



REGOLAMENTO CONTEST TECNICO NORDIC WALKING "A FERRARA CON STILE"

- 1 Lunghezza del percorso sarà di circa 650 mt da percorrere 3 volte per un totale di circa 2.000 mt. Il circuito sarà prevalentemente sterrato/prato con una larghezza minima di 5mt
- 2 I concorrenti parteciperanno tutti assieme, donne, uomini, istruttori e camminatori che concorreranno per due classifiche distinte: maschile e femminile. Saranno premiati i primi 3 di ogni categoria
- 3 Nel percorso saranno presenti tratti liberi e tratti dove andranno eseguite 5 tecniche/andature obbligatorie da regolamento ed altre 2 a scelta degli organizzatori per un totale di 7 prove. Ogni prova si svolgerà su un tratto compreso tra i 30 e i 50 mt.
- 4 Le 5 prove obbligatorie sono:
 - Alternato
 - Parallelo a 2
 - Parallelo a 3
 - Monobraccio
 - 3 passi alternato + 1 parallelo a 3

Le 2 prove a scelta sono da individuare fra:

 - Parallelo a 4 + parallelo a 3
 - Parallelo a 3 + 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 a scelta degli organizzatori
 - Tratti in alternato seguiti da tratti in parallelo da ripetersi
- 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 giudici di campo per un numero minimo di 4. È prevista una ulteriore persona, facente parte dell'organizzazione, che si occuperà di

temporizzare le partenze e del conteggio dei passaggi.

Il giudice capo sarà nominato dai coordinatori del circuito in base all'esperienza.

Il giudice capo valuterà il gesto complessivo nella tecnica alternata (fluidità e armonia del movimento)

- 7 Per i pari merito vale il voto del giudice capo assegnato durante la prova.
- 8 I punteggi sulla tecnica/andature saranno assegnati per un totale massimo di 100 punti. Il punteggio del giudice capo, sul gesto tecnico complessivo, sarà da 0 a 200. Per i cambi di tecnica/andatura il punteggio sarà da 0 a 300.
- 9 La partecipazione alle gare del circuito è aperta a tutti i camminatori/istruttori iscritti ad una ASD regolarmente affiliata ad un EPS. Sarà responsabilità di ogni ASD garantire che i partecipanti ad essa tesserati abbiano copertura assicurativa e certificato medico per attività sportiva non agonistica/agonistica in corso di validità. Tutte le iscrizioni devono essere certificate dall'ASD di appartenenza.
10. Quota iscrizione viene fissata in 3,00 €.
11. Sarà pubblicata una sola classifica generale finale (divisa per uomini e donne) senza i singoli voti di ogni giudice.
12. Gli organizzatori forniranno a tutti i concorrenti un pettorale singolo (da indossare ben visibile davanti, forniti di spillette).
13. Eventuali ricorsi si possono presentare entro 30 minuti dalla fine della competizione al giudice capo.
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, 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 non inferiore 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. Saranno adottati tutte le prescrizioni emanate dalle autorità preposte in materia di Covid19, con l'adozione di specifici protocolli Covid19 vigenti .

18. L'ASD CamminatoriSenzaConfini 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.

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

20. Pagamento della quota di iscrizione avverrà sul posto, la mattina del contest.

Comitato organizzatore: Davide Baraldi, Luciano Priari, Barbara Braghetta, Simona Torreggiani .