



Nordic Walking Agonistico

Regolamento di gara internazionale

Basato sul regolamento internazionale

In uso a:

Campionati Mondiali

2008-2009-2010-2011-2013-2014-2018-2022-2024

Campionati Europei

2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019 - 2023

Europa Cup

2015 – 2016 – 2017 – 2018 - 2019

Versione 2.4

Annulla e sostituisce le versioni precedenti

INDICE

SEZIONE A - PREMESSE DI CARATTERE GENERALE

- I. Declaratoria e caratteristiche
- II. Fondamenti delle tecniche di marcia
- III. Diffusione delle norme regolamentarie

SEZIONE B - TRACCIATI DI GARA

- I. Caratteristiche generali
- II. Allestimento dei tracciati
- III. Tipologie di tracciato

SEZIONE C - ATTREZZATURA

- I. Bastoni
- II. Calzature
- III. Altro

SEZIONE D - TECNICA DI GARA

- I. Principi generali
- II. Conduzione del bastone

SEZIONE E - SVOLGIMENTO DELLA GARA

- I. Briefing pre gara
- II. Partenza
- III. Comportamento in gara
- IV. Comportamento nelle aree di servizio
- V. Utilizzo delle coaching areas
- VI. Utilizzo delle changing areas
- VII. Utilizzo delle aree di rifornimento
- VIII. Uscita dalle aree di servizio
- IX. Cronometraggio e costruzione della classifica finale

SEZIONE F – GIUDICI DI GARA

- I. Formatore dei giudici – requisiti
- II. Giudici di gara – requisiti
- III. Attività dei giudici di gara
- IV. Dotazioni

SEZIONE G – SANZIONI

- I. Generalità
- II. Ammonizione
- III. Squalifica
- IV. Varie

SEZIONE H – DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

- I. Diritti
- II. Doveri

A. PREMESSE DI CARATTERE GENERALE

I. *Declaratoria e caratteristiche*

1. Il Nordic Walking Agonistico è una disciplina podistica, appartenente al settore della marcia, nella quale il primo e più evidente strumento di avanzamento dell'atleta è rappresentato dal bastone che, imprimendo adeguata spinta al suolo, rende 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 e meglio descritti al punto C del presente regolamento;
 - b. L'utilizzo attivo ed evidente dei bastoni durante la fase di spinta e di avanzamento, come più dettagliatamente trattato nel punto D del presente regolamento;
 - c. Il mantenimento continuo del contatto con il terreno da parte dell'atleta, come più dettagliatamente trattato nel punto D del presente regolamento;
 - 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 le gare di stile, regolarità o comunque altri eventi la cui classifica venga redatta su basi diverse dal riscontro cronometrico;
5. 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");
6. Il Nordic Walking Agonistico non comprende le gare in salita, discesa o su terreni sconnessi;
7. Il Nordic Walking Agonistico non comprende eventi privi di giuria, o nei quali i Giudici di gara non siano in possesso delle credenziali di cui al punto F del presente regolamento (es: eventi giudicati da istruttori di Nordic Walking o da Giudici di altre specialità sportive).

Fondamenti delle tecniche di marcia

1. La tecnica di marcia ammessa nel Nordic Walking Agonistico e dettagliatamente descritta al punto D del presente regolamento, si richiama ai corretti canoni biomeccanici della marcia, nonché ai limiti che differenziano la marcia dalla corsa;
2. 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;
3. Il Nordic Walking Agonistico, conseguentemente, si propone quale efficace forma di evoluzione tecnica, quale strumento promozionale e di diffusione culturale del Nordic Walking in genere, anche quando praticato con semplici finalità ludiche, ricreative, salutistiche o motorie.

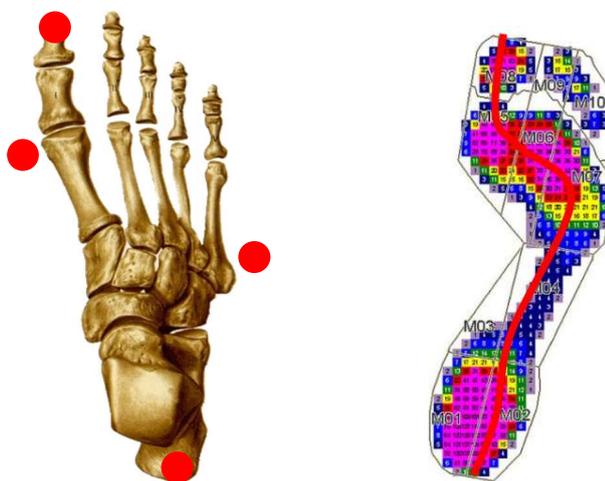
II. Diffusione delle norme regolamentarie

1. Copia del presente regolamento deve essere messo a disposizione presso la Direzione di gara, per consentirne la consultazione agli atleti che ne facessero richiesta, nella lingua considerata quale lingua ufficiale dell'evento;
2. E' escluso ogni diritto di copia, riproduzione e diffusione del presente regolamento da parte dei concorrenti;
3. E' facoltà degli organizzatori diffondere le norme regolamentarie attraverso altri canali (es: web) purché in maniera integrale, e ferma restando la loro responsabilità in caso di uso fraudolento di quanto pubblicato;
4. Ogni forma di diffusione e/o pubblicazione del presente regolamento deve comunque essere preventivamente concordata con gli Autori e/o traduttori e deve essere sempre citata la fonte.

