

# Nordic Walking agonistico

# Che cos'è?

Disciplina podistica dell'atletica leggera, appartenente al settore della marcia

- Gare di velocità
- Partenza in gruppo o crono individuale
- Terreni omogenei, pianeggianti, o lievi variazioni altimetriche

# Caratteristiche

- Utilizzo, durante la marcia, di appositi bastoni, impugnati uno per mano
- Utilizzo attivo ed evidente dei bastoni durante la fase di spinta e di avanzamento
- Mantenimento continuo del contatto con il terreno da parte dell'atleta
- Controllo della tecnica di marcia da parte di apposita giuria

## Cosa NON è Nordic Walking agonistico

- Gare di stile
- Eventi la cui classifica, benché basata sul riscontro cronometrico, non sia redatta in ordine progressivo di arrivo, ma mediante altri calcoli
- Gare in salita, discesa o su terreni sconnessi (Nordic Hill Walking)
- Eventi privi di giuria e manifestazioni non ufficiali

# La tecnica



# La tecnica (segue)



# La tecnica (segue)

- Corretti canoni biomeccanici di una camminata naturale e fisiologica
- Esclude ogni forma di alterazione della camminata naturale
- Proibita ogni fase di corsa o comunque di sospensione
- Primo contatto del piede con il suolo deve avvenire a livello del calcagno e la rullata del piede deve comprendere l'intera area plantare
- Ammesso solo il passo alternato
- Non ammesse eccessive flessioni della gamba posteriore ed abbassamenti del bacino e non è ammesso oscillare eccessivamente ed innaturalmente le anche



# La tecnica (segue)

- L'appoggio al suolo del bastone tra il baricentro dell'atleta ed il calcagno del piede posteriore
- Spinta sul bastone: **evidente** (attiva e potente) e deve protrarsi almeno fino al posizionamento della mano dell'atleta lateralmente all'anca
- La conduzione del bastone non deve creare ostacolo o pericolo per i concorrenti più prossimi

## Tecnica corretta del Nordic Walking

La camminata nordica favorisce la giusta postura del corpo, comportamento che rimane anche dopo l'allenamento. Grazie all'uso dei bastoncini vengono attivati i muscoli della parte superiore del corpo e migliorata la rotazione della parte alta del busto e del torace favorendo il giusto allineamento della colonna vertebrale. Il dorso e le spalle lavorano meglio.

Quando la mano con il bastoncino rimane indietro si deve spingere con forza e spostare il peso sul bastoncino fino a tenere il braccio esteso.

Alla fine della spinta aprire la mano.

Gambe e braccia opposte alternano ritmicamente, oscillando in avanti e all'indietro, spingere le gambe con energia.

I bastoncini sono rivolti all'indietro per tutto il tempo del percorso, con un'angolazione di circa 50 gradi. In questo modo il bastoncino si troverà ad una distanza non maggiore dell'altezza del tallone.





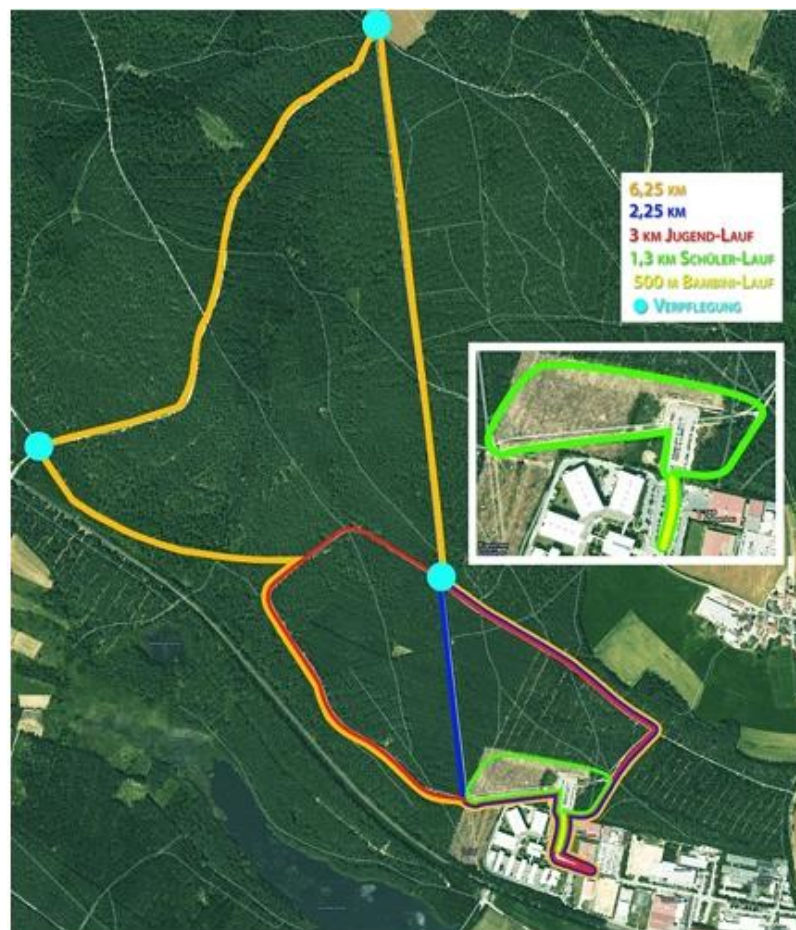
# Tracciato di gara: caratteristiche generali

