

Nordic Walking Agonistico

Regolamento di gara

Basato sul regolamento

In uso a:

Campionati Mondiali

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

Campionati Europei

2015 – 2016 – 2017 - 2018

Europa Cup

2015 – 2016 – 2017 - 2018

Versione 10.2

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. Caratteristiche generali
- II. Attività
- III. Dotazioni

SEZIONE G – SANZIONI

- I. Generalità
- II. Richiamo verbale
- III. Ammonizione
- IV. Squalifica
- V. Varie

SEZIONE H – DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

- I. Diritti
- II. Doveri

SEZIONE I – VERBALE DI GARA

- I. Generalità

A. PREMESSE DI CARATTERE GENERALE

I. *Declaratoria e caratteristiche*

1. Il Nordic Walking Agonistico è una disciplina podistica, appartenente al settore della marcia;
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, eventualmente comprendente le sanzioni, come più dettagliatamente descritto nella sezione G del presente regolamento;
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, classificate in altre discipline podistiche quali il Nordic Hill Walking e il Nordic Walking Cross;
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);
8. Il Nordic Walking Agonistico non comprende eventi, anche se cronometrati, organizzati o patrocinati da Enti che non riconoscano il carattere agonistico del Nordic Walking, e/o che non riconoscano tale carattere all'interno di Federazioni Nazionali di Atletica Leggera e/o Comitati Olimpici Nazionali, e/o che non riconoscano e utilizzino per gli eventi agonistici il presente regolamento nella sua integrità, senza alcuna aggiunta, modifica o riduzione.
9. Il Nordic Walking Agonistico non comprende eventi che non siano conformi al presente Regolamento, nella sua integrità senza alcuna aggiunta, modifica o riduzione.
10. La denominazione "Nordic Walking Agonistico", non è in modo alcuno applicabile a qualsivoglia evento competitivo, o definito tale, non integralmente rispondente al presente regolamento.

II. 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, mira dichiaratamente ad essere la massima espressione dell'applicazione di una tecnica di marcia rigorosa e biomeccanicamente ineccepibile;
3. 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;
4. 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.

III. 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. N.d.T. – Per l'utilizzo della versione in italiano la fonte da citare è "Nordic Walking Como", previo ottenimento dell'autorizzazione tramite e-mail all'indirizzo info@nordicwalkingcomo.net;
5. Il copyright delle norme regolamentarie nelle nazioni dove il Nordic Walking Agonistico non sia ufficialmente rappresentato da enti od organizzazioni nazionali, rimane degli Autori e/o traduttori.
6. Il presente regolamento è liberamente visibile e scaricabile via internet all'URL www.nordicwalkingcomo.net/regolamento.pdf fatto salvo quanto descritto ai punti da 1 a 5 sopra descritti.

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 foglie, 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 7.30 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;
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. Pendenze superiori a quanto sopra indicato comportano la classificazione del tracciato all'interno della disciplina del Nordic Hill Walking;
12. La presenza di terreni sconnessi, sentieri montani, pozze d'acqua, acciottolati, guadi e/o di altre asperità sul terreno comporta la classificazione del tracciato all'interno della disciplina del Nordic Walking Cross.

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. La distanza misurata deve essere la più corta possibile percorribile in sicurezza dagli atleti;
3. Il direttore di gara deve certificare che la distanza misurata sia corretta e che il percorso offra adeguate garanzie di sicurezza;
4. Deve essere garantita adeguata e qualificata assistenza medica, nelle zone di partenza e di arrivo e lungo il percorso;
5. I tracciati devono essere adeguatamente segnalati in tutti i punti caratteristici: partenza, traguardo ed eventuali bivi, onde evitare errori di percorso;
6. Devono altresì essere poste sul tracciato segnalazioni chilometriche, onde consentire all'atleta di avere ben chiara la propria posizione.
7. Deve essere garantita la sicurezza degli atleti, tramite una adeguata separazione dal pubblico e, nel caso di corse su strada, dall'eventuale traffico veicolare;
8. La corretta tenuta degli asphalt pads sui terreni in concreto, come descritto nel punto 3, 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);
9. La corretta compattezza e regolarità dei terreni in substrato naturale, come descritto nel punto 3, 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);
10. 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;
11. La Direzione di Gara può invece 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;
12. 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;
13. Onde evitare incidenti in partenza, deve essere identificata una zona di rispetto, della lunghezza di 30 (trenta) metri dalla linea di start, delimitata da una linea colorata sul terreno (vedi punto E – comma "I" del presente regolamento);
14. Nel caso in cui sia prevista la partenza per gruppi di merito, come meglio descritto al punto E del presente regolamento, devono essere opportunamente segnalate le aree riservate ai vari gruppi, divise tra loro tramite nastro orizzontale che impedisca il rimescolamento dei partenti;
15. 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 E del presente regolamento;
16. 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.