B. TRACCIATI DI GARA

I. Caratteristiche generali

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 caratterizzati da adeguata granulosità, onde garantire la corretta tenuta degli asphalt pads;
4. I tracciati in concreto devono essere adeguatamente puliti e privi di agenti causa di cattiva tenuta (es. asfalto insabbiato, presenza di fogliame, ecc.);
5. I terreni in substrato naturale devono essere caratterizzati da adeguata compattezza, affinché la conduzione del passo al momento dell'appoggio calcaneare non provochi uno sprofondamento del tallone eccessivo e comunque non superiore a 5 (cinque) millimetri, calcolato su un atleta di peso medio (75 kg), con idonea calzatura e in azione a velocità pari o superiore a 8.00 min/km;
6. Sui terreni in sterrato o sabbia, fatto salvo quanto indicato al punto 5 di questa sezione, l'impronta della suola deve restare ben chiara e visibile, senza evidenti cedimenti lungo l'asse longitudinale del piede, in modo particolare in corrispondenza dei punti caratteristici dell'elica podalica, come descritto dalla biomeccanica umana (inizio del passo dal calcagno, coinvolgimento successivo dell'area del V° metatarsale e del I° metatarsale, uscita del passo dall'alluce), a garanzia che la tipologia del terreno non infici l'applicazione di una tecnica di marcia rigorosa e biomeccanicamente ineccepibile;



7. Non sono considerati idonei i tracciati in concreto ove in normali condizioni meteorologiche non sia possibile esercitare adeguata spinta mediante l'uso degli asphalt pads;
8. Non sono considerati idonei i tracciati sconnessi, i sentieri, gli acciottolati ed altre tipologie di fondo non espressamente indicate al punto 2 di questa sezione;
9. Sono ammessi percorsi comprendenti più di una delle tipologie di terreno indicate al precedente punto 2;

Basato sul regolamento in uso a:

Campionati Mondiali 2008–2009–2010–2011–2013–2014–2018–2022 - Campionati Europei 2015–2016–2017–2018–2019 - 2023
Europa Cup 2015–2016–2017–2018–2019 - Versione 2.4 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

N.B. - Ogni riproduzione, diffusione ed utilizzo del presente regolamento senza l'autorizzazione dell'Autore è espressamente vietata.

Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: info@nordicwalkingcomo.net

10. 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;
11. Non sono ammesse pendenze superiori a quanto sopra indicato, né la presenza di terreni sconnessi, sentieri montani, pozze d'acqua, acciottolati, guadi e/o di altre asperità sul terreno.

II. Allestimento dei tracciati

1. La lunghezza dei tracciati deve essere verificata tramite:
 - a. Misurazione manuale, e/o
 - b. Misurazione meccanica, e/o
 - c. Transponder;
2. Le pendenze dei tracciati devono essere misurate tramite inclinometria digitale;
3. La distanza misurata deve essere la più corta possibile percorribile in sicurezza dagli atleti;
4. La pendenza dei tracciati deve essere misurata nel punto di massima inclinazione;
5. Il Direttore di gara deve certificare che la distanza misurata sia corretta, che le pendenze siano conformi al presente regolamento e che il percorso offra adeguate garanzie di sicurezza;
6. Deve essere garantita adeguata e qualificata assistenza medica, nelle zone di partenza, arrivo e lungo il percorso;
7. I tracciati devono essere adeguatamente segnalati in tutti i punti caratteristici: partenza, traguardo ed eventuali bivi, onde evitare errori di percorso;
8. Devono altresì essere poste sul tracciato segnalazioni chilometriche, onde consentire all'atleta di avere ben chiara la propria posizione.
9. Deve essere garantita la sicurezza degli atleti, tramite una adeguata separazione dal pubblico e, nel caso di corse su strada, dall'eventuale traffico veicolare;
10. La corretta tenuta degli asphalt pads sui terreni in concreto, come descritto nel punto B, comma "I" art. 3 del presente regolamento, deve essere valutata in normali condizioni meteorologiche od ambientali; (terreno asciutto e pulito, assenza di umidità, brina o ghiaccio);
11. La corretta compattezza e regolarità dei terreni in substrato naturale, come descritto nel punto B, comma "I" art. 5-6 del presente regolamento, deve essere valutata in normali condizioni meteorologiche od ambientali; (terreno asciutto, assenza di umidità, brina o ghiaccio);
12. 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;
13. 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;
14. 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;
15. Onde evitare incidenti in partenza, può essere identificata una zona di rispetto, della lunghezza di 30 (trenta) metri dalla linea di start, delimitata da una linea colorata sul terreno;
16. Nel caso in cui sia prevista la partenza per gruppi di merito, come meglio descritto al punto D del presente regolamento, 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;
17. I tracciati devono essere attrezzati con apposite aree di servizio, denominate "coaching areas", "changing areas" e "aree di rifornimento", il cui utilizzo è più dettagliatamente trattato nel punto D del presente regolamento;

18. Devono essere previste aree di rifornimento ogni minimo 3 km per le gare di lunghezza fino a 10.000 metri e ogni 5 km per le gare di lunghezza superiore.
19. La distanza tra le aree di rifornimento può essere ridotta in caso di particolari condizioni atmosferiche (es. temperature elevate);
20. Deve essere prevista almeno una coaching area ogni tre chilometri di tracciato;
21. Deve essere prevista una changing area ad ogni variazione della tipologia di terreno (es. da asfalto a sterrato e viceversa);
22. Le changing area devono comprendere un'area minima di 25 metri prima e dopo il cambio di terreno:
23. Le tre tipologie di area della lunghezza minima di metri 50 (cinquanta), devono essere chiaramente segnalate da righe colorate sul terreno e da cartelli verticali recanti le scritte "start" e "end".

III. Tipologie di tracciato

1. Le lunghezze dei tracciati devono corrispondere alle misure ufficiali delle specialità podistiche dell'atletica leggera e della marcia:
 - a. Velocità
 - 1.000 metri – su strada o pista, (maschile – femminile)
 - 4x1.000 su strada o pista; (maschile – femminile – mista)
 - 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)
2. Possono essere altresì riconosciuti tracciati di lunghezza diversa, in caso di manifestazioni competitive “classiche”, purché rispondenti ai canoni di cui ai comma I e II del punto B del presente regolamento;
3. Le gare a staffetta devono venire realizzate sulle stesse distanze di cui al punto 1. Tutti i concorrenti facente parte di una staffetta devono percorrere lunghezze identiche.

