

REGOLAMENTO

WALK INTERNATIONAL GOLDEN CUP IN INTERNATIONAL GOLDEN CUP NORDIC WALKING COMPETITION NORDIC WALKING COMPETITION PROGRESS



Walk and Fitness
Associazione Sportiva Dilettantistica
Viareggio

Caratteristiche

1. Il Nordic Walking Agonistico è una disciplina podistica, appartenente al settore della marcia, nel quale il primo e più evidente strumento di avanzamento dell'atleta è rappresentato dai bastoni che, imprimendo adeguata spinta al suolo, rendono la marcia veloce e caratterizzata da passo lungo, in maniera rispettosa della biomeccanica umana.
2. Caratteristiche fondamentali del Nordic Walking Agonistico sono:
 - a. L'utilizzo durante la marcia di due appositi bastoni, impugnati uno per mano;
 - b. L'utilizzo attivo ed evidente dei bastoni durante la fase di spinta e di avanzamento;
 - c. Il mantenimento continuo del contatto con il terreno da parte dell'atleta;
 - d. Il controllo della tecnica di marcia da parte di apposita giuria;
3. Le competizioni di Nordic Walking Agonistico si effettuano mediante gare di velocità, con partenza di gruppo o a cronometro individuale, su terreni omogenei e pianeggianti, ovvero comprendenti lievi variazioni altimetriche;
4. Il Nordic Walking Agonistico non comprende gli eventi la cui classifica, benché basata sul riscontro cronometrico, non sia redatta in ordine progressivo di arrivo, ma mediante altri calcoli (es: rilevazione del "tempo medio");
5. Il Nordic Walking Agonistico non comprende le gare in salita, discesa o su terreni sconnessi, tali da pregiudicare il corretto svolgimento del passo;
6. Il Nordic Walking Agonistico non comprende eventi privi di giuria, o nei quali i Giudici di gara non siano in possesso delle credenziali necessarie.

La tecnica di marcia ammessa nel Nordic Walking Agonistico si richiama ai corretti canoni biomeccanici della marcia, nonché ai limiti che differenziano la marcia dalla corsa;

Il Nordic Walking Agonistico, pertanto, esclude qualunque tipo di camminata che non si richiami ai canoni della naturale e fisiologica deambulazione umana, per quanto praticata velocemente, sotto sforzo fisico intenso e con finalità velocistiche.

Tracciati.

1. I percorsi devono essere adatti ad una disciplina podistica del settore della marcia ed essere caratterizzati da larghezza e fondo adeguati, onde consentire velocità e sorpassi;
2. Sono considerati idonei i tracciati in concreto (es. asfalto, cemento), tartan o altro materiale sintetico, sterrato o sabbia, purché lisci e compatti ed erba o altro substrato naturale, purché di altezza non superiore a tre centimetri;
3. I tracciati in concreto devono essere adeguatamente puliti e privi di agenti causa di cattiva tenuta (es. asfalto insabbiato, presenza di fogliame, ecc.);
4. Sono ammessi percorsi comprendenti più di una delle tipologie di terreno indicate;
5. Sono da privilegiare i tracciati pianeggianti, ovvero comprendenti lievi variazioni altimetriche e comunque con pendenze non eccedenti il 4-6%, assegnando il limite inferiore ai tracciati in substrato naturale (sterrato, purché liscio e compatto ed erba o altro substrato naturale) e il limite superiore ai tracciati in asfalto o tartan;

Allestimento dei tracciati gara.

La lunghezza dei tracciati deve essere verificata dagli organizzatori dell'evento e/o dai responsabili del circuito:

- a. Deve essere garantita adeguata e qualificata assistenza medica;
- b. I tracciati devono essere adeguatamente segnalati in tutti i punti caratteristici: partenza, traguardo ed eventuali bivi, onde evitare errori di percorso;
- c. Deve essere garantita la sicurezza degli atleti, tramite una adeguata separazione dal pubblico e, nel caso di corse su strada, dall'eventuale traffico veicolare;
- d. La corretta compattezza e regolarità dei terreni in substrato naturale, come descritto nel presente regolamento, deve essere valutata in normali condizioni meteorologiche (terreno asciutto, assenza di umidità, brina o ghiaccio);
- e. La modifica delle caratteristiche dei terreni dovuta a mutazioni delle condizioni meteorologiche od ambientali non inficia la regolarità del terreno, purché siano garantite le condizioni di sicurezza e sia ancora possibile una marcia regolare dal punto di vista biomeccanico;
- f. La Direzione di gara può sospendere la gara o modificare il tracciato in termini di percorso o di lunghezza se non siano più garantite le condizioni di sicurezza o non sia più possibile una marcia regolare dal punto di vista biomeccanico;
- g. La Direzione di gara può altresì indicare, nel corso del briefing pre gara, eventuali brevi tratti del percorso nei quali, a seguito delle mutate condizioni meteorologiche od ambientali, possano essere previste deroghe all'osservanza del presente regolamento, onde rendere comunque possibile lo svolgimento della competizione;
- h. Per evitare incidenti in partenza, può essere identificata una zona di rispetto, della lunghezza di trenta metri dalla linea di start, delimitata da una linea colorata sul terreno;
- i. Nel caso in cui sia prevista la partenza per gruppi di merito, devono essere opportunamente segnalate le aree riservate ai vari gruppi, divise tra loro tramite nastro orizzontale o altro presidio che impedisca il rimescolamento dei partenti;
- j. I tracciati devono essere attrezzati con apposite aree di servizio, denominate "coaching areas", "changing areas" e "aree di rifornimento".
- k. Devono essere previste aree di rifornimento e coaching area adeguate alla tipologia e lunghezza del percorso.

La disposizione delle Aree è a giudizio degli Organizzatori dell'evento, con la supervisione del Direttore di gara. Per le changing area, le stesse devono essere previste ad ogni variazione della tipologia di terreno e devono avere una lunghezza di circa 50 mt in totale.