Basato sul regolamento in uso a:

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

Europa Cup 2015-2016 – 2017 – 2018 - Versione 10.2 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

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

© Nordic Walking Como – Per richieste di autorizzazione all'utilizzo e/o diffusione: info@nordicwalkingcomo.net

17. La distanza tra le aree di rifornimento può essere ridotta in caso di particolari condizioni atmosferiche (es. temperature elevate);
18. Deve essere prevista almeno una coaching area ogni due chilometri di tracciato;
19. Deve essere prevista una changing area ad ogni variazione della tipologia di terreno (es. da asfalto a sterrato e viceversa);
20. Le changing area devono comprendere un'area minima di 25 metri prima e dopo il cambio di terreno:
21. Le coaching areas, changing areas e aree di rifornimento devono essere segnalate adeguatamente almeno 200 metri prima della loro localizzazione;
22. 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. Mezzofondo:
 - 4x1.000 su strada o pista; (maschile – femminile – mista)
 - 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)
 - b. Fondo:
 - mezza maratona (21.097 metri) – su strada, (maschile – femminile)
 - maratona (42.195 metri) – su strada, (maschile – femminile)
 - 50 chilometri – su strada. (maschile – femminile)
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. In nessun caso tracciati di lunghezza diversa da quelli sopra riportati possono essere sede di eventi istituzionali, quali campionati nazionali, continentali, mondiali;
4. 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 90° (novanta gradi), con tolleranza $\pm 10^\circ$ (dieci 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 6;
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'atleti 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 telescopici i giudici di gara provvederanno ad annotare e/o a marcare in maniera indelebile la lunghezza adottata;
19. 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 E.

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. Non è permesso l'uso di capi di abbigliamento particolarmente larghi o che comunque non consentano ai giudici una adeguata valutazione del gesto tecnico ed atletico;
3. 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 della frequenza cardiaca;
 - Apparecchi per cronometraggio e di rilevazione della posizione, quali GPS (utilizzabili solo nelle aree di servizio);
 - Tasche, marsupi o altri dispositivi adatti a riporre i pads di riserva e quelli in uso, quando smontati;

- Apparatii portatili di rifornimento e idratazione, quali “camel bags” dei quali l'organizzazione si riserva di verificare il contenuto.
4. L'uso di auricolari o altri dispositivi elettronici è ammesso a condizione che non arrechi disturbo agli altri concorrenti e consenta al concorrente di comprendere chiaramente le indicazioni dei giudici;
 5. Nessuna concessione sarà ammessa al concorrente che non comprenda le indicazioni dei giudici a causa dell'utilizzo di dispositivi elettronici od auricolari;
 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, 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 corsa o comunque 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;
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);
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;
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 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;

12. Non sono ammesse tecniche di avanzamento difformi dalla naturale e fisiologica deambulazione umana, con particolare riguardo a:
- camminare “trotterellando”, anche se viene mantenuto un piede sempre a terra;
 - procedere all’ambio;
 - 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 E 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;
2. La spinta sul bastone deve essere evidente (attiva e potente) e deve protrarsi almeno fino al posizionamento della mano dell'atleta completamente oltre l'asse dell'anca;
3. Se il bastone viene portato ulteriormente oltre l'anca, esso deve continuare a fornire una evidente spinta in tutta la fase di conduzione, anche durante l'eventuale apertura della mano;
4. Durante la spinta del bastone l'atleta non deve subire fasi di evidente sollevamento rispetto alla linea di avanzamento; la spinta del bastone deve essere esercitata prevalentemente in senso antero – posteriore;
5. Al termine della spinta del bastone entrambe le gambe e braccia dell'atleta devono risultare naturalmente distese e comunque non evidentemente piegate;
6. La conduzione del bastone deve comunque essere tale da non creare ostacolo o pericolo per i concorrenti più prossimi.
7. In modo particolare il bastone non deve essere condotto con le braccia eccessivamente allargate, né "lanciato" posteriormente nella fase di recupero.