C. ATTREZZATURA

I. Bastoni

1. I bastoni devono essere dotati di apposito lacciolo da Nordic Walking, atto a mantenere il controllo del bastone anche durante l'eventuale fase di apertura della mano, nonché di impugnatura che, in concorso con il lacciolo, consenta il completo controllo e sospensione del bastone quando l'atleta estende posteriormente e completamente il braccio con la mano aperta e in posizione prono-supinata;



2. Non sono ammessi bastoni da trekking, né alcuna altra tipologia di bastone non specificatamente concepito per il Nordic Walking;
3. Non sono ammessi bastoni di fabbricazione artigianale; i bastoni devono essere prodotti da aziende riconosciute nel settore e devono garantire adeguate caratteristiche di resistenza e sicurezza;
4. E' ammesso l'uso di bastoni realizzati personalmente dall'atleta assemblando diverse parti, purché le stesse provengano da produzione riconosciuta nel settore; (es. manopola di marca X, scocca di marca Y, puntale di marca W, asphalt pad di marca Z); la Direzione di gara si riserva di sottoporre i bastoni realizzati secondo i canoni di cui sopra a prove di carico e di utilizzo, da parte dei Giudici di gara, onde verificarne la regolarità e la sicurezza di impiego;
5. I bastoni devono essere di lunghezza identica;
6. In caso di bastoni curvati, la sagoma dei due bastoni deve essere identica;
7. La lunghezza dei bastoni deve essere tale da creare al gomito un angolo di 95° (novantacinque gradi), con tolleranza $\pm 5^\circ$ (cinque gradi);
8. La lunghezza del bastone va verificata con il bastone correttamente impugnato, l'atleta in stazione eretta ed il bastone poggiato perpendicolarmente al suolo; durante la misurazione l'atleta deve indossare le stesse calzature che utilizzerà in gara;
9. Per gli atleti che fanno uso di asphalt pads, la lunghezza del bastone deve essere misurata sia con il pad inserito che smontato, onde verificare che in entrambe le configurazioni l'angolo al gomito rientri nei parametri riportati al punto 7;
10. L'atleta non potrà utilizzare asphalt pads neppure su superfici in concreto se si sottopone alla misurazione dei bastoni senza i pads montati;

11. L'uso degli asphalt pads non può essere imposto o meno dagli organizzatori. E' facoltà dell'atleta decidere se e quando utilizzare i pads, alla sola condizione che egli si sia sottoposto alla verifica di cui al punto 9 della presente sezione e abbia dimostrato di utilizzare bastoni di corretta lunghezza in configurazione con e senza asphalt pads.
12. L'atleta al quale venga contestata una non idonea lunghezza del bastone ha diritto, una sola volta, di sostituire l'attrezzo e ripresentarsi al controllo;
13. L'organizzazione della gara deve fornire una coppia di bastoni adeguati all'atleta al quale fosse stata contestata una non idoneità dei bastoni, sia per motivi di tipologia, che di lunghezza, che per altre ragioni e che non fosse in possesso di adeguati bastoni di ricambio, onde consentirgli di schierarsi comunque alla partenza. A questo scopo l'organizzazione di gara può dotarsi sia di bastoni monoscocca che telescopici;
14. L'atleta al quale fosse stata contestata una non idoneità dei bastoni, sia per motivi di tipologia, che di lunghezza che per altre ragioni e che rifiutasse di utilizzare i bastoni di riserva forniti dall'organizzazione, non potrà schierarsi al via, né potrà rivendicare il diritto a rimborso alcuno;
15. E' assolutamente esclusa la possibilità di modificare la lunghezza del bastone in gara, sia mediante cambio del bastone che mediante variazione della lunghezza dei bastoni telescopici;
16. In caso di utilizzo di bastoni telescopici i giudici di gara provvederanno ad annotare e/o a marcare in maniera indelebile la lunghezza adottata;
17. E' comunque assolutamente da privilegiare l'utilizzo di bastoni in composito (fibra di vetro, kevlar, fibra di carbonio) e con struttura monoscocca (cioè non telescopica);
18. In caso di utilizzo di bastoni metallici (es: alluminio), se l'attrezzo dovesse subire piegature durante la gara tali da modificarne in maniera sensibile la lunghezza, l'atleta dovrà seguire le procedure come in caso di rottura del bastone, come descritto al successivo punto D.

II. Calzature

1. Sono ammesse esclusivamente calzature sportive con suola flessibile ed adeguate caratteristiche di tenuta in funzione del terreno di gara; non sono ammessi scarponcini da trekking, da montagna o comunque calzature con suola rigida;
2. Non sono ammesse scarpe chiodate e/o bullonate;
3. Non sono ammesse soles di tipo "carrarmato" o comunque bullonate.

III. Altro

1. I concorrenti devono indossare il numero pettorale, fornito dall'organizzazione, in maniera visibile sulla parte anteriore del busto; non è ammesso agganciare il pettorale lateralmente ai pantaloncini o sul dorso, al fine di consentire un pronto riconoscimento del concorrente da parte dei giudici di gara;
2. I concorrenti devono indossare capi di abbigliamento concepiti per la pratica sportiva della corsa o della marcia agonistica outdoor; essi non devono essere particolarmente larghi o comunque di foggia che non consenta ai giudici una adeguata valutazione del gesto tecnico ed atletico;
3. Sono espressamente vietati capi di abbigliamento concepiti per attività diverse dalla pratica sportiva della corsa o della marcia agonistica outdoor; (es. abiti da montagna o da trekking);

Basato sul regolamento in uso a:

Campionati Mondiali 2008–2009–2010–2011–2013–2014–2018–2022 - Campionati Europei 2015–2016–2017–2018–2019 - 2023 Europa Cup 2015–2016–2017–2018–2019 - Versione 2.4 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

N.B. - Ogni riproduzione, diffusione ed utilizzo del presente regolamento senza l'autorizzazione dell'Autore è espressamente vietata.

Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: info@nordicwalkingcomo.net

4. I partecipanti possono utilizzare queste ulteriori attrezzature:
- Guanti;
 - Cappelli o visiere;
 - Occhiali da sole o da vista;
 - Ghettoni;
 - Parasudore (utilizzabili solo nelle aree di servizio);
 - Supporti ortopedici, purché non rechino vantaggio all'atleta;
 - Abbigliamento consono alla temperatura e alle condizioni meteorologiche, fermo restando quanto indicato al punto 2. della presente sezione;
 - Strumenti di misurazione delle frequenza cardiaca (consultabili solo nelle aree di servizio);
 - Apparecchi per cronometraggio e di rilevazione della posizione, quali GPS (utilizzabili solo nelle aree di servizio);
 - Tasche, marsupi o altri dispositivi al solo scopo di riporre i pads di riserva e quelli in uso, quando smontati.
5. 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, dietro presentazione di certificazione medica che ne prescriva l'utilizzo.
6. Attrezzature non idonee ed altre difformità dell'attrezzatura relativamente ai punti sopra elencati, comportano l'esclusione dalla gara.

D. TECNICA DI GARA

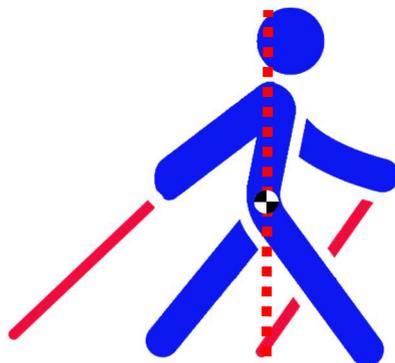
I. *Principi generali*

1. La tecnica di marcia ammessa in gara è diretta conseguenza dei principi di correttezza biomeccanica contenuti al punto A del 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, 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 visibile ad occhio: un piede deve sempre essere in contatto con il suolo e, conseguentemente, il piede anteriore deve toccare il suolo prima che il posteriore si sollevi; qualunque discontinuità di contatto con il terreno verrà sanzionata quale “corsa”, come meglio descritto nella Sezione G del presente regolamento.
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 (inizio del passo dal calcagno, corretta elica podalica, come descritto dalla biomeccanica umana, con coinvolgimento successivo dell’area del V° metatarsale e del I° metatarsale, uscita del passo dall’alluce); è espressamente proibita qualunque presa di contatto del piede con il suolo effettuato con aree podaliche diverse dal calcagno (dita, avampiede, pianta del piede), verrà sanzionata quale “grave turbativa del passo”, come meglio descritto nella Sezione G del presente regolamento.
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;
7. Né la testa né il ginocchio devono oltrepassare anteriormente la linea virtuale dell’alluce;
8. Non sono ammesse eccessive flessioni della gamba posteriore ed abbassamenti del bacino; (come nel “passo strisciato” dello sci da fondo);
9. 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 od innaturale flessione del ginocchio verrà sanzionata quale “grave turbativa del passo”, come meglio descritto nella Sezione G del presente regolamento.
10. 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;

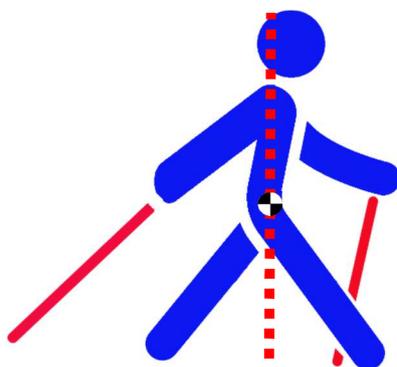
11. Non è ammesso oscillare eccessivamente le spalle in senso orizzontale; (come avviene nella specialità della marcia agonistica), intendendo per “innaturalmente” una estensione forzata dell’oscillazione della spalla, che vada oltre la normale motricità dell’atleta;
12. Non sono ammesse tecniche di 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 appartenenti allo stesso emisoma (gamba sinistra con braccio sinistro; gamba destra con braccio destro);
 - procedere con eccessiva difformità tra allungamento del passo ed oscillazione delle braccia;
13. Il passo alternato non può essere interrotto per nessun motivo (asciugarsi il sudore, controllare il cronometro, ecc.) tranne che all’interno delle aree di servizio, come meglio dettagliato al punto D del presente regolamento.

II. Conduzione del bastone

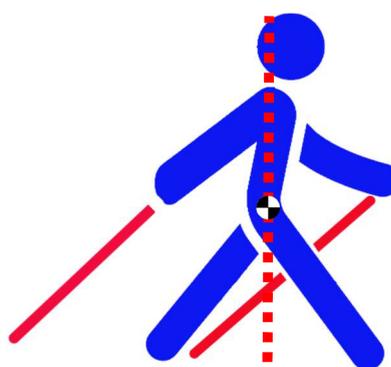
1. L'appoggio al suolo del bastone deve avvenire tra il calcagno del piede anteriore e l'alluce del piede posteriore;



REGOLARE



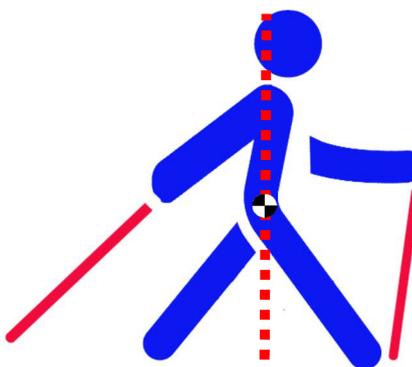
REGOLARE



REGOLARE



NON REGOLARE



NON REGOLARE

2. All'inizio del movimento del braccio, quando la punta del bastone viene appoggiata a terra, la mano deve essere posta anteriormente rispetto all'anca. (Linea d Barré)
3. Durante la spinta con il bastone, la mano deve estendersi almeno fino all'anca e, idealmente, oltre.

