



REGOLAMENTO NAZIONALE 2024

NORDIC WALKING STYLE - CIRCUITO NAZIONALE DI TECNICA

1. Lunghezza del percorso sarà di almeno 700 mt (consigliati 1000 mt) da percorrere 2 volte. Il circuito sarà prevalentemente sterrato/prato con una larghezza minima di 3mt.
2. I concorrenti parteciperanno tutti assieme, donne, uomini, istruttori e camminatori che concorreranno per quattro classifiche distinte: camminatori e istruttori, maschile e femminile. Saranno premiati i primi 5 di ogni categoria.
3. Nel percorso saranno presenti tratti liberi e tratti dove andranno eseguite 3 tecniche/andature obbligatorie da regolamento ed altre 3 a scelta dai coordinatori del circuito per un totale di 6 prove. Ogni prova si svolgerà su un tratto compreso tra i 30 e i 50 mt.
4. Le 3 prove obbligatorie sono:
 - Alternato
 - Parallelo a 2
 - Parallelo a 3

Le 3 prove a scelta sono da individuare fra:

 - 1 Parallelo a 2 + 1 parallelo a 3
 - 3 passi alternato + 1 parallelo a 2
 - Alternato con bastoncini in sospensione, senza appoggio
 - Parallelo a 3 con bastoncini in sospensione, senza appoggio
 - Tratti nelle due andature sopra indicate da ripetersi con numero di passi diversi a scelta dei coordinatori
 - Monobraccio in sospensione con cambi
 - Tratti in alternato seguiti da tratti in parallelo da ripetersi
 - 3 passi in monobraccio - cambio - 2 passi in monobraccio
5. Le partenze dei concorrenti saranno distanziate di 30" con partenze a gruppi di massimo 30 concorrenti per manches. Al termine di ogni giro i partecipanti saranno fermati in una apposita

area in attesa che tutti i concorrenti siano partiti.

6. Sarà presente: un giudice capo e 6 giudici di campo (uno per prova). E' prevista una ulteriore persona, facente parte dell'organizzazione, che si occuperà di coordinare e temporizzare le partenze e del conteggio dei passaggi.
Il giudice capo sarà nominato dai responsabili del circuito in base all'esperienza.
Il giudice capo valuterà il gesto complessivo nella tecnica alternata (fluidità e armonia del movimento)
7. I punteggi sulla tecnica/andature saranno assegnati secondo i parametri stabiliti dal corso giudici SINW per un totale massimo di 10 punti.
Il punteggio del giudice capo, sul gesto tecnico complessivo, sarà da 0 a 20.
Il punteggio totale di ogni singolo concorrente sarà determinato dalla somma totale dei punteggi assegnati dai sei giudici di campo, a questo verrà aggiunto il punteggio del giudice capo.
8. Per i pari merito vale il voto del giudice capo assegnato durante la prova. Nel caso di ulteriore parità saranno considerati in successione i punteggi del giudice dell'alternato, del parallelo a 2 e del parallelo a 3.
9. La partecipazione alle gare del circuito è aperta a tutti i camminatori/istruttori iscritti ad una ASD regolarmente affiliata ad un EPS. E' obbligatorio essere iscritti ad una ASD, con il certificato medico in corso di validità.
Sarà responsabilità di ogni Presidente di ASD garantire che i partecipanti ad essa tesserati ed iscritti ad una tappa abbiano copertura assicurativa e certificato medico per attività sportiva non agonistica/agonistica in corso di validità.
Possono partecipare anche atleti non iscritti ad una ASD ma in possesso di certificato medico per attività sportiva agonistica/non agonistica e con copertura assicurativa personale da presentare obbligatoriamente al ritiro del pettorale.
10. Quota iscrizione viene fissata a livello nazionale in 12€.
11. Sarà pubblicata una sola classifica generale finale (divisa per camminatori, istruttori, maschile e femminile) senza i singoli voti di ogni giudice.
12. Gli organizzatori forniranno a tutti i concorrenti un pettorale doppio (da indossare ben visibile uno davanti e uno dietro, forniti di spillette).
13. Eventuali ricorsi si possono presentare entro 30 minuti dalla fine della competizione al giudice capo contestualmente a 50€ di caparra che saranno eventualmente restituiti all'accoglimento della contestazione.
14. Il giudice capo potrà avvalersi della facoltà di squalificare un partecipante nel caso di comportamento antisportivo nei confronti dei giudici o verso altri concorrenti.
15. Nel briefing pregara, il giudice capo assegnerà la postazione dei singoli giudici lungo il percorso (che poi accompagnerà alla postazione), fornirà agli stessi le tabelle dove registrare i punteggi e contestualmente comunicherà il numero dei pettorali dei concorrenti assenti da depennare.
Il Giudice Capo fornirà i fogli con le tabelle valutative ai giudici secondo il format del circuito.