Le aree (tutte) devono essere chiaramente segnalate, da cartelli ben visibili recanti "start" ed "end".

Le lunghezze dei tracciati:

a. Velocità

- 1.0 1000 metri – su strada o pista, (maschile – femminile)
- 2.0 2X1.000 su strada o pista (masch – femm – mista)
- 3.0 4x1.000 su strada o pista; (masch – femm – mista)
- 4.0 “Formula Sprint” su strada, o pista (vedasi apposito regolamento gara)

b. Mezzofondo:

- 5.000 metri – su strada o pista, (maschile – femminile)
10.000 metri – su strada o pista, (maschile – femminile)
quarto di maratona (10.548 metri) – su strada; (maschile – femminile)

c. Fondo:

- 20.000 metri – su strada (maschile – femminile - staffetta)
mezza maratona (21.097 metri) – su strada, (maschile – femminile - staffetta)
maratona (42.195 metri) – su strada, (maschile – femminile - staffetta)
50 chilometri – su strada. (maschile – femminile - staffetta)
100 chilometri – su strada. (maschile-femminile-staffetta)

Possono essere altresì riconosciuti tracciati di lunghezza diversa, rispondenti ai canoni del presente regolamento; Tutti i concorrenti facente parte di una staffetta devono percorrere lunghezze identiche.

Attrezzatura.

Sono ammessi esclusivamente e senza eccezione alcuna, soltanto Bastoni da Nordic walking, completi delle peculiarità dei bastoni di questa disciplina.

La verifica sulle caratteristiche tecniche dei bastoni presentati dagli atleti in gara è a completo appannaggio dei giudici di gara e del Direttore di gara.

Ogni singolo atleta, iscritto ad una, o più gare, del circuito IGC, dovrà presentarsi al ritiro pettorali munito dei bastoni gara (ivi compresi i bastoni di riserva), che saranno ispezionati da un Giudice incaricato (esperienza derivante dai Mondiali Polonia 2018);

- La lunghezza dei bastoni deve essere tale da creare al gomito un angolo di 90° (novanta gradi), con tolleranza $\pm 5^\circ$ (cinque gradi);
- La lunghezza del bastone va verificata con il bastone correttamente impugnato, l'atleta in stazione eretta ed il bastone poggiato perpendicolarmente al suolo. Là dove venisse contestata la non corretta lunghezza del bastone, o una non conformità, è a carico dell'atleta procurarsi un paio di bastoni idonei in caratteristiche e lunghezza, per poter regolarmente prendere il via alla gara. Tale mancanza, ricade completamente sull'atleta e non dà diritto a rimborso alcuno;
- È facoltà dell'atleta di utilizzare gli asphalt pads;
- Sono ammesse esclusivamente calzature sportive con suola flessibile ed adeguate caratteristiche di tenuta, in funzione del terreno di gara;
- Il concorrente deve indossare i pettorali gara in modo corretto e ben visibile ai giudici. Nel circuito IGC è fatto obbligo l'utilizzo di due pettorali per gara, che devono essere indossati anteriormente e posteriormente, come da indicazioni all'atto del ritiro pettorali, presso gli organizzatori dell'evento;
- È vietato l'utilizzo di indumenti eccessivamente larghi, che impediscano la corretta valutazione del gesto tecnico, da parte dei giudici.
- L'uso di auricolari o di altri dispositivi elettronici per la ricezione di messaggi radio, musica e simili è proibito, fatte salve le protesi acustiche.

Tecniche di gara.

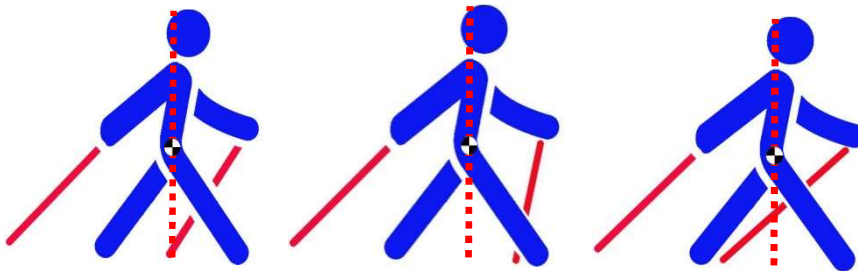
1. La tecnica di marcia ammessa in gara è diretta conseguenza dei principi di correttezza biomeccanica contenuti nel presente regolamento;
2. Il concetto di “naturalità del gesto” è alla base della correttezza o meno di ogni singola azione dell’atleta;
3. Non è ammessa alcuna postura e/o azione che infici la naturalità di un gesto praticato velocemente, sotto sforzo fisico intenso e con finalità velocistiche, ma configuri invece la forzatura del gesto, con particolare riguardo a oscillazione dell’anca, oscillazione delle spalle, distensione degli arti, postura del busto; non sono previsti limiti regolamentari che mutino la naturalità del gesto, per quanto praticato velocemente, e sotto sforzo fisico intenso e con finalità velocistiche, quali il blocco dell’anca, del ginocchio, dell’oscillazione orizzontale o verticale di spalle ed anche, ma si riconosce al giudice il compito precipuo di discernere in ogni atleta quando il gesto sia da considerare normale, per quanto praticato velocemente, sotto sforzo fisico intenso e con finalità velocistiche, ma configuri invece un gesto forzato ed innaturale in ogni singolo atleta, considerando le capacità, abitudini e peculiarità motorie personali;
4. E’ espressamente proibita ogni fase di sospensione. Qualunque discontinuità di contatto con il terreno verrà sanzionata quale “corsa”.
5. Il primo contatto del piede con il suolo deve avvenire a livello del calcagno e la rullata del piede deve comprendere l’intera area plantare; è espressamente proibita qualunque presa di contatto del piede con il suolo effettuato con aree podaliche diverse dal calcagno (dita, avampiede, pianta del piede).
6. E’ ammesso solo il passo alternato, (altrimenti definito tecnica diagonale), anche nelle eventuali fasi di lieve salita o discesa; sono espressamente proibiti il passo doppio, altrimenti definito passo parallelo o polacco ed ogni altra tecnica diversa dal passo alternato, se non in gare specifiche, dove tale tipologia di passo sia espressamente consentita;
7. Né la testa né il ginocchio devono oltrepassare anteriormente la linea virtuale dell’alluce;
8. Il contatto al suolo del tallone e del puntale del bastone, deve essere coordinato e sincronizzato. Il bastone “in ritardo” è sempre considerato un errore tecnico, passibile di sanzione da parte dei giudici;
9. Non sono ammesse eccessive flessioni della gamba posteriore ed abbassamenti del bacino; (come nel “passo strisciato” dello sci da fondo);
10. La gamba avanzante deve essere naturalmente distesa, senza evidenze di eccessiva flessione del ginocchio, a partire dal primo contatto con il suolo fino al momento in cui la gamba stessa si trova nella posizione verticale; qualunque eccessiva, o innaturale flessione del ginocchio verrà sanzionata quale “grave turbativa del passo”.
11. Non è ammesso oscillare eccessivamente ed innaturalmente le anche (come avviene nella specialità della marcia agonistica), intendendo per “innaturalmente” una estensione forzata dell’oscillazione dell’anca, che vada oltre la normale motricità dell’atleta;
12. Non è ammesso oscillare eccessivamente ed innaturalmente le spalle; (come avviene nella specialità della marcia agonistica), intendendo per “innaturalmente” una estensione forzata dell’oscillazione della spalla, che vada oltre la normale motricità dell’atleta

