



WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

ONWF NORME ARBITRALI 2022

Definizione

Nordic walking (NW) è una camminata con movimenti alternati di braccia e gambe e con un'appropriate tecnica e bastoni in assistenza in spinta. Nel NW non ci devono essere fasi di sospensione (una momentanea mancanza di contatto col suolo), almeno uno dei piedi devE mantenere costantemente contatto col suolo. I più importanti elementi individuali della camminata in tecnica sono, per prima cosa, di natura salutista.

I più importanti aspetti della tecnica del Nordic walking

1. Lavoro naturale con la parte inferiore del corpo
2. Lavoro alternato tra braccia e gambe
3. Il movimento del braccio deve partire dalla spalla
4. Il movimento della mano termina dietro l'anca
5. Le braccia lavorano parallele
6. Davanti la mano impugna la manopola, dietro l'anca si apre. Chiusura e apertura della mano avvengono in corrispondenza dell'anca
7. L'azione di spinta avviene durante il periodo di lavoro con il bastone

I più importanti aspetti dei bastoni da Nordic walking

1. Una dedicata cinghia di tessuto (denominata guanto) che permette alla mano di lavorare attivamente generando la spinta a palmo aperto
2. Un'appropriate lunghezza del bastone – messo verticalmente vicino al corpo ed in contatto col suolo forma un angolo al gomito di circa 90° (+/- 10°)

Errori che si verificano da una errata tecnica

Fattori corretti	Benefici di una propria esecuzione	Errori comuni	Sovraccarico di errori
Lavoro naturale della parte inferiore del corpo	Lavoro naturale dei muscoli e giunture della parte inferiore del corpo	Abbassamento del baricentro. Elementi di andatura in tecnica sportiva	Carico sulle ginocchia Sovraccarico dei lombi e delle anche
Lavoro in alternato tra braccia e gambe	Lavoro naturale del braccio	Assenza di lavoro in alternato	Lavoro innaturale del braccio

<p>Il lavoro del braccio deve partire dalla spalla col gomito in naturale posizione (leggera flessione)</p>	<p>Attivazione di larghi gruppi muscolare: dorsali e spalle Attraverso il lavoro di larghi gruppi muscolari, significativo rilievo e generato ai lombi ed alla colonna vertebrale Il movimento di oscillazione del braccio è un fattore Rilassamento della tensione muscolare del collo</p>	<p>Lavoro solo del gomito. Lavoro del gomito solo nel movimento in avanti e della spalla quando la mano va dietro. Lavoro girando il bastone (cingommare) Lavorare con i gomiti dritti</p>	<p>Lavorare col gomito in tensione. Esclusione dei grossi gruppi muscolari come dorsali e spalle. Generare una repulsione dal gomito e muscoli del braccio – una minore azione di intervento dei lombi e colonna vertebrale. Eccessiva tensione di immobilità dei muscoli dorsali e del collo. Quando lavora solamente il gomito, nessuna possibilità di andare oltre l'anca Nessun lavoro dei bastoni ma solo movimento passivo senza generare carico e lavoro muscolare Eccessiva tensione e contrazione isometrica (continua) di spalla e collo senza fase di rilassamento.</p>
<p>Mettere la spalla in posizione naturale</p>	<p>Tensione naturale muscolare e bilanciata nella zona della spalla</p>	<p>Estensione delle spalle in avanti (protrazione)</p>	<p>Eccessiva tensione e contrazione dei muscoli del petto, la parte anteriore delle spalle o i muscoli MOS</p>
<p>La mano termina il movimento dietro l'anca</p>	<p>Il rientro della spalla (premere col deltoide posteriore) – naturale raddrizzamento della figura. Aperture del petto e contrazione dei pettorali Attivazione delle fasce dei deltoidi</p>	<p>Il braccio lavora solo fino all'anca il lavoro del braccio termina davanti all'anca che spesso risulta in postura piegata</p>	<p>Protrazione delle spalle (movimento delle spalle in avanti – assunzione di una postura ingobbata dovuta ad una vita sedentaria Lavorare solo con la parte frontale della braccia e cercare di raddrizzare la postura chiamando in sovraccarico i lombari</p>

Le braccia lavorano parallelamente	Si genera spinta e recupero nella stessa direzione	La spalla lavora limitatamente in avanti e ampia dietro Il movimento del lavoro della spalla limitato in avanti e dietro.	Nessuna combinazione di forza di trazione e spinta
In avanti la mano è chiusa stringendo la manopola del bastone e dietro è aperta. L'apertura avviene all'altezza dell'anca	Controllo dell'escursione del braccio per tutta la durata del movimento	Camminare con le mani aperte Chiusura in ritardo della mano – solo al punto di intersezione del bastone Camminare con le mani sempre chiuse	Insufficiente controllo del bastone –alto rischio che il bastone vada tra i nostri piedi o quelli altrui Nessuna possibilità di lavorare andando oltre l'anca
Generare un'attiva spinta sul bastone per tutta la durata del suo movimento, con il bastone che è guidato quando la gamba attacca il suolo	Interessamento di larghi gruppi muscolari della parte superiore del corpo con sollievo del punto di congiunzione dei lombi e colonna vertebrale	Rilasciare la spinta quando il tallone tocca il suolo Non generare forza (es. due pressioni o multiple quando si muovono indietro i bastoni scivolano)	Insufficiente controllo di grandi gruppi muscolari della parte superiore del corpo Insufficiente rilassamento dei lombi e colonna vertebrale