- Adatti ad una disciplina podistica dell'atletica leggera
- Larghezza e fondo adeguati, onde consentire velocità e sorpassi
- Idonei: tracciati in asfalto, tartan o altro materiale sintetico, sterrato, purché liscio e compatto ed erba o altro substrato naturale, purché di altezza non superiore a due-tre centimetri
- Non idonei: tracciati sconnessi, i sentieri, gli acciottolati
- Privilegiare i tracciati pianeggianti, con pendenze non eccedenti il 4-6%



# Tracciato di gara: allestimento

- Adeguatamente segnalati in tutti i punti caratteristici
- Garantita la sicurezza degli atleti
- Previste aree di servizio, di lunghezza max 50 m:
  - coaching areas
  - changing areas
  - aree di rifornimento



# Tracciato di gara: tipologie

- 5.000 metri – su strada o pista,
- 10.000 metri – su strada o pista,
- Quarto di maratona (10.548 metri) – su strada;
- Mezza maratona (21.097 metri) – su strada,
- Maratona (42.195 metri) – su strada,
- 50 chilometri – su strada.
- Possono altresì riconosciuti tracciati di lunghezza diversa, in caso di manifestazioni competitive “classiche”, non per eventi istituzionali



# Attrezzatura

- Bastoni
- Calzature sportive con suola flessibile
- NO: scapre da trekking, scarpe chiodate e/o bullonate, scarpe di tipo carrarmato
- Pettorale
- Abiti non particolarmente larghi



# La gara: briefing pre-gara

- Stessi contenuti della **riunione tecnica** delle **gare su strada**, con anche descrizione del tracciato e **illustrazione** delle **tecniche di marcia**
- Partecipano i capisquadra e gli atleti singoli
- **Pena** per la non partecipazione di atleti non rappresentati: **non accettazione dei reclami**

# La gara

- Essere in zona partenza 10 min prima dell'orario di previsto
- Partenza in blocco o individuale a cronometro
- Ammessa la gara mista
- Ammessa partenza in blocchi di merito
- Segnale di partenza: idoneo mezzo acustico, preceduto dalla segnalazione del tempo mancante a sessanta, trenta, dieci secondi dal via e dal count down degli ultimi cinque secondi



# I giudici



- Chiaramente visibili e riconoscibili sul percorso
- **Giudici fissi:** posizionati a distanze regolari lungo il tracciato, comunque non superiori a 250 m, possono avvalersi di binocolo per meglio valutare l'azione degli atleti
- **Giudici mobili:** dotati di velocipede o altro mezzo di trasporto rapido, affinché situazioni di particolare criticità possano giovare del loro supporto

## I giudici (segue)

- Partecipano al briefing pre-gara
- Svolgono funzioni di call room, prima della partenza
- Vigilano sull'applicazione del regolamento
- Comunicano prontamente alla direzione di gara gli atleti ammoniti e/o squalificati
- Contribuiscono alla gestione dei reclami, fornendo adeguate motivazioni riguardo alle sanzioni comminate

# Sanzioni

- **Richiamo verbale:** per infrazioni di lieve entità e non comporta nessuna penalizzazione
- **Ammonizione:** la prima comporta una penalizzazione di 120 sec; la seconda altri 120 sec, da sommarsi alla prima; la terza squalifica
  - Doppio richiamo verbale
  - Carenze tecniche e/o scorrettezze più significative
  - Partenza in gruppo di merito non competente
  - Scorrettezze nei confronti di giudici e atleti
- Il concorrente ammonito deve confermare al giudice di avere compreso di essere incorso in una sanzione

# Sanzioni (segue)

- **Squalifica**, in caso di:
  - Passo di corsa o qualsiasi fase di volo non evidentemente accidentale
  - Gravi scorrettezze nei confronti di giudici e atleti
  - Tripla ammonizione
  - Deviazioni dal tracciato
  - Variazione di lunghezza dei bastoni, o sostituzione con bastoni di diversa lunghezza
  - Rifornimenti non autorizzati
  - Ogni altra forma di assistenza ricevuta fuori dalle coaches areas
- Squalifica anche nel caso in cui l'atleta non appaia psico-fisicamente in grado di proseguire la gara
- Concorrente squalificato: deve immediatamente fermarsi, uscire dal tracciato di gara e levare il numero pettorale

# Reclami

- Per ammonizioni e/o squalifiche vanno depositati entro 15 min dall'arrivo dell'ultimo concorrente o dalla scadenza del tempo massimo, unitamente ad una quota pari al costo dell'iscrizione;
- In caso di accoglimento del reclamo, la quota sarà integralmente restituita