13. Non sono ammesse tecniche di avanzamento difformi dalla naturale e fisiologica deambulazione umana, con particolare riguardo a:

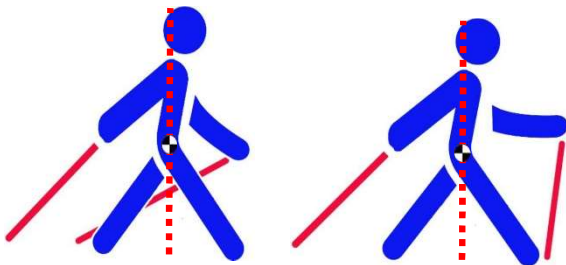
- Camminare trotterellando, cioè tramite un passo caratterizzato da una eccessiva frequenza degli appoggi podalici in funzione della distanza percorsa con ogni singolo passo, e/o con una eccessiva escursione verticale del corpo, e/o con una eccessiva flessione di entrambi gli arti inferiori, anche se effettuato senza evidenza di qualsivoglia fase di sospensione, percepibile ad occhio nudo;
- procedere all'ambio, cioè con avanzamento contemporaneo di braccio e gamba (gamba sinistra con braccio sinistro; gamba destra con braccio destro);

Utilizzo dei bastoni.

REGOLARE:

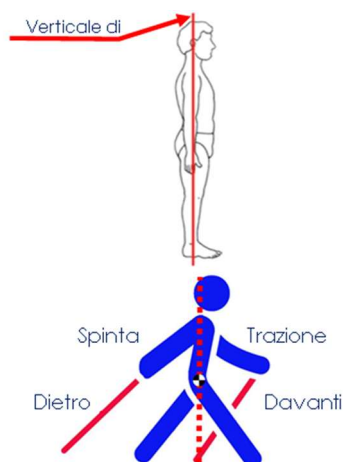


NON REGOLARE (SANZIONATO):



L'appoggio al suolo del bastone deve avvenire contemporaneamente al contatto del piede controlaterale (appoggio del bastone destro contemporaneamente al contatto del calcagno sinistro e viceversa); ogni appoggio del bastone in maniera non coordinata con il calcagno controlaterale verrà sanzionata.

La spinta al suolo deve essere esercitata in modo da interagire con il corpo dell'atleta posteriormente alla linea ideale rappresentata dalla Verticale di Barré (sul piano sagittale divide in due il corpo, come rappresentato dalla linea rossa, nella figura che segue).



La spinta sul bastone deve essere evidente (attiva e potente) e deve protrarsi ben oltre al posizionamento della mano dell'atleta rispetto all'asse dell'anca.

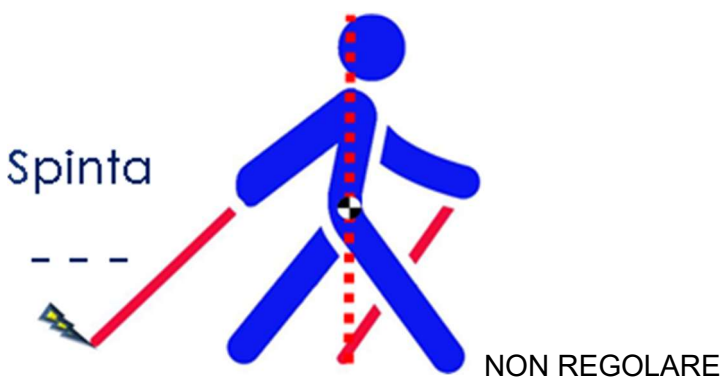
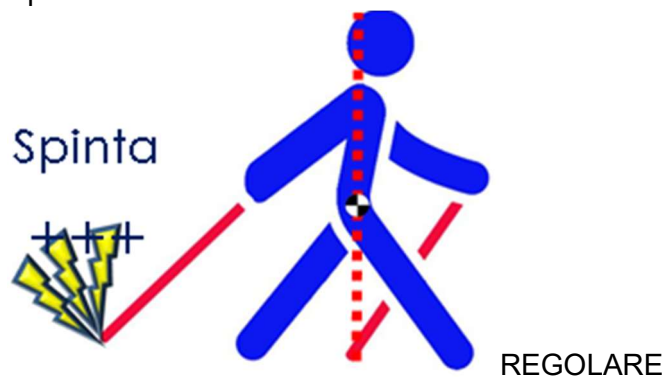
Tale spinta deve essere riscontrabile per l'intero tempo del bastone posteriore a terra, il quale tempo deve essere sufficiente per influenzare decisamente la progressione del corpo in avanti.

