



Gruppo Giudici Gare

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

# Nordic Walking agonistico



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Nordic Walking

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



Gruppo Giudici Gare

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

# La tecnica





Gruppo Giudici Gare

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

# 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 apri la mano.

Gambe e braccia opposti: alternano ritmicamente, scuotendo in avanti e all'indietro, spingere le gambe con energia.



# 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





Gruppo Giudici Gare

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

# 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 ceremoniale

# 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

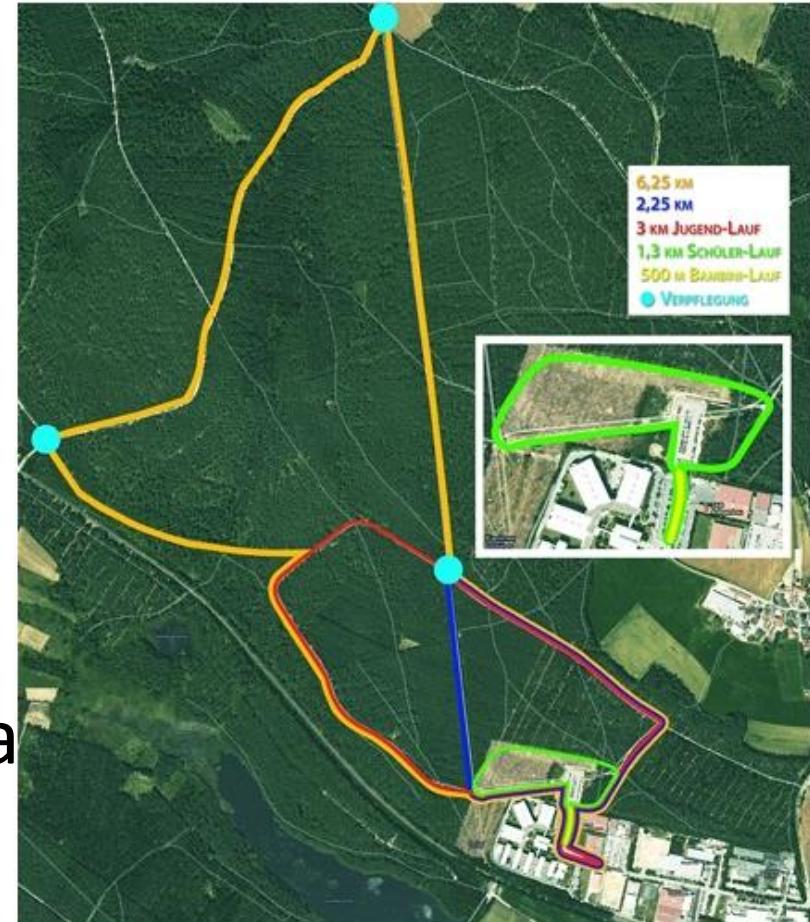
# Tracciato di gara: caratteristiche generali

- 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 tecniche 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