Basato sul regolamento in uso a:

Campionati Mondiali 2008–2009–2010–2011–2013–2014–2018–2022 - Campionati Europei 2015–2016–2017–2018–2019 - 2023
Europa Cup 2015–2016–2017–2018–2019 - Versione 2.4 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

N.B. - Ogni riproduzione, diffusione ed utilizzo del presente regolamento senza l'autorizzazione dell'Autore è espressamente vietata.
Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: info@nordicwalkingcomo.net

4. 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).
5. La conduzione del bastone deve comunque essere tale da non creare ostacolo o pericolo per i concorrenti più prossimi.
6. In modo particolare il bastone non deve essere condotto con le braccia eccessivamente allargate, né "lanciato" posteriormente nella fase di recupero.



TABELLA RIASSUNTIVA DELLA TECNICA DI MARCIA
E DELLA CONDUZIONE DEL BASTONE

Basato sul regolamento in uso a:

Campionati Mondiali 2008–2009–2010–2011–2013–2014–2018–2022 - Campionati Europei 2015–2016–2017–2018–2019 - 2023
Europa Cup 2015–2016–2017–2018–2019 - Versione 2.4 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

N.B. - Ogni riproduzione, diffusione ed utilizzo del presente regolamento senza l'autorizzazione dell'Autore è espressamente vietata.
Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: info@nordicwalkingcomo.net

E. SVOLGIMENTO DELLA GARA

I. Briefing pre-gara

1. Prima dell'inizio della gara il Direttore convoca i capisquadra, i concorrenti non rappresentati da una squadra ed i Giudici di gara per lo svolgimento del briefing pre gara;
2. Il briefing pre gara viene svolto nella lingua ufficiale dell'evento; è facoltà della direzione avvalersi di interpreti per dare comunicazioni in lingue diverse;
3. Nel corso del briefing pre gara vengono illustrate le principali norme regolamentarie, con particolare riguardo a:
 - a. Tecniche di marcia ammesse (con dimostrazione pratica da parte di un Giudice);
 - b. Utilizzo delle aree di servizio e loro localizzazione sul percorso;
 - c. Principali infrazioni e relative sanzioni;
 - d. Eventuali criticità del terreno (es. per condizioni meteo) e relativo comportamento;
 - e. Punti di disponibilità di assistenza medica;
 - f. Numeri telefonici di reperibilità dei responsabili di gara;
 - g. Eventuali deroghe al presente regolamento dovute a particolari condizioni di gara (es. asciugarsi il sudore fuori dalle aree di servizio in giornate particolarmente calde);
 - h. Ogni altra informazione che si reputi utile ad un corretto svolgimento della gara;
4. Al briefing pre gara possono partecipare anche i concorrenti già rappresentati dal proprio caposquadra;
5. Eventuali domande di concorrenti già rappresentati dal proprio caposquadra devono essere comunque poste alla Giuria dal caposquadra;
6. La presenza dei capisquadra, comporta l'accettazione del regolamento ed il patto di rato et valido da parte di tutti i concorrenti rappresentati, anche se non fisicamente presenti;
7. La mancata presenza al briefing pre gara non pregiudica la possibilità di partenza; non saranno tuttavia accettati reclami da parte di concorrenti che non siano stati presenti di persona o per procura al briefing.

II. Partenza

1. Gli atleti devono presentarsi sullo schieramento di partenza almeno dieci minuti prima dello start, onde consentire il riconoscimento personale ed il controllo del materiale;
2. La partenza può avvenire sia in blocco che a cronometro individuale o per piccoli gruppi;
3. E' ammessa, benché non raccomandata, la partenza contemporanea della gara maschile e femminile;
4. 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;
5. In eventi la cui classifica venga redatta per categorie di età, è ammessa la partenza suddivisa nelle suddette categorie, come descritto al punto D, comma "IX", art. 9 del presente regolamento;
6. In caso di partenza in blocco per gruppi di merito, gli atleti saranno suddivisi in funzione del tempo di accredito, basato sul tempo realizzato nell'ultimo evento ufficiale tenutosi sul medesimo percorso o, in mancanza di ciò, sul tempo previsto, dichiarato in fase di iscrizione;
7. Non sono previste sanzioni per eccessivi scostamenti tra il tempo dichiarato in fase di iscrizione e il tempo realizzato in gara; la corretta suddivisione in gruppi di merito si basa pertanto sul fair play e sulla correttezza degli atleti.
8. E' invece sanzionata la partenza in gruppi di merito non di competenza, come meglio dettagliato al punto G del presente regolamento;
9. Il segnale di partenza deve essere fornito con idoneo mezzo acustico (es. pistola, sirena o simili) affinché non sia necessario il contatto visivo con lo starter (es. bandiera);
10. Il segnale di partenza deve essere preceduto dalla segnalazione del tempo mancante a sessanta, trenta, dieci secondi dal via e dal count down degli ultimi cinque secondi;
11. 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;
12. Nei primi trenta metri è comunque vietato correre od adottare passi diversi da quello alternato; l'obbligo di uso dei bastoni inizia quando il piede più avanzato supera la linea dei trenta metri.
13. Nelle gare a staffetta il cambio tra atleti deve avvenire, tramite contatto fisico, entro la linea dei trenta metri.
14. 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.

III. Comportamento in gara

1. Ogni concorrente deve marciare in maniera da non costituire né ostacolo né pericolo per gli avversari;
2. In modo particolare il bastone deve essere sempre condotto nel pieno rispetto del punto precedente;
3. 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;
4. E' proibito marciare in maniera troppo serrata nei confronti del concorrente che precede, fatti salvi gli attimi precedenti un sorpasso;

Basato sul regolamento in uso a:

Campionati Mondiali 2008–2009–2010–2011–2013–2014–2018–2022 - Campionati Europei 2015–2016–2017–2018–2019 - 2023 Europa Cup 2015-2016–2017–2018-2019 - Versione 2.4 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

N.B. - Ogni riproduzione, diffusione ed utilizzo del presente regolamento senza l'autorizzazione dell'Autore è espressamente vietata.

Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: info@nordicwalkingcomo.net

5. Il sorpasso si effettua a sinistra; il concorrente sorpassato deve lasciare strada al concorrente più veloce;
6. E' consigliato annunciare il sorpasso all'atleta precedente, mediante l'avviso vocale "Left free – left free".
7. E' invece obbligatorio annunciare il sorpasso all'atleta precedente, mediante l'avviso vocale "Right free – right free", qualora la tipologia del terreno, le condizioni meteorologiche o altre validi motivazioni rendano più sicuro il sorpasso sulla destra. Tale pratica deve avere carattere di eccezionalità.
8. 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.
9. E' proibito creare qualunque causa di disturbo visivo, acustico o materiale agli altri concorrenti;
10. 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;
11. I concorrenti non possono uscire dal tracciato, od effettuare deviazioni, pena l'esclusione dalla gara.
12. 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.

IV. *Comportamento nelle aree di servizio*

1. I concorrenti si avvalgono, lungo il tracciato, di tre diverse tipologie di aree di servizio:
 - 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;
4. All'interno di queste aree il concorrente può altresì fare uso di parasudore, fazzoletti e presidi simili e consultare eventuali strumenti (cronometro, cardiofrequenzimetro, GPS, ecc);
5. Tali facoltà hanno inizio e termine quando il piede più avanzato supera la linea di demarcazione dell'area di servizio.

V. *Utilizzo delle coaching areas*

1. All'interno delle coaching areas si possono posizionare esclusivamente tecnici ed allenatori, riconosciuti dall'organizzazione della gara.
2. All'interno delle coaching areas tecnici ed allenatori possono fornire assistenza tecnica agli atleti (es. sostituzione di bastoni rotti) 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 od entrambi i bastoni, può proseguire fino alla coaching area più vicina, mantenendo comunque il passo alternato e la corretta rullata del passo;
6. Durante la fase di avvicinamento alla coaching area, l'atleta non può appoggiare al suolo il moncone del bastone spezzato (o piegato, in caso di bastoni metallici);
7. In caso di sostituzione di uno od entrambi i bastoni, deve essere mantenuta la lunghezza degli stessi;
8. 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.
9. 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;
10. Sostituzioni con bastoni di lunghezza diversa comportano l'immediata esclusione dalla gara.
11. L'atleta che disponga di bastoni di ricambio presso una coaching area, deve procedere obbligatoriamente alla sostituzione del bastone danneggiato o piegato;
12. 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.
13. La perdita di uno o di entrambi gli asphalt pads non è considerata come danno del bastone e deve essere gestita come al successivo punto VI

VI. *Utilizzo delle changing areas*

1. All'interno delle changing areas possono essere applicati o rimossi gli asphalt pads;
2. 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.
3. Il cambio degli asphalt pads deve comunque avvenire in modo da non arrecare disturbo o danno ad altri atleti presenti nella medesima changing area.
4. Eventuali asphalt pads perduti durante il percorso possono essere sostituiti anche al di fuori delle changing areas, ma l'atleta deve arrestarsi completamente durante le operazioni di sostituzione, posizionarsi a lato del tracciato e comunque in posizione tale da non costituire intralcio per gli altri concorrenti;
5. L'atleta deve altresì informare il Giudice di gara più prossimo della sua volontà di arrestarsi per il cambio e ottenere il suo assenso;

VII. *Utilizzo delle aree di rifornimento*

1. Nelle aree di rifornimento l'atleta può assumere cibi e/o bevande sia di proprietà che forniti dall'organizzazione;
2. Eventuali rifornimenti personali (bibite, cibi, ecc.) sono ammessi solo previa autorizzazione della giuria; devono essere contrassegnati dal numero di gara del concorrente e posizionati presso le aree di rifornimento, dove saranno consegnati al concorrente da parte di un addetto indicato dalla giuria;
3. La Giuria si riserva di analizzare il contenuto dei rifornimenti personali;
4. E' espressamente proibito ricevere qualsiasi forma di rifornimento lungo il tracciato da parte di allenatori, tecnici, pubblico.

22

VIII. *Uscita dalle aree di servizio*

1. 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, segnalata dal cartello verticale con la scritta "end".

IX. Cronometraggio e costruzione della classifica finale

1. Il cronometraggio dell'evento deve essere affidato a cronometristi ufficiali, riconosciuti da un organismo nazionale o internazionale;
2. E' da privilegiare il cronometraggio tramite microchip, sia incorporato nel pettorale, sia da indossare in altra sede (es: laccio delle scarpe);
3. 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");
4. Deve essere posizionato almeno un sensore di cronometraggio lungo il tracciato, per la rilevazione del passaggio dell'atleta e del tempo intermedio;
5. 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;
6. Il riscontro cronometrico finale, eventualmente sommato alle sanzioni cronometriche, come meglio descritto al punto G del presente regolamento, rappresenta l'unico strumento di costruzione della classifica finale;
7. 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 compiuti gli anni.