Non sono ammesse frequenze tali da inficiare il lavoro di spinta del bastone, di fatto deputando agli arti inferiori gran parte del carico in motricità.

Non sono ammesse dinamiche di marcia distanti dal regolare deambulare, con passi adeguatamente lunghi e oscillazione delle braccia evidentemente ridotta.

La mancata evidenza di spinta sul bastone configura la non regolarità del gesto.

Spinta.



1. la spinta del bastone deve essere esercitata prevalentemente in senso antero – posteriore;
2. Al termine della spinta del bastone entrambe le gambe e braccia dell'atleta devono risultare naturalmente distese e comunque non evidentemente piegate;
3. La conduzione del bastone deve comunque essere tale da non creare ostacolo o pericolo per i concorrenti più prossimi.

In modo particolare il bastone non deve essere condotto con le braccia eccessivamente allargate, né “lanciato” posteriormente nella fase di recupero.

La gara.

1. Prima dell'inizio della gara il Direttore effettua il briefing. E' facoltà di tutti i concorrenti partecipare, oppure farsi rappresentare da un capo squadra.
2. Il briefing pre gara viene svolto nella lingua ufficiale dell'evento
3. Nel corso del briefing pre gara vengono illustrate le principali norme regolamentarie, le peculiarità della gara in questione e ogni altra informazione utile per un corretto svolgimento dell'evento
4. L'iscrizione alla gara, lo svolgimento del briefing e la partenza, comportano la completa accettazione del regolamento vigente.

La partenza.

5. Gli atleti devono presentarsi sullo schieramento di partenza almeno dieci minuti prima dello start, onde consentire il riconoscimento personale ed il controllo del materiale;
6. La partenza può avvenire sia in blocco che a cronometro individuale o per piccoli gruppi;
7. E' ammessa la partenza contemporanea della gara maschile e femminile;
8. E' ammessa la partenza in blocco suddivisa per gruppi di merito, onde consentire un migliore sviluppo della gara ed evitare incidenti in partenza o intasamenti sul percorso;
9. Al fine di evitare incidenti, i bastoni possono essere tenuti sollevati ed avvicinati al petto per i primi trenta metri dalla partenza, (zona di rispetto) ove adeguatamente segnalata da una linea colorata al suolo;
10. Nei primi trenta metri è comunque vietato correre, o adottare passi diversi da quello alternato; l'obbligo di uso dei bastoni inizia quando il piede più avanzato supera la linea dei trenta metri.
11. Nelle gare a staffetta il cambio tra atleti deve avvenire, tramite contatto fisico, entro la linea dei trenta metri.
12. Sia il frazionista in arrivo, che quello in partenza, possono tenere i bastoni sollevati entro la linea dei trenta metri, fermo restando il divieto di correre.

Svolgimento.

1. Ogni concorrente deve marciare in maniera da non costituire né ostacolo, né pericolo, per gli avversari;
2. In curva il concorrente più avanzato ha diritto di scegliere la traiettoria, purché ciò non comporti rischio, od ostacolo, per l'azione del concorrente che segue;
3. E' proibito marciare in maniera troppo serrata nei confronti del concorrente che precede, tanto da procurargli danno, fatti salvi gli attimi precedenti un sorpasso

E' consigliato annunciare il sorpasso all'atleta precedente, mediante l'avviso vocale "Left free –left free" "right free – right free".

Il concorrente che, involontariamente, creasse danno ad un avversario, è tenuto ad arrestarsi, prestare aiuto e richiamare l'attenzione del giudice di gara più prossimo; potrà riprendere il percorso solo quando l'atleta danneggiato sia stato adeguatamente assistito.

E' proibito creare qualunque causa di disturbo visivo, acustico o materiale agli altri concorrenti;

E' proibito farsi seguire sul tracciato da qualsivoglia accompagnatore, sia a bordo di veicoli che a piedi: sul tracciato di gara sono ammessi esclusivamente i concorrenti;

I concorrenti non possono uscire dal tracciato, o effettuare deviazioni, pena l'esclusione dalla gara.

Il concorrente che decide di ritirarsi deve:

- a. uscire immediatamente dal tracciato, badando di non ostacolare altri concorrenti;
- b. informare il giudice più vicino della sua decisione;
- c. levare il pettorale;
- d. rientrare alla partenza con i propri mezzi o usufruendo del servizio recupero, se disponibile, prestando attenzione a non interferire con altri concorrenti ancora in gara e di non transitare su rilevatori cronometrici in caso di uso di pettorali dotati di microchip.

Aree di servizio.

