

Nordic Walking agonistico



A cura di Mattia Praloran
ultimo aggiornamento marzo 2019

Che cos'è?

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

- Gare di velocità
- Partenza in gruppo o crono individuale
- Staffetta
- 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
- Non ammessa eccessiva rotazione del bacino (tipo tecnica marcia)

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), spinta graduale che termini visibilmente oltre l'anca
- Appoggio del bastone a terra in contemporanea con l'appoggio del tallone del piede anteriore
- 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 60 gradi. In questo modo il bastoncino si troverà ad una distanza non maggiore dell'altezza del tallone.

Attrezzatura

- Bastoni con lacciolo NW
- Lunghezza identica e regolabili prima della partenza
- Calzature sportive con suola flessibile adeguata al terreno di gara
- NO: scapre da trekking, scarpe chiodate e/o bullonate, scarpe di tipo carrarmato
- Pettorale
- Abiti non particolarmente larghi



I giudici



I giudici

Direttore di gara

- Nominato da responsabile nazionale FIDAL NW
- Responsabile dei servizi della manifestazione
- Fi concerto con Giudice Capo organizza la collocazione dei giudici lungo il percorso
- Con DLT si accerta dell'idoneità del percorso di gara
- Verifica la regolare predisposizione del cerimoniale

I giudici

Delegato Tecnico

- Nominato dal GGG
- Si accerta che il Regolamento venga rispettato
- In collaborazione con Direttore di Gara si accerta che il percorso sia idoneo e ben segnalato, che la zona di partenza, arrivo e zone di sosta siano state predisposte come da presente Regolamento e siano ben segnalate

I giudici

Giuria d'appello

- Come da Regola 119 RTI

Arbitri

- Arbitro alle corse verifica che i cronometristi abbiano stilato le classifiche di gara;
- Commina ammonizioni e squalifiche come da RTI
- Redige con il Giudice Capo il Verbale di Gara

I giudici NW

- Durante la gara controllano che i concorrenti rispettino la tecnica di NW e si attengano alla normativa
- Posizionati dal Giudice Capo lungo il percorso a distanza tale che i concorrenti siano sempre sotto controllo
- Un Giudice nominato dall'Arbitro controlla gli atleti nelle aree di sosta
- Giudice Capo o suo assistente può muoversi lungo il tracciato a piedi o con mezzo di trasporto

I giudici NW (segue)

- Giudici possono partecipare al briefing pre-gara ed assistere alla dimostrazione della tecnica
- Se il giudice NW rilevi evidente difformità nell'attrezzatura di gara può fermare l'atleta per verifica
- Briefing post-gara per redigere verbale
- Giudici NW in contatto con Giudice Capo
- Palette per segnalazione infrazioni e paletta rossa per Giudice Capo

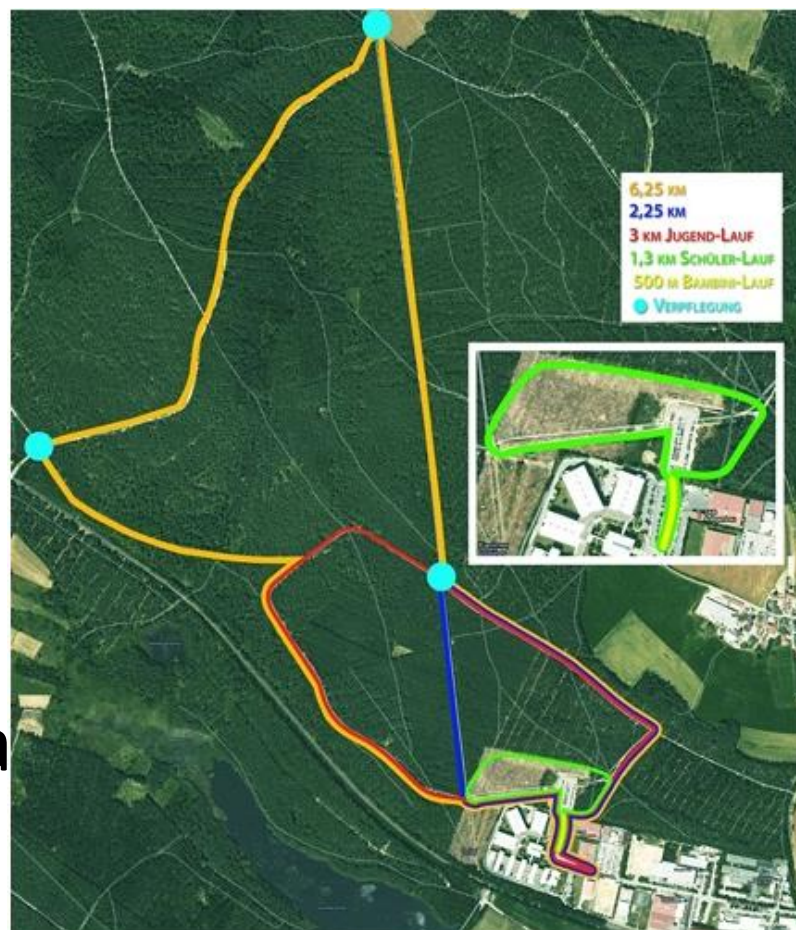
Tracciato di gara: caratteristiche generali