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. Particolare attenzione verrà data nel ripetere più volte e nella lingua ufficiale dell'evento, le segnalazioni di infrazione che saranno date dai Giudici di gara, affinché tutti i concorrenti, di qualunque nazionalità siano in grado di comprenderle.
5. Al briefing pre gara possono partecipare anche i concorrenti già rappresentati dal proprio caposquadra;
6. Eventuali domande di concorrenti già rappresentati dal proprio caposquadra devono essere comunque poste alla Giuria dal caposquadra;
7. 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;
8. 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;
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 E, 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) adeguatamente segnalati 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 - Campionati Europei 2015 – 2016 – 2017 – 2018

Europa Cup 2015-2016 – 2017 – 2018 - Versione 10.2 – Annulla e sostituisce le versioni precedenti.

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

© Nordic Walking Como – 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. 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.
7. E' proibito creare qualunque causa di disturbo visivo, acustico o materiale agli altri concorrenti;
8. 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;
9. I concorrenti non possono uscire dal tracciato, od effettuare deviazioni, pena l'esclusione dalla gara.
10. 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.
5. E' ammesso l'uso di sacche d'idratazione (es. camel bags) anche fuori dalle aree di rifornimento, a condizione che durante l'utilizzo il concorrente mantenga il normale passo alternato.

20

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. E' ammessa, a discrezione degli organizzatori, anche la suddivisione dei riscontri cronometrici finali per classi di età, secondo le categorie ufficiali di età previste dagli organismi nazionali o internazionali in ambito di atletica leggera.
8. Qualora in una classe di età fossero presenti meno di tre concorrenti, gli stessi saranno classificati nella classe di età immediatamente inferiore.

9. Categorie di età:

Fa fede l'anno di nascita; gli eventi agonistici sono aperti dalla categoria allievi (16 anni) in su.

Allievi	16 – 18 anni
Junior	18 – 20 anni
Open	20 – 35 anni
Senior	35 – 45 anni
Masters	45 – 55 anni
Age	55 – 60 anni
	60 – 65 anni
	65 – 70 anni
	70 – 75 anni
	75 – 80 anni
	80+ anni

F. GIUDICI DI GARA

I. *Caratteristiche generali*

1. I Giudici di gara devono essere identificati e formati da una Federazione nazionale od internazionale, da Comitati Nazionali Olimpici o da Enti ad essi federati od appartenenti;
2. I Giudici di gara devono essere in possesso di titoli professionali del Nordic Walking (Istruttore, Maestro, Formatore di Disciplina, eccetera) rilasciati da scuole o enti ufficiali (Federazioni, EPS, eccetera) nonché di comprovata esperienza nell'esercizio delle mansioni caratteristiche del titolo professionale in loro possesso;
3. Candidati privi dei requisiti di cui al punto 2, possono essere ammessi a corsi di formazione per Giudici di gara esclusivamente se in grado di documentare una significativa esperienza internazionale di competizione a livello di Campionati Mondiali, Europei ed Europa Cup e limitatamente agli eventi realizzati secondo il presente regolamento;
4. L'esperienza dei candidati di cui al punto 3, sarà valutata insindacabilmente dal Direttore del Corso, che potrà sottoporre il candidato a prova teorico pratica di ammissione;
5. Il titolo di Giudice di gara o di Arbitro di qualunque altro sport, anche se simile al Nordic Walking Agonistico (es. Marcia agonistica, Nordic Hill Walking, Nordic Walking Cross, Trail Running, eccetera) non costituisce titolo utile per iscriversi ad un corso per Giudici di gara di Nordic Walking, a meno che il candidato non soddisfi i requisiti di cui al punto 3, sopra descritto;
6. Il solo titolo di istruttore di Nordic Walking, Maestro, Formatore di Disciplina, Dirigente di squadra od associazione sportiva, eccetera, non qualifica a svolgere le mansioni di Giudice di gara né a conferire il titolo di Giudice di gara a chicchessia.
7. Il titolo di Giudice di gara può essere conseguito esclusivamente in corsi teorico pratici i cui docenti:
 - a) siano in possesso di titolo di Giudice di gara ottenuto secondo i canoni di cui sopra;
 - b) siano abilitati alla formazione di istruttori di Nordic Walking o figure similari (Maestri, Formatori di disciplina, Preparatori, ecc.);
 - c) possano documentare adeguata esperienza agonistica internazionale, o come atleta o come giudice di gara, maturata in eventi ufficiali realizzati secondo il presente regolamento;
8. Non sono riconosciuti internazionalmente Giudici di gara formati in maniera non conforme ai punti da 1 a 7 e comunque da Enti o Federazioni che non riconoscano e utilizzino per gli eventi agonistici il presente regolamento nella sua integrità, senza alcuna aggiunta, modifica o riduzione.