1. I concorrenti si avvalgono, lungo il tracciato, delle aree di servizio, che servono
 - a. coaching areas
 - b. changing areas
 - c. aree di rifornimento
2. All'interno delle aree di servizio possono essere interrotti sia l'uso dei bastoni che della tecnica alternata, fermo restando il divieto di correre;
3. All'interno di queste aree il concorrente può sollevare, sganciare o sfilare uno, o entrambi i bastoni;

II. Utilizzo delle coaching areas

1. All'interno delle coaching areas si possono (non in via esclusiva) posizionare tecnici ed allenatori.
2. All'interno delle coaching areas tecnici ed allenatori possono fornire assistenza tecnica agli atleti (es. sostituzione di bastoni rotti. Pratica non consentita fuori da questa area, pena l'esclusione dalla gara del concorrente), ed indicazioni tattiche e cronometriche;
3. Nelle coaching areas non può essere fornito alcun tipo di rifornimento (cibo e/o bevande) agli atleti;
4. Eventuali bastoni rotti, o parti di essi, possono essere sostituiti esclusivamente nelle coaching areas;
5. L'atleta che avesse rotto uno, o entrambi i bastoni, può proseguire fino alla coaching area più vicina, mantenendo comunque il passo alternato e la corretta rullata del passo;
6. E' ammessa esclusivamente la sostituzione integrale del bastone rotto o piegato, con l'eccezione del lacciolo che può essere conservato se dotato di sistema fast lock.
7. Il tecnico o allenatore deve conservare i bastoni sostituiti, compresi quelli eventualmente rotti e renderli disponibili su richiesta all'organizzazione della gara per le verifiche del caso;
8. L'atleta che disponga di bastoni di ricambio presso una coaching area, deve procedere obbligatoriamente alla sostituzione del bastone danneggiato o piegato;
9. L'atleta che non disponga di bastoni di ricambio presso una coaching area, può proseguire la gara, mantenendo comunque impugnato il bastone spezzato o piegato e continuando ad effettuare il passo alternato e la corretta rullata del passo; quanto sopra a condizione che ciò non crei situazioni di pericolo ad insindacabile giudizio della direzione di gara. Questa eventuale decisione non è passibile di reclamo.
10. La perdita di uno, o di entrambi gli asphalt pads, non è considerata come danno del bastone.
11. All'interno delle changing areas possono essere applicati, o rimossi, gli asphalt pads;
12. Gli asphalt pads devono essere montati/rimossi sui bastoni in uso dall'atleta all'atto dell'ingresso della changing area; non è ammesso ricevere nuovi bastoni nella changing area.
13. Il cambio degli asphalt pads deve comunque avvenire in modo da non arrecare disturbo o danno ad altri atleti presenti nella medesima changing area.
14. Nelle aree di rifornimento l'atleta può assumere cibi e/o bevande sia di proprietà che forniti dall'organizzazione;
15. E' espressamente proibito ricevere qualsiasi forma di rifornimento lungo il tracciato da parte di allenatori, tecnici, pubblico.

16. E' ammesso l'uso di sacche d'idratazione (es. camel bags), per gare sopra i 10.000 metri, anche fuori dalle aree di rifornimento, a condizione che durante l'utilizzo il concorrente mantenga il normale passo alternato.
17. La corretta tecnica alternata deve essere ripresa, al più tardi, quando il primo piede si appoggia oltre la linea colorata di fine dell'area di servizio.

Cronometraggio e classifiche.

1. Il cronometraggio dell'evento deve essere affidato a cronometristi ufficiali, riconosciuti da un organismo nazionale o internazionale, o da giudici cronometristi adeguatamente preparati;
2. E' da privilegiare il cronometraggio tramite microchip, sia incorporato nel pettorale, sia da indossare in altra sede (es: laccio delle scarpe);

In caso di cronometraggio tramite microchip, il tempo di partenza viene preso al passaggio dell'atleta sul sensore posizionato in corrispondenza della linea di start (cronometraggio "real time");

Deve essere posizionato almeno un sensore di cronometraggio lungo il tracciato, per la rilevazione del passaggio dell'atleta e del tempo intermedio;

E' comunque auspicabile che un sensore di cronometraggio sia posizionato in ogni zona critica del tracciato (es: inversioni di percorso), onde potere documentare eventuali tagli di percorso da parte dell'atleta;

Il riscontro cronometrico finale, eventualmente sommato alle sanzioni cronometriche, rappresenta l'unico strumento di costruzione della classifica finale;

3. Sono previste le seguenti classi di età:

F/M Junior	dai 14 ai 16 anni
F/M Under 20	dai 17 ai 19 anni
F/M 20	da 20 a 29 anni
F/M 30	da 30 a 39 anni
F/M 40	da 40 a 49 anni
F/M 50	da 50 a 59 anni
F/M 60	da 60 a 69 anni
F/M 70	da 70 a 79 anni
OVER	da 80 anni

Fa fede l'anno di nascita e non l'effettiva data di compimento degli anni (atleti nati dal 1° gennaio al 31 dicembre dello stesso anno vengono inseriti nella stessa categoria di età, indipendentemente dal fatto che alla data dell'evento essi abbiano effettivamente già compiuto gli anni.

Al termine di ogni gara saranno assegnati i seguenti punteggi, sia assoluti che per categorie di età, che concorreranno alla compilazione della classifica finale:

Primo posto	100 punti
Secondo posto	90 punti
Terzo posto	80 punti
Quarto posto	70 punti
Quinto posto	60 punti
Sesto posto	50 punti
Settimo posto	45 punti
Ottavo posto	40 punti
Nono posto	35 punti
Decimo posto	30 punti
Undicesimo posto	25 punti
Dodicesimo posto	20 punti
Tredicesimo posto	15 punti
Quattordicesimo posto	10 punti
Quindicesimo posto	5 punti
dal sedicesimo posto	2 punti
Atleta partito, ma ritirato	1 punto
Atleta squalificato	-1 punto

Al termine del circuito International Golden Cup saranno redatte le seguenti classifiche finali:

- Classifica specialità "Formula Sprint" (maschile, femminile, assoluta e per categoria di età)
- Classifica specialità "Formula Sprint x2" (maschile, femminile, assoluta e per categoria di età)
- Classifica specialità 5.000 metri (maschile, femminile, assoluta e per categoria di età);
- Classifica specialità 10.000 metri (maschile, femminile, assoluta e per categoria di età);
- Classifica specialità 20.000 metri (maschile, femminile, assoluta e staffetta).

Per essere inclusi nella classifica finale, gli atleti dovranno avere preso parte ad almeno il 50% delle giornate di gara previste, arrotondate per eccesso (es. 7 giornate di gara – 50% = 3,5 giornate, arrotondato per eccesso a 4 giornate).