- Percorsi ad anello tra 1000 e 1200 m
- Terreni omogenei con variazioni altimetriche non superiori al 6%
- 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 radente o altro substrato naturale, purché liscio e compatto



Tracciato di gara: allestimento

- Accuratamente segnalati in tutti i punti caratteristici
- Garantita l'incolumità degli atleti
- Previste aree di ristoro per il rifornimento e area di servizio per l'assistenza tecnica



Tracciato di gara: tipologie

- 5.000 metri
- 10.000 metri
- Mezza maratona (21.097 metri)
- Maratona (42.195 metri)
- Staffetta 4x3000m
- Staffetta 4X5000 m

La gara: briefing pre-gara

- Direttore di Gara e Giudice Capo NW illustrano caratteristiche della competizione agli atleti e ai rappresentanti delle squadre
- Stessi contenuti della **riunione tecnica delle gare su strada**, con anche descrizione del tracciato e **illustrazione delle tecniche di marcia**
- **Mancata presenza non pregiudica la possibilità di partenza**

La gara

- Essere in zona partenza 10 min prima dell'orario di previsto
- Partenza in blocco o individuale a cronometro
- Ammessa la gara mista
- Segnale di partenza: idoneo mezzo acustico, preceduto dalla segnalazione del tempo mancante
- Mass-start: se previsto i concorrenti possono procedere con bastoncini sollevati fino a 100m dalla partenza

Comportamento

- Non costituire ostacolo o pericolo per avversari
- Vietato camminare troppo a ridosso del concorrente che precede, ad eccezione della fase di sorpasso
- Proibita assistenza mobile e farsi seguire da accompagnatori o pubblico
- Non si può uscire dal tracciato o tagliare, pena squalifica
- In caso di rottura o danneggiamento dei bastoncini, permessa la sostituzione nell'area tecnica, da raggiungere sempre con corretta tecnica di camminata
- Bastoncini sostituiti devono avere medesima lunghezza
- Vietata qualsiasi forma di rifornimento al di fuori delle aree autorizzate

Aree di sosta

Sono spazi segnalati lungo il percorso.

Al loro interno il concorrente può sollevare o sfilare uno o entrambi i bastoncini, fermo restando il divieto di correre.

Area tecnica: si possono dare indicazioni tattiche e cronometriche e fornire assistenza tecnica agli atleti; concorrenti possono applicare o rimuovere i pads.

Area di ristoro: rifornimenti di cibo e bevande

Sanzioni

- **Richiamo con paletta gialla:** prima segnalazione di infrazione e non comporta nessuna penalizzazione
- **Ammonizione su tabellone:** inosservanza delle tecnica di camminata e/o scorrettezze da regolamento. Un atleta non può ricevere più di un'ammonizione dallo stesso giudice. **Prima e seconda:** nessuna penalità; **terza ammonizione** analogo alla «pit lane rule»: sosta per 30'' (5000m), 60'' (10000m), 120'' (21k, 42k).
- Se non è possibile fermare l'atleta entro la fine della gara, la penalità sarà aggiunta al tempo finale

Sanzioni (segue)

- **Squalifica tecnica**, comminata dal Giudice Capo, in caso di:
 - Quarta ammonizione da quattro giudici diversi (anche dopo l'arrivo)
 - Palese inosservanza del regolamento nel rettilineo di arrivo
 - Variazione di lunghezza dei bastoncini
 - Sostituzione dei bastoncini con altri di lunghezza diversa
- **Altre ammonizioni e squalifiche (Arbitro):**
 - Gravi scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici
 - Deviazioni dal tracciato
 - Rifornimenti in aree non autorizzate
 - Ogni altra forma di assistenza ricevuta al di fuori dalle aree di sosta

Sanzioni (segue)

- Nel momento del richiamo il Giudice NW deve accertarsi che l'atleta abbia compreso di essere incorso in una sanzione.
- I giudici NW devono comunicare prontamente al Giudice Capo il numero di pettorale dell'atleta ammonito
- L'arbitro su disposizione del Medico dell'organizzazione, dovrà escludere dalla competizione qualsiasi concorrente in condizioni fisiche precarie: decisione inappellabile.

Reclami

- Verbalmente all'arbitro entro 30' dalla pubblicazione dei risultati della gara.
- Possibilità di appello scritto con tassa di € 50,00 (€ 100,00 per gare nazionali)
- In caso di accoglimento del reclamo, la quota sarà integralmente restituita