Richiami comuni che puoi sentire dai giudici, sullo specifico errore

Nome dell'errore	Messaggio che puoi sentire dal giudice	Cosa comporta questo errore
Correre, tagliare il percorso, comportamento scorretto, condotta antisportiva (pestare i bastoni, ostacolare il sorpasso, chiamare un avversario, i giudici, o altro)	Squalifica	Cartellino rosso – squalifica
Mancanza di passo alternato	Errore nel passo alternato	Correzione
Abbassare il baricentro	Errata posizione	Cartellino giallo/richiamo
Rotazione delle anche derivanti da altri sport	Errata rotazione delle anche	Cartellino giallo/richiamo
Lavorare solo col gomito Lavora solo col gomito quando porti avanti il bastone e solo con la spalla quando lo porti dietro Ruotare i bastoni	Errore del gomito	Cartellino giallo/richiamo
Portare la mano solo fino all'anca Lavorare col braccio davanti all'anca che spesso causa una postura piegata in avanti	Errore di spazio	Cartellino giallo/richiamo

La spalla lavora limitatamente in avanti ed ampiamente dietro La spalla lavora limitatamente in avanti e dietro	Errore parallelo (incrociare)	Cartellino giallo/richiamo
Insufficiente spinta	Azione di spinta errata	Cartellino giallo/richiamo
Camminare con la mani aperte	Errore mani aperte	Avviso/richiamo
Mancanza di rotazione del tronco (protrazione della spalla, non dalla zona lombare)	Errore della spalla	Richiamo
Auricolari nelle orecchie	Fermata del concorrente	Cartellino giallo

Avvisi , penalità, giudizio

- Ad un concorrente è dato un avviso, penalità o richiamo verbale dal giudice senza che sia necessario fermarlo a meno che la sicurezza della sua direzione lo richieda. Un esempio di annuncio da un giudice è il seguente “numero 222, richiamo errore spalla”
- Non sentire il messaggio del giudice non significa che non sia stata data la penalità. Una completa lista dei richiami può essere richiesta al padiglione dei giudici dopo la competizione
- Il giudice ha la possibilità di educare il concorrente durante la gara, il messaggio in questo caso non contiene informazioni “warning, cartellino giallo o rosso”. Queste informazioni non causano sanzioni.

Correzione: richiamo verbale sull'errore in modo da correggere un elemento di tecnica NW. Questa informazione non porta sanzioni e non è registrata nel rapporto del giudice

Avviso: può essere dato dal giudice per violazioni minori della tecnica di marcia (più avvisi generano cartellini gialli nei 5km (2), 10km (3), 21km (4)). Questa informazione è registrata nei referto del giudice.

Cartellino giallo: dato dal giudice in caso di grosso errore della tecnica di marcia, come risultante della violazione delle regole della competizione, o per problematiche di salute. Ci possono essere più cartellini gialli che non porteranno al cartellino rosso). Il cartellino giallo porta penalità in termini di tempo (30" sui 5km, 1' sui 10km, 2' sui 21km).

Cartellino rosso: comportamento antisportivo verso gli altri partecipanti ed i giudici; deliberata ostruzione del passo degli altri concorrenti mentre sorpassano, correre durante il passo con evidente elevazione, accorciare la distanza, tagliare il percorso, altri errori grossolani e deficienze nella tecnica del NW in violazione della sicurezza del percorso come ad esempio comportamento scorretto, offese a concorrenti e giudici. Nel caso di telecamere nascoste sul percorso della competizione, c'è la possibilità di squalifica dalla competizione dopo la visione del video fino a 48h dal termine della competizione.

Punto carta verde: avviso in caso di tecnica di marcia veramente buona.

Carta verde: il giudice può non avvertire della carta verde. La carta verde è una composizione dei punti ricevuti dai giudici alla carta verde. Il totale dei punti dati sono 2 per i 5km, 3 per i 10km, 4 per i 21km.

La carta verde dà la possibilità di rientrare in una specifica classifica tecnica. I punti tecnici non sono cumulabili con i tempi e non servono per raggiungere la vittoria della gara agonistica in velocità.

Altri punti del regolamento

Sorpasso: è possibile sorpassare un concorrente sulla destra, o sulla sinistra. Per motivi di sicurezza, la persona sorpassante deve prestare attenzione alla persona sorpassata annunciando: “attenzione destra/sinistra sto sorpassando”, indicando da quale lato sorpasseranno la persona. Sorpassare un concorrente non deve essere un cambio/ostruzione della sua area di marcia. La persona sorpassata, dopo aver sentito l’annuncio di sicurezza “attenzione destra/sinistra sto sorpassando”, non deve cambiare la sua direzione di marcia.

Auricolari: per ragioni di sicurezza l’uso di auricolare è vietato per comunicare tra i concorrenti, arbitri e altri capi (eccetto per persone che adottano apparati auditivi per deficienze di salute). L’uso di auricolari durante la competizione causerà la fermata del concorrente sul percorso ed un cartellino giallo.

Idratazione: è possibile solo in dedicate aree designate. Se possibile l’inizio e la fine dell’area di idratazione è marcata con linea orizzontale o cartello verticale. Nel caso vi sia necessità di reidratarsi altrove, l’atleta è obbligato a fermarsi in un punto sicuro e non ostacolare nessuno e togliersi i bastoni.

La squalifica di un concorrente, su denuncia di un altro partecipante della competizione: c’è la possibilità di squalifica solamente attraverso il filmato video che mostri la violazione passibile di cartellino rosso.

INTERNATIONAL REGULATION RECOGNIZED BY