Per ogni specialità (che preveda un numero di gare superiori a tre), al termine della stagione agonistica, là dove presenti ad ogni gara, verrà escluso il peggior risultato del campionato. In caso di mancata partecipazione ad una delle gare del circuito, in automatico verrà ritenuto il peggior risultato stagionale e il concorrente non potrà più detrarre alcun risultato.

In caso di parità (sia assoluta, che di categoria) verrà valutato in primis il numero di gare disputate e verrà classificato per primo l'atleta che avrà disputato il maggior numero di gare.

In caso di ulteriore parità faranno fede le penalità accumulate durante le gare.

In caso di ulteriore parità verrà decretato il pari merito.

GIUDICI DI GARA

I. Direttore area tecnica e formazione – requisiti

1. Il Direttore “Area tecnica e formazione” è il responsabile della selezione, dell’addestramento, della certificazione, della verifica professionale e dell’aggiornamento continuo dei Giudici di gara;
2. Il Direttore “Area tecnica e formazione” si avvale dei “Tecnici Formatori Giudici”, ovvero tecnici di Nordic walking certificati da IGC e quindi in possesso di valido titolo di Istruttore di Nordic walking, nonché esperti conoscitori del regolamento e in possesso di diploma di giudice IGC. I Formatori vengono scelti direttamente dal Direttore “Area tecnica e Formazione”.

Giudici di gara - requisiti

3. Sono riconosciuti quali Giudici di gara esclusivamente i soggetti preparati da un Formatore con caratteristiche professionali conformi a quanto sopra indicato;
4. Gli aspiranti Giudici di gara devono superare un esame di ammissione tenuto dal Formatore, durante il quale dovranno dimostrare le seguenti caratteristiche:
 - a) padronanza di una eccellente tecnica di esecuzione del Nordic Walking con particolare riguardo alla tecnica alternata, sia a livello didattico che velocistico.
 - b) conoscenza del settore sportivo del Nordic Walking, con particolare riguardo agli aspetti agonistici, ed alla loro diffusione e gestione a livello italiano ed europeo.
 - c) adeguate conoscenze in campo di biomeccanica umana, anatomia umana, fisiologia umana;
5. L’esperienza dei candidati sarà valutata insindacabilmente dai Formatori;
6. Il titolo di Giudice di Gara viene acquisito tramite corso teorico pratico presieduto dai Formatori, previo il superamento di un esame teorico e pratico.
7. L’acquisizione del titolo di Giudice di gara del circuito INWGC impegna il Giudice a rendersi disponibile per svolgere la propria attività durante gli eventi e per partecipare ai periodici aggiornamenti; la non documentabile frequenza a quanto sopra comporta la decadenza dal titolo.
8. L’acquisizione del titolo di Giudice di gara del circuito IGC impegna altresì il Giudice a svolgere periodici allenamenti e a mantenersi aggiornato sulle variazioni del regolamento agonistico; la non documentabile adesione a quanto sopra comporta la decadenza dal titolo.

II. Attività dei Giudici di gara

1. I Giudici di gara devono essere chiaramente visibili e riconoscibili sul percorso, fatta eccezione per i giudici occulti, posizionati lungo il tracciato, non identificabili, atti a rilevare eventuali scorrettezze di natura anti-sportiva;
2. I Giudici di gara devono altresì essere riconoscibili personalmente, tramite badge nominativo o codice numerico identificativo, fatta eccezione per i giudici occulti.
3. Sono previsti giudici fissi e giudici mobili;
4. I Giudici fissi devono essere posizionati a distanze regolari lungo il tracciato, a discrezione del Direttore di Gara e comunque a distanza tale da consentire il contatto visivo tra Giudici in caso di tortuosità del tracciato;
5. Un Giudice fisso deve stazionare nelle immediate vicinanze delle aree di servizio, per rilevare anticipate sospensioni del passo alternato, all'ingresso delle stesse, o tardive riprese del passo alternato all'uscita;
6. I Giudici fissi possono avvalersi di binocolo per meglio valutare l'azione degli atleti;
7. I Giudici mobili devono essere dotati di velocipede o altro mezzo di trasporto rapido, affinché situazioni di particolare criticità possano giovare del loro supporto.
8. I Giudici occulti vigilano sulla sportività degli atleti in gara, con particolare attenzione verso atleti con comportamenti anti-sportivi, che possano portare vantaggio a se, o ad altri, tramite pratiche non lecite, quali corsa, ostruzionismo evidente verso altri concorrenti. I Giudici occulti possono avvalersi di riprese video e comunicare la grave scorrettezza al Direttore di gara, che sarà deputato alla sanzione prevista, da infliggere al concorrente.
9. I Giudici di gara:
 - a. Vigilano sull'applicazione del presente regolamento;
 - b. Discernono tra naturalezza del gesto e forzatura del gesto, per quanto riguarda la tecnica espressa in gara dagli atleti;
 - c. Contribuiscono, in concorso con la Direzione di gara, alla gestione dei reclami, fornendo adeguate motivazioni riguardo alle sanzioni comminate ai concorrenti;
 - d. Nelle gare a staffetta, vigilano sulla regolarità dei cambi tra atleti dello stesso team;
10. I Giudici devono essere in contatto tra loro e con il Direttore di gara mediante idoneo mezzo;
11. Se un Giudice non può comminare una sanzione per difficoltà di posizionamento, o per non intralciare altri concorrenti, ne informa Direttore di gara, affinché possa provvedere, comunicandone i motivi.
12. I Giudici mobili possono altresì, su richiesta di un Giudice fisso, seguire lungo il tracciato, uno o più atleti, la cui azione sia considerata passibile di sanzioni.
13. In caso di eventi che prevedano diversi passaggi su un circuito chiuso, i Giudici fissi manterranno la propria posizione fino al termine dell'evento;
14. In caso di eventi in linea, i Giudici fissi possono lasciare la propria postazione al passaggio dell'ultimo concorrente e recarsi a coprire una postazione più avanzata rispetto al concorrente di testa.