II. *Attività*

1. I Giudici di gara devono essere chiaramente visibili e riconoscibili sul percorso;
2. Sono previsti giudici fissi e giudici mobili;
3. I Giudici fissi devono essere posizionati a distanze regolari lungo il tracciato, comunque non superiori a 250 (duecentocinquanta) metri, o a distanza tale da consentire il contatto visivo tra Giudici in caso di tortuosità del tracciato;

4. Le postazioni dei giudici fissi devono essere chiaramente identificate sul tracciato, tramite palina colorata, targa o altro strumento idoneo.
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 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 alla Direzione di gara i numeri degli atleti richiamati, ammoniti e/o squalificati, affinché vengano riportati sull'apposito tabellone situato in prossimità dell'arrivo;
 - 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;
9. I Giudici devono essere in contatto tra loro e con il Direttore di gara mediante idoneo mezzo;
10. 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.
11. 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.
12. In caso di eventi che prevedano diversi passaggi su un circuito chiuso, i Giudici fissi manterranno la propria posizione fino al termine dell'evento:
13. 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.

III. Dotazioni

1. Ogni Giudice è dotato di un cartellino, sul quale riporta:
 - a. Il numero pettorale dei concorrenti richiamati verbalmente e le motivazioni;
 - b. Il numero pettorale dei concorrenti ammoniti (cartellino giallo) e le motivazioni;
 - c. Il numero pettorale dei concorrenti squalificati (cartellino rosso) e le motivazioni;
 - d. 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.

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. Richiamo verbale;
 - b. Ammonizione (cartellino giallo con penalità cronometrica);
 - c. Squalifica (cartellino rosso).

II. Richiamo verbale

1. Il richiamo verbale sarà comminato ad insindacabile parere del Giudice di gara per infrazioni di lieve entità e non comporta nessuna penalità;
2. Il secondo richiamo verbale per medesima motivazione comporta l'ammonizione (cartellino giallo).

III. Ammonizione

1. L'ammonizione (cartellino giallo) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:
 - a. Doppio richiamo verbale per medesima motivazione;
 - b. Carenze tecniche e/o scorrettezze più significative, con particolare riguardo ai punti D ed E del presente regolamento;
 - c. Partenza in gruppo di merito non competente;
 - d. Scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici;
 - e. Nelle gare a staffetta, cambi tra atleti non avvenuti entro la linea dei trenta metri;
2. All'atto dell'ammonizione verranno computate le seguenti penalità:
 - a. Primo cartellino giallo: 90 (novanta) secondi per le gare fino a 10.000 metri di lunghezza e 120 (centoventi) secondi per le gare di lunghezza superiore
 - b. Secondo cartellino giallo: 90 (novanta) secondi per le gare fino a 10.000 metri di lunghezza e 120 (centoventi) secondi per le gare di lunghezza superiore, da cumulare alle penalità precedenti;
 - c. Terzo cartellino giallo: squalifica;
3. Il concorrente ammonito deve confermare al Giudice di avere compreso di essere incorso in una sanzione.

