



## **“Nordic Walking Style AICS- Mountain Edition”**

**Contest tecnico di Stile**

**Domenica 7 Agosto 2022**

**Con il patrocinio di Aics Trento - AiCS Venezia – UniWalk Aics Venezia**

–

### **Regolamento Tecnico**

Raduno tecnico preparatorio ore 8.45

Inizio prova Stile ore 11.40

- La gara prevede un percorso di mt 2.100 su terreno misto, sterrato, prato sintetico
- Le partenze dei partecipanti saranno scaglionate; l'intervallo di distanziamento delle partenze sarà ottimizzato in relazione al numero dei partecipanti.
- L'attrezzo usato dai partecipanti sarà il bastoncino da nordic walking e la sua altezza è determinata dalla posizione del braccio flessa a 90° all'articolazione del gomito con braccio perpendicolare al suolo e polso in allineamento con l'avambraccio (è consentita una variazione di circa 5 cm.). Sono ammessi sia bastoncini tradizionali che appesantiti
- La tecnica che dovrà essere usata sarà il cammino a passo alternato. Un piede dovrà sempre appoggiare a terra e non è ammesso il volo. Non sono consentite soste, il partecipante dovrà mantenersi sempre in movimento.
- Dato l'obiettivo del contest e la relativa breve durata della prova, non vi sarà alcun ristoro lungo il percorso.
- Ogni comportamento antisportivo che sarà segnalato dai giudici e volontari presenti lungo il percorso, verrà valutato dalla Commissione tecnica e potrà prevedere l'esclusione dal contest.
- L'organizzazione si riserva di annullare il contest in caso di particolari condizioni che non permettano il regolare svolgimento e garantire la sicurezza dei partecipanti.

Saranno adottate tutte le prescrizioni emanate dalle autorità preposte in materia di Covid19, con l'adozione di specifici protocolli Covid19.

### **IL PUNTEGGIO E LA CLASSIFICA**

Scopo del contest è quello di adottare il miglior stile possibile di nordic walking a tecnica alternata.

Lungo il percorso i giudici valuteranno la corretta esecuzione stilistica, assegnando un punteggio da 10 a 100 con le seguenti modalità:



- braccia : oscillazione delle braccia – Swing ampio e angolo di luce posteriore uguale all'angolo di luce anteriore, Il braccio lavora a pendolo mantenendo un leggero piegamento nell'avanzare;
- gambe e piedi (ampiezza del passo, rullata del piede, sollevamento di entrambi i piedi da terra tra un passo e l'altro
- mani, pugno ben chiuso davanti e apertura in spinta della mano;
- allineamento (si devono formare tre linee bastoncino post, busto, bastoncino ant, bastoncino punta circa metà del passo)
- valutazione complessiva coordinazione e armonia, (tallone e bastoncino arrivano assieme, no basculamento delle anche, eccessivo irrigidimento del tronco)

Vincerà chi avrà ottenuto il punteggio più alto.

In caso di contestazione si dovrà presentare ricorso alla Segreteria Tecnica entro 30 minuti dalla conclusione del contest. Il ricorso verrà sottoposto alla Commissione Tecnica che esprimerà in merito un suo insindacabile giudizio.

## **PARTECIPAZIONE**

La partecipazione al contest di regolarità e stile è aperta a tutti i camminatori e istruttori italiani e stranieri in possesso di tesseramento valido con AICS o iscrizione a Fidal o ad altro Ente di promozione sportiva. Sarà possibile iscriversi ad AICS al momento dell'iscrizione con un costo aggiuntivo di € 5,00.

Tutti i partecipanti dovranno essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività di atletica o nordic walking in corso di validità.

Possono iscriversi sia singoli atleti sia Associazioni come gruppo.

## **ISCRIZIONI**

Sarà possibile iscriversi direttamente sul sito

Il ritiro del pettorale avverrà in sede di gara presentandosi alla postazione della segreteria della manifestazione.

Alla chiusura delle iscrizioni, non sarà più possibile costituire una Squadra.

Qualora il numero degli iscritti fosse eccessivo, sarà insindacabile giudizio dell'organizzazione non accettare iscrizioni estemporanee.

## **PREMIAZIONI**

I partecipanti verranno suddivisi in due categorie: Istruttori e Camminatori.

Saranno premiati:

- 1°, 2° 3° posto categoria walkers;
- 1°, 2° 3° posto categoria istruttori



1° Associazione classificata (il punteggio di squadra sarà calcolato in base alla somma dei tre migliori punteggi tra i membri dell'Associazione, più il miglior punteggio di un solo istruttore sempre della stessa associazione).

### **INFORMAZIONI**

baldobenaconw@gmail.com