Dotazioni dei Giudici

1. Ogni Giudice è dotato di un cartellino, sul quale riporta:
 - a. Il numero pettorale dei concorrenti ammoniti (cartellino giallo) e le motivazioni;
 - b. Il numero pettorale dei concorrenti squalificati (cartellino rosso) e le motivazioni;
 - c. Ogni altra annotazione che egli ritenga utile al fine della corretta gestione e valutazione della gara.
2. Ogni Giudice è dotato di cartellino rosso e giallo per indicare la tipologia di sanzione comminata all'atleta;
3. Ogni Giudice è dotato di adeguato mezzo di comunicazione per restare in contatto con la Direzione di gara e con gli altri giudici sul tracciato.

Richiamo

1. Il richiamo sarà comminato ad insindacabile parere del Giudice di gara, per infrazioni di lieve entità e non comporta nessuna penalità;
2. Il richiamo sarà comminato verbalmente, nella lingua ufficiale dell'evento;
3. Il secondo richiamo verbale, dello stesso Giudice, comporta l'ammonizione (cartellino giallo).

Ammonizione

4. L'ammonizione (cartellino giallo) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:
 - a. secondo richiamo verbale;
 - b. Carenze tecniche e/o scorrettezze più significative;
 - c. Scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici;
 - d. Nelle gare a staffetta, cambi tra atleti non avvenuti entro la linea dei trenta metri.
5. All'atto dell'ammonizione verranno computate le seguenti penalità:
 - a. Gare inferiori a 10.000 metri dichiarati.
Primo cartellino giallo: 15 (quindici) secondi;
Secondo cartellino giallo: 15 (quindici) secondi;
Terzo cartellino giallo: cartellino rosso
 - b. Gare da 10.000 metri dichiarati e superiori.
Primo cartellino giallo: 30 (trenta) secondi;
Secondo cartellino giallo: 30 (trenta) secondi
Terzo cartellino giallo: cartellino rosso
6. L'eventuale terzo cartellino giallo comporterà il cartellino rosso;
7. Il concorrente ammonito viene informato dal Giudice di essere incorso in una sanzione.

Squalifica

La squalifica (cartellino rosso) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:

- a. Corsa:
 - I. passo di corsa o evidenza di qualsivoglia fase di sospensione, percepibile ad occhio nudo, con l'esclusione di quelle evidentemente accidentali (es. inciampi);
- b. Gravi turbative del passo:
 - I. Contatto del piede con il suolo con aree podaliche diverse dal calcagno (es. dita, avampiede, pianta del piede);
 - II. Eccessive ed innaturali flessioni del ginocchio anteriore al momento del contatto del calcagno con il suolo
 - III. Passo trotterellato, caratterizzato da una eccessiva frequenza degli appoggi podalici in funzione della distanza percorsa con ogni singolo passo, e/o con una eccessiva escursione verticale del corpo, e/o con una eccessiva flessione di entrambi gli arti inferiori, anche se effettuato senza evidenza di qualsivoglia fase di sospensione, percepibile ad occhio nudo;

Le infrazioni sopra elencate possono essere precedute, ad insindacabile parere del giudice, da un solo richiamo verbale.

- c. Gravi scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici;
 - d. Atteggiamenti pericolosi;
 - e. Deviazioni dal tracciato;
 - f. Ogni altra forma di assistenza ricevuta al di fuori delle coaching areas con l'esclusione delle forme di assistenza riconducibili al "gioco di squadra" (es: avvalersi dell'assistenza di una "lepre" sul tracciato) (non rientra in "ogni altra forma di assistenza ricevuta..." il Coach che dispensa consigli, o info, al proprio Atleta);
 - g. Nelle gare a staffetta, cambi tra atleti non perfezionati dal contatto fisico, tra il frazionista in arrivo e quello in partenza;
8. Sarà altresì immediatamente escluso dalla competizione, il concorrente che, ad insindacabile parere del Giudice di gara, o del medico, qualora presente, non appaia psico fisicamente in grado di proseguire sul percorso a seguito di:
- a. Infortunio
 - b. Malore
 - c. Evidente stato di malessere che non gli consenta di raggiungere in sicurezza il traguardo.

Questa decisione non è appellabile e non è quindi oggetto di possibile reclamo;

9. L'Atleta al quale venga mostrato il cartellino rosso e conseguente squalifica (fatta eccezione per comportamento anti-sportivo, grave turbativa agli altri concorrenti e motivi sanitari, che rimangono assolutamente ed esclusivamente ad appannaggio del Direttore di gara e dei Giudici sul tracciato), potrà decidere, comunicandolo immediatamente al Giudice che comminerà la sanzione, di concludere comunque la gara, dando così la possibilità all'Atleta di presentare regolare ricorso al termine della competizione e consentendogli di poter rientrare regolarmente in classifica, là dove il reclamo venisse accettato dalla Direzione di gara.

II. **Varie**

1. Le sanzioni devono essere comminate dal Giudice di gara mostrando il cartellino (giallo o rosso) relativo alla sanzione stessa.
2. L'organizzazione gara e i Giudici possono effettuare videoriprese dei concorrenti, per meglio valutare il gesto tecnico degli stessi e infliggere entro 15 minuti dal termine della gara sanzioni non rilevate durante lo svolgimento della competizione (come da esperienza internazionale mondiali Polonia 2018)
3. Le sanzioni devono essere comminate, arrestando il concorrente ed esplicitando i punti seguenti, nella lingua ufficiale dell'evento:
 - a. Infrazione rilevata
 - b. Tipo di sanzione comminata
 - c. Annotazione della sanzione sul pettoraleFatta eccezione per le formula sprint, che segue un regolamento gara online sul sito ufficiale del circuito.