IV. Squalifica

1. La squalifica (cartellino rosso) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:
 - a. Passo di corsa o qualunque fase di volo, con l'esclusione di quelle evidentemente accidentali (es. inciampi); non è previsto alcun richiamo precedente;
 - b. Passo "trotterellato", anche se mantenendo un piede sempre a contatto con il suolo;
 - c. Gravi scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici;
 - d. Atteggiamenti pericolosi;
 - e. Tripla ammonizione (cartellino giallo);
 - f. Deviazioni dal tracciato;
 - g. Variazione di lunghezza dei bastoni, in caso di bastoni telescopici;
 - h. Sostituzione con bastoni di lunghezza diversa in caso di bastoni in singolo pezzo;
 - i. Rifornimenti non autorizzati;
 - j. 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);
 - k. Nelle gare a staffetta, cambi tra atleti non perfezionati dal contatto fisico tra il frazionista in arrivo e quello in partenza;
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.

V. Varie

1. Le sanzioni devono essere comminate verbalmente dal Giudice di gara e mostrando il cartellino relativo alla sanzione stessa; è esclusa ogni altra forma di comunicazione (cartellonistica, palette, luci ed altre forme di segnalazione);
2. Le sanzioni devono essere comminate, arrestando il concorrente ed esplicitando i punti seguenti, nella lingua ufficiale dell'evento:
 - a. Numero della postazione del giudice
 - b. Infrazione rilevata
 - c. Tipo di sanzione comminata
 - d. Richiesta di comprensione della sanzione
 - e. Annotazione della sanzione sul pettorale.

Esempio: Stop! Postazione 01. Ostacolato il concorrente in sorpasso. Ammonizione. (Mostrare il cartellino giallo e annotare la sanzione sul pettorale) OK? (Alzare il pollice e chiedere conferma) Via!

Il rispetto delle fasi sopra descritte consente l'eventuale presentazione di reclamo all'atleta incorso in una sanzione.

3. Non è ammessa altra forma di comunicazione della sanzione all'atleta, (es. cartelli, palette, segnali sonori e simili) all'infuori della comunicazione verbale nella lingua ufficiale della gara;
4. 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;
5. In caso di presenza di atleti con deficit uditivo, sarà cura del Direttore di Gara concordare segnali gestuali per rendere possibile la comunicazione.
6. 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 cartellino rosso;
7. I Giudici di gara provvederanno ad annotare sul pettorale del concorrente la tipologia della sanzione comminata (1° giallo, 2° giallo, squalifica).
8. I Giudici di gara comunicheranno prontamente alla Direzione di gara i numeri degli atleti richiamati, ammoniti e/o squalificati;
9. 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;
10. Eventuali reclami per ammonizioni e/o squalifiche vanno depositati entro 15 (quindici) primi dall'arrivo dell'ultimo concorrente o dalla scadenza del tempo massimo, unitamente ad una quota pari al costo dell'iscrizione o altra cifra decisa dall'organizzazione e comunque non superiore al costo dell'iscrizione;
11. In caso di accoglimento del reclamo, la quota sarà integralmente restituita.

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;
 - 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. Si impegna a rispettare il presente regolamento;
 - g. 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.
 - h. Acconsente al trattamento dei dati personali e delle immagini all'organizzazione.

I. VERBALE DI GARA

I. Generalità

1. La Direzione di gara ha il compito di produrre un verbale conclusivo in formato cartaceo o elettronico;
2. Il verbale deve contenere:
 - f. Nome e luogo della manifestazione;
 - g. Tipo, ora e data della gara;
 - h. Planimetria del tracciato;
 - i. Eventuali modifiche alla planimetria e relative motivazioni;
 - j. Nome o ragione sociale dell'organizzatore;
 - k. Nome del Direttore di gara;
 - l. Nome/i dei Giudici di gara;
 - m. Nome del responsabile del cronometraggio;
 - n. Nomi dei partecipanti iscritti;
 - o. Nomi dei concorrenti che non si sono presentati alla partenza;
 - p. Nomi dei concorrenti classificati;
 - q. Nomi dei concorrenti che non hanno concluso la gara per ritiro;
 - r. Numeri dei concorrenti ammoniti;
 - s. Numeri dei concorrenti squalificati;
 - t. Motivazioni delle sanzioni, allegando i cartellini dei Giudici;
 - u. Elenco dei reclami;
 - v. Risultati dei reclami;
 - w. Altri commenti ritenuti utili;
3. Il verbale deve essere reso disponibile ai concorrenti che ne facessero richiesta.