F. GIUDICI DI GARA

I. *Formatore dei giudici – requisiti*

1. Il Formatore dei giudici è il responsabile unico della selezione, dell'addestramento, della certificazione, della verifica professionale e dell'aggiornamento continuo dei Giudici di gara;
2. Per accedere alla carica di Formatore dei giudici è necessario essere in possesso dei seguenti requisiti:
 - a) provata e prolungata esperienza agonistica a livello europeo o mondiale, consistente in:
 - 1) pregressa appartenenza a Commissioni tecnico agonistiche presso Federazioni o altre Entità agonistiche ufficiali di livello europeo;
 - 2) documentata attività di gestione e stesura di regolamenti agonistici omologati presso Federazioni o altre Entità agonistiche ufficiali di livello europeo;
 - 3) pregressa significativa esperienza di Direzione di Gara in eventi ufficiali;
 - 4) partecipazione in veste di atleta ad almeno cinque prove di campionato mondiale;
 - 5) partecipazione in veste di atleta ad almeno cinque prove di campionato europeo;
 - 6) partecipazione in veste di atleta ad almeno cinque prove di Europa Cup;
 - 7) partecipazione in veste di atleta ad almeno cento eventi agonistici internazionali;
 - 8) partecipazione in veste di atleta e organizzazione di tentativi di record mondiale.
 - b) provata e dimostrata pregressa esperienza di formazione di Giudici di gara secondo regole internazionali, consistente in:
 - 1) documentata attività di docenza in corsi di preparazione per giudici presso altri circuiti agonistici ufficiali nei quali siano stati formati almeno cinquanta Giudici di gara;
 - 2) documentata attività di periodico addestramento e refreshment dei Giudici di gara in occasione di eventi ufficiali nazionali o internazionali;
 - c) possesso dei seguenti titoli e capacità professionali e personali:
 - 1) attestato di qualifica tecnica di Formatore di Disciplina o equivalente, rilasciato da Ente riconosciuto dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano o da nazione riconosciuta dal Governo Italiano;
 - 2) attestato di qualifica tecnica di Preparatore Tecnico o equivalente, rilasciato da Ente riconosciuto dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano o da nazione riconosciuta dal Governo Italiano;
 - 3) attestato di qualifica tecnica di Tecnico Specializzato o equivalente, rilasciato da Ente riconosciuto dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano o da nazione riconosciuta dal Governo Italiano;
 - 4) adeguate competenze in ambito di biomeccanica umana, anatomia umana normale, fisiologia umana;
 - 5) dimostrate caratteristiche di leadership, di conduzione di gruppi, di problem solving;
 - 6) spiccate doti di capacità di lavoro in team

- 7) dimostrate caratteristiche di comunicazione e gestione di aula;
- 8) dimostrate capacità di operare secondo le metodiche richieste da programmi certificati di sviluppo professionale continuo (es. ECM-CPD);
- 9) lunga e documentabile attività di insegnamento del Nordic Walking a livello sportivo ed agonistico, di preparazione di Istruttori di Nordic Walking e di preparazione di atleti;
- 10) documentabile credibilità a livello nazionale e internazionale, conseguente a tutti i requisiti sopra esposti nei punti a) b) e c).
- 11) conoscenza fluente della lingua inglese e di almeno una seconda lingua europea.

II. Giudici di gara - requisiti

1. Sono riconosciuti quali Giudici di gara esclusivamente i soggetti preparati da un Formatore con caratteristiche professionali conformi a quanto indicato nel precedente comma I;
2. 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 normale, fisiologia umana;
 - d) conoscenza almeno a livello scolastico della lingua inglese;
 - e) spiccate ed evidenti capacità di problem solving;
 - f) adeguate doti di leadership e capacità di operare in team.
3. L'esperienza dei candidati di cui al punto 2, sarà valutata insindacabilmente dal Formatore;
4. Aspiranti giudici di gara non in possesso dei titoli di cui al punto 2 del presente comma, possono acquisirli nel corso di eventi didattici presieduti dal Formatore o da un suo incaricato.
5. Nessun titolo sportivo già posseduto dall'aspirante Giudice di Gara (Istruttore, Maestro, International Coach, Formatore Nazionale di Disciplina, o di Giudice di gara o Arbitro di qualunque altro sport,) rilasciato da qualsivoglia Ente o Federazione, costituisce titolo preferenziale per iscriversi ad un corso per Giudici di gara di Nordic Walking;
6. Il titolo di Giudice di Gara di Nordic Walking rilasciato da qualsivoglia Ente o Federazione, costituisce titolo preferenziale ma non esime l'aspirante Giudice dalla frequenza ad un corso per Giudici di gara di Nordic Walking, né dal relativo esame di ammissione.
7. Non sono riconosciuti Giudici di gara formati in maniera non conforme ai punti da 1 a 5.
8. Il titolo di Giudice di Gara viene acquisito tramite corso teorico pratico presieduto dal Formatore e previo il superamento di un esame teorico e pratico.
9. L'acquisizione del titolo di Giudice di gara impegna il Giudice a rendersi disponibile per svolgere la propria attività durante gli eventi e per partecipare ai periodici refreshment e focus group; la non documentabile frequenza a quanto sopra comporta la decadenza dal titolo.
10. L'acquisizione del titolo di Giudice di gara impegna altresì il Giudice a svolgere periodici allenamenti, con cadenza non meno che settimanale e a mantenersi aggiornato sulle variazioni del regolamento agonistico; la non documentabile adesione a quanto sopra comporta la decadenza dal titolo.

III. Attività dei Giudici di gara

1. I Giudici di gara devono essere chiaramente visibili e riconoscibili sul percorso;
2. I Giudici di gara devono altresì essere riconoscibili personalmente, tramite badge nominativo o codice numerico identificativo.
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. Le postazioni dei giudici fissi devono essere chiaramente identificate sul tracciato, tramite palina colorata, targa o altro strumento idoneo.
6. 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;
7. I Giudici fissi possono avvalersi di binocolo per meglio valutare l'azione degli atleti;
8. I Giudici mobili devono essere dotati di velocipede o altro mezzo di trasporto rapido, affinché situazioni di particolare criticità possano giovare del loro supporto.
9. I Giudici di gara:
 - a. Prima della partenza partecipano al briefing pre gara e dimostrano ai concorrenti la tecnica di marcia accettata in gara;
 - b. Verificano che i concorrenti siano dotati di attrezzatura idonea, con particolare riguardo alla tipologia e lunghezza dei bastoni, all'abbigliamento ed alla tipologia delle calzature;
 - c. Sottopongono ad idonee prove di carico e conformità i bastoni degli atleti che si presentassero al via con attrezzi realizzati personalmente mediante l'assemblamento di parti provenienti da diverse aziende, comunque riconosciute nel settore; (es. manopola di marca X, asta di marca Y, puntale di marca W, asphalt pad di marca Z);
 - d. Verificano che i concorrenti dotati di bastoni telescopici abbiano provveduto a bloccare adeguatamente i meccanismi di serraggio, onde evitare riduzioni di lunghezza del bastone all'atto della partenza;
 - e. Annotano e marciano le lunghezze adottate da parte dei concorrenti dotati di bastoni telescopici;
 - f. Vigilano sull'applicazione del presente regolamento ed eventualmente sanzionano come indicato al punto G del presente regolamento;
 - g. Discernono tra naturalezza del gesto e forzatura del gesto per quanto riguarda la tecnica espressa in gara dagli atleti, con riguardo al punto D del presente regolamento;
 - h. Comunicano prontamente al giudice di tavolo i numeri degli atleti, ammoniti e/o squalificati;
 - i. Contribuiscono, in concorso con la Direzione di gara, alla gestione dei reclami, fornendo adeguate motivazioni riguardo alle sanzioni comminate ai concorrenti;
 - j. 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 il giudice successivo, o un giudice mobile se disponibile, 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.

