a gruppi numerosi saranno a discrezione dei comitati organizzatori delle singole prove

6.1 Punteggi classifica circuito NORDIC CUP NWA assegnati ad ogni singola gara:

- 1° classificato – punti 15
- 2° classificato – punti 12
- 3° classificato – punti 10
- 4° classificato – punti 8
- 5° classificato – punti 7
- 6° classificato – punti 6
- 7° classificato – punti 5
- 8° classificato – punti 4
- 9° classificato – punti 3
- 10° classificato – punti 2
- dal 11° in poi - punti 1

7. Camminate NORDIC CUP NWA:

- per ogni partecipazione alle camminate ludico motorie riconosciute da NORDIC CUP NWA - punti 3 (categoria A TEMPO)
 - in questo caso il singolo C.O. dovrà predisporre una modalità di segnalazione dei partecipanti al circuito, attraverso una Lista dedicata all'atto dell'iscrizione
 - perché i punti acquisiti siano validi ai fini della classifica generale del circuito è necessario partecipare ad almeno una delle GARE in programma

8. Premiazioni finali NORDIC CUP NWA (per somma di punteggio complessivo gare + camminate):

- primi 5 maschili categoria A TEMPO
- primi 5 femminili categoria A TEMPO
- primi 5 maschili categoria COMBI-NORDIC T&T
- primi 5 femminili categoria COMBI-NORDIC T&T
- ulteriori premi di categoria o premi a gruppi numerosi saranno a discrezione del comitato organizzatore della prova finale

9. Iscrizioni, classifiche e premiazioni:

9.1 Gare:

- per l'iscrizione alle singole gare viene richiesto obbligatoriamente il certificato medico sportivo agonistico in corso di validità
- quota di iscrizione indicativa massima € 12,00 con pacco gara
- per dettagli e altre info vedere i regolamenti redatti dai comitati organizzatori delle singole gare
- sono previste le classifiche dedotte dai risultati finali e dai numeri di pettorali che i partecipanti dovranno indossare
- sono previste le premiazioni per categorie (maschili e femminili)

9.2 Camminate:

- per la partecipazione alle camminate ludico motorie non viene richiesta nessuna certificazione
- quota di iscrizione indicativa massima € 6.00 senza pacco gara
- per dettagli e altre info vedere i regolamenti redatti dai comitati organizzatori
- delle singole camminate

- NON sono previste le classifiche dedotte dai risultati finali e dai numeri di pettorali che i partecipanti dovranno indossare
- NON sono previste le premiazioni per categorie (maschili e femminili)
- Potranno prevedersi dei premi a sorteggio tra tutti i partecipanti sotto forma di gadget di fine evento