16. Al circuito sono ammessi tutti i tipi di bastoncini purchè da nordic walking e con una lunghezza indicativa a quella misurata in modo che si vengano a creare tre angoli da 90° tra braccio e avambraccio, tra avambraccio e bastoncino e tra bastoncino e terreno.
17. L'ASD organizzatrice di tappa fornirà tutte le informazioni relative al luogo ed orari della manifestazione e si riserva di annullare il contest in caso di particolari condizioni che non permettano il regolare svolgimento e garantire la sicurezza dei partecipanti.
18. Il ritiro del pettorale avverrà in sede di gara presentandosi alla postazione della segreteria della manifestazione (ottemperando quanto previsto al punto 9).
19. Pagamento della quota di iscrizione tramite bonifico bancario: secondo le modalità che ogni ASD organizzatrice di tappa comunicherà.
20. Il Circuito verrà suddiviso in 2 macroaree (Nord e Centro Sud) con 8 tappe al nord e 5 tappe al sud. Al termine, si redigeranno 2 classifiche finali, una per circuito, per le 4 categorie previste che garantiranno l'accesso alla Finalissima. Valgono i punteggi totali di 6 tappe su 8 per il circuito Nord e 4 su 5 per il circuito Sud. Per accedere alla Finalissima verranno considerati i 10 migliori classificati di ogni categoria di ciascun circuito.
Alla Finalissima, tutti i concorrenti ammessi partiranno da zero (non valgono i punti acquisiti durante le tappe dei 2 circuiti) Solo per la Finalissima saranno previste 8 andature. Chiunque può partecipare alle gare di entrambi i circuiti, ma ai fini della classifica valgono solo i punti acquisiti nelle tappe comprese nel circuito di appartenenza della propria Asd.
21. E' prevista una tappa "JOLLY" per ogni circuito; in queste 2 tappe i punteggi attribuiti saranno doppi rispetto a tutte le altre tappe.
22. Sono previste anche 2 tappe, una per circuito, come contest tecnico di coppia. Le categorie previste saranno 3 (Istruttore/Istruttore, Camminatore/ Camminatore, Istruttore/Camminatore) senza distinzione di genere e con componenti appartenenti anche ad ASD diverse. Le migliori 5 coppie delle tre categorie nei due circuiti, parteciperanno alla Finalissima.
23. Quota iscrizione per il contest di coppia viene fissata a livello nazionale in 20 €.
24. I punteggi assegnati ai concorrenti di ogni tappa saranno assegnati come segue:
 - 1° = 100 punti
 - 2° = 95 punti
 - 3° = 90 punti
 - 4° = 85 punti
 - 5° = 80 punti
 - 6° = 75 punti
 - 7° = 70 punti
 - 8° = 65 punti
 - 9° = 60 punti
 - 10° = 55 punti
 - dall' 11° = 54 poi 1 punto decrescente a tutti
25. Per l'anno 2024 è prevista inoltre una classifica a squadre tra tutte le ASD partecipanti calcolando 5 tappe per entrambi i circuiti e il punteggio sarà determinato dai migliori

camminatori (uomini e donne) e istruttori (uomo e donna) per singola ASD come da classifica di categoria per tappa. Verranno inoltre attribuiti punteggi anche agli altri concorrenti di ogni ASD, sempre per categoria di appartenenza, nella misura di 10 punti sino al decimo posto e di 5 punti dall'undicesimo posto in giù. Per partecipare alla classifica è necessario che la singola ASD abbia iscritto almeno un istruttore ed un camminatore per tappa. La classifica a squadre sarà calcolata e premiata solo calcolando il punteggio finale delle migliori 5 gare e non ad ogni singola tappa. Per la classifica finale verranno conteggiati anche i punteggi ottenuti dalle ASD alla Finalissima

26. Segnalazioni e suggerimenti sono da inviare esclusivamente via email a:

nordicwalkingstyle@sinw.it

27. Il comitato organizzatore del circuito è costituito da Fabio Moretti, Tiziano Ardemagni, Gianfranco Cinel e Giuliano Borella.

I coordinatori del circuito sono Gianfranco Cinel 335 1311770 e Giuliano Borella 335 7627220.