IV. Dotazioni

1. Ogni Giudice è dotato di cartellino rosso e giallo per indicare la tipologia di sanzione comminata all'atleta;
2. Ogni Giudice è dotato di adeguato mezzo di comunicazione per restare in contatto con il giudice di tavolo e con gli altri giudici sul tracciato.

G. SANZIONI

I. Generalità

1. In caso di inosservanze al presente regolamento, di infrazioni e di scorrettezze nei confronti di altri atleti o dei Giudici di gara, sono previste le seguenti sanzioni:
 - a. Ammonizione (cartellino giallo - proposta di squalifica);
 - b. Squalifica (cartellino rosso - immediata esclusione dalla gara).

II. Ammonizione - (proposta di squalifica)

1. L'ammonizione (cartellino giallo) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:
 - a. Carenze tecniche e/o scorrettezze più significative, con particolare riguardo ai punti D ed E del presente regolamento;
 - b. Scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici.

2. L'ammonizione non comporta penalizzazioni cronometriche, ma rappresenta una proposta di squalifica suggerita da un Giudice di Gara al Direttore di Gara, o direttamente dal Direttore di Gara stesso.

La proposta di squalifica sarà oggetto dell'attenzione del Direttore di Gara, che verificherà se l'atleta, a seguito del cartellino giallo, modifica e corregge la sua carenza tecnica.

La decisione del Direttore di Gara, potrà essere modulata secondo le seguenti modalità:

- a. L'atleta corregge l'errore tecnico segnalato – nessun ulteriore intervento.
- b. L'atleta persevera nell'errore tecnico segnalato – ulteriore cartellino giallo o cartellino rosso.
- c. L'atleta peggiora l'errore tecnico segnalato – squalifica con cartellino rosso.

E' altresì facoltà del Direttore di Gara quella di comminare la squalifica dopo il termine della gara se, per questa decisione, egli ritenga opportuno consultarsi con il Giudice che ha assegnato la proposta di squalifica o se egli ritenga opportuno dare all'atleta ulteriore possibilità di correggersi.

3. Sono previsti un massimo di tre cartellini gialli (proposta di squalifica).
Un'eventuale quarto cartellino giallo comporterà l'immediata esclusione dalla gara.

III. Squalifica

1. La squalifica (cartellino rosso) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:
 - a. Proposta del Direttore di Gara, a seguito di proposta di squalifica (cartellino giallo);
 - b. Quarta proposta di squalifica (cartellino giallo) assegnata all'atleta;
 - c. 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);
 - d. 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;
 - e. Gravi scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici;
 - f. Atteggiamenti pericolosi;
 - g. Deviazioni dal tracciato;
 - h. Variazione di lunghezza dei bastoni, in caso di bastoni telescopici;
 - i. Sostituzione con bastoni di lunghezza diversa in caso di bastoni in singolo pezzo;
 - j. Rifornimenti non autorizzati;
 - k. 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);
 - l. Nelle gare a staffetta, cambi tra atleti non perfezionati dal contatto fisico tra il frazionista in arrivo e quello in partenza o non effettuati entro la linea dei trenta metri;
2. Sarà altresì comminato il cartellino rosso, al 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;

3. Il concorrente squalificato deve immediatamente fermarsi, uscire dal tracciato di gara e levare il numero pettorale; potrà rientrare autonomamente alla partenza od usufruire del servizio recupero, se presente.

Basato sul regolamento in uso a:

Campionati Mondiali 2008–2009–2010–2011–2013–2014–2018–2022 - Campionati Europei 2015–2016–2017–2018–2019 - 2023
Europa Cup 2015-2016–2017–2018-2019 - Versione 2.4 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

N.B. - Ogni riproduzione, diffusione ed utilizzo del presente regolamento senza l'autorizzazione dell'Autore è espressamente vietata.
Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: info@nordicwalkingcomo.net

IV. *Varie*

1. Le sanzioni devono essere comminate dal Giudice di gara mostrando il cartellino (giallo o rosso) relativo alla sanzione stessa ed indicando all'atleta l'infrazione commessa.
2. Non è prevista alcuna modalità segnaletica dell'infrazione (palette, cartelli, immagini, ecc.) al di fuori della comunicazione verbale nella lingua ufficiale dell'evento, onde consentire la massima discrezionalità del giudice e non limitarlo a pochi e restrittivi canoni di giudizio.
3. La conoscenza della lingua ufficiale dell'evento, almeno nei limiti elementari che consentano la comprensione delle semplici comunicazioni dei giudici è certificata dall'iscrizione stessa all'evento; è facoltà dei giudici, se in grado, di esprimersi nella lingua del concorrente, onde facilitare la comprensione.
4. In caso di presenza di atleti con deficit uditivo, sarà cura del Direttore di Gara concordare ulteriori segnali gestuali, per rendere possibile la comunicazione.
5. Non è ammessa la sostituzione della penalità in termini cronometrici 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, qualora l'atleta presentasse reclamo e lo stesso venisse accettato;
6. I Giudici di gara comunicheranno prontamente al giudice di tavolo i numeri degli atleti richiamati, ammoniti e/o squalificati;
7. Eventuali reclami per ammonizioni e/o squalifiche vanno depositati entro 10 (dieci) primi dall'arrivo dell'ultimo concorrente o dalla scadenza del tempo massimo.

H. DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

I. *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 e delle immagini all'organizzazione.