Esempio di come comminare una sanzione:

Stop!

Cartellino giallo!

Motivare la sanzione (es. Interrotto passo alternato).

Mostrare il cartellino giallo e annotare la sanzione sul pettorale.

Via!

4. Può essere prevista una modalità segnaletica dell'infrazione (palette, cartelli, immagini...), oltre alla comunicazione verbale nella lingua ufficiale dell'evento.
5. In caso di presenza di atleti con deficit uditivo, sarà cura del Direttore di Gara concordare ulteriori segnali gestuali, per rendere possibile la comunicazione.
6. Non è ammessa la sostituzione della penalità in termini cronometrici (o di scalo di posizione nel caso di Formula Sprint) con altre forme di penalità (es. prolungamento del percorso su "penalty rings"); quanto sopra al fine di:
 - a. rendere omogeneo tra tutti gli atleti in gara l'impatto della penalità, evitando che per un atleta più lento la penalità abbia peso superiore sul tempo finale, dato il maggiore tempo di percorrenza del penalty ring di un atleta lento rispetto ad uno veloce;
 - b. consentire di rimuovere con esattezza dal tempo totale la penalità subita (o la posizione scalata), qualora l'atleta presentasse reclamo e lo stesso venisse accettato;
7. Il mancato arresto del concorrente allo stop del Giudice, la sua ripartenza prima del via e ogni forma di contestazione verbale, o gestuale, viene considerata grave scorrettezza nei confronti del Giudice ed è passibile di ulteriore cartellino giallo, o di cartellino rosso, a seconda della gravità della contestazione;

I Giudici di gara provvederanno ad annotare sul pettorale del concorrente la tipologia della sanzione comminata (1° giallo, 2° giallo, 3° giallo-ovvero squalifica).

1. I Giudici di gara comunicheranno prontamente alla Direzione di gara i numeri degli atleti ammoniti e/o squalificati;
2. I numeri degli atleti ammoniti e/o squalificati saranno riportati su un apposito tabellone situato in prossimità del traguardo, onde consentire di esercitare il diritto di reclamo;
3. Eventuali reclami per ammonizioni e/o squalifiche, ricevute in gara, vanno depositati entro 10 (dieci) primi dall'arrivo dell'ultimo concorrente, o dalla scadenza del tempo massimo. Fatta eccezione per eventuali infrazioni regolamentari, rilevate con l'ausilio di video riprese, che possono essere comminate fino a 15 minuti dalla fine della gara, dando così ulteriori 10 minuti, dalla ricezione della contestazione, per presentare eventuale ricorso.

4. Per sopperire alle eventuali problematiche di lingua. I giudici di tavolo avranno a disposizione dei cartellini riportanti le infrazioni tecniche più ricorrenti, all'occorrenza da mostrarle al passaggio dell'atleta colpito dal provvedimento di un giudice fisso, o mobile. Tale attenzione semplifica e lima le probabili problematiche legate alla comprensione della lingua ufficiale della gara.

B. DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

C. Diritti

1. Col pagamento della quota di iscrizione il concorrente acquisisce il diritto a:
 - a. Partecipare alla gara;
 - b. Usufruire delle infrastrutture e degli altri servizi riservati ai concorrenti;
 - c. Usufruire del servizio di cronometraggio
 - d. Usufruire dei rifornimenti previsti sul tracciato;
 - e. Usufruire del servizio di recupero, ove previsto;
 - f. Esercitare la propria facoltà di reclamo in caso di sanzioni.

II. Doveri

1. Col pagamento della quota di iscrizione il concorrente:
 - a. Dichiara di essere psico fisicamente idoneo a partecipare alla gara;
N.B. Per gli atleti italiani è obbligatorio presentare per ogni gara il certificato medico agonistico in corso di validità.
 - b. Dichiara di essere in grado di percorrere l'intero tracciato e di concluderlo entro un tempo ragionevole;
 - c. Dichiara di godere di adeguata copertura assicurativa e sanitaria;
 - d. Solleva l'organizzazione da ogni responsabilità in caso di incidenti, malori, furti di materiale e da ogni eventuale diritto di rivalsa per qualsivoglia evento che si verificasse nell'ambito della manifestazione sportiva;
 - e. Dichiara di essere a conoscenza del presente regolamento;
 - f. Dichiara di essere in grado di comprendere, almeno a livello elementare, la lingua ufficiale dell'evento;
 - g. Si impegna a rispettare il presente regolamento;
 - h. Si impegna a gareggiare con correttezza, nel rispetto degli altri concorrenti, dei giudici di gara e delle decisioni da loro prese, secondo i canoni dello spirito olimpico.
 - i. Acconsente al trattamento dei dati personali, dei video e delle immagini, all'organizzazione, che potrà utilizzarle a scopo promozionale, o scolastico, nei corsi, sui social e su volantini cartacei.

Basato sulle esperienze e sui regolamenti in uso a:

Campionati Mondiali 2008 – 2009 – 2010 – 2011 – 2013 – 2014 - 2018 - Campionati Europei 2015 – 2016 – 2017 – 2018 - 2019

Europa Cup 2015 - 2016 – 2017 – 2018 - 2019

Versione 2022 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti, che rimangono di proprietà e ad uso esclusivo del circuito IGC, depositate nell'archivio storico dell'Associazione.

N.B. - Ogni riproduzione, diffusione, ed utilizzo del presente regolamento, senza l'autorizzazione dell'Autore è espressamente vietata, così come le precedenti versioni e tali comportamenti sono perseguibili penalmente.

© Asd Walk and fitness c.f.: 91056470460 Sede: Via Vittorio Veneto 150, Viareggio (Iu)

Nordic Walking Viareggio e Versilia – Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: walkandfitness.segreteria@gmail.com

