

Nordic Walking

CITTÀ



DI LODI

IN FESTA

1° EDIZIONE (mettiamoci alla prova)

16 Aprile 2023 → inizio ore 8,00

IN COLLABORAZIONE CON



Km 2,5

Km 5

Km 10

aperto
a tutti



contest tecnico di NW

Manifestazione Sportiva ludico motoria a passo Nordico e Libero

Oratorio S. Bernardo

ingresso - Viale Piacenza 45



info.nwsaluteincamminoasd@gmail.com



REGOLAMENTO CONTEST TECNICO



Si dovrà percorrere un circuito di mt.2000 che prevede terreno misto senza interruzione, esclusivamente in tecnica alternata di nordic Walking. L'attrezzo usato dai partecipanti sarà il bastoncino da nordic walking e la sua altezza è determinata dalla posizione del braccio flesso a 90° all'articolazione del gomito con braccio perpendicolare al suolo e polso in allineamento con l'avambraccio (è consentita una variazione di circa 5 cm.). Sono ammessi sia bastoncini tradizionali che appesantiti.

La tecnica che dovrà essere usata sarà il cammino a passo alternato.

Un piede dovrà sempre appoggiare a terra e non è ammesso il volo. Non sono consentite soste, il partecipante dovrà mantenersi sempre in movimento. Lungo il percorso saranno presenti dei giudici che valuteranno la regolarità e lo stile della camminata su singolo gesto (mano-piede-braccio-gamba-fluidità, sincronismo, armonia).

Le partenze dei partecipanti saranno scaglionate; l'intervallo di distanziamento delle partenze sarà ottimizzato in relazione al numero dei partecipanti.

Ogni comportamento antisportivo che sarà segnalato dai giudici e volontari presenti lungo il percorso, verrà valutato dalla Commissione tecnica e potrà prevedere l'esclusione dal contest. L'organizzazione si riserva di annullare il contest in caso di particolari condizioni che non permettano il regolare svolgimento e garantire la sicurezza dei partecipanti.

Partecipazione

La partecipazione al contest di stile è aperta a tutti, walker e istruttori, che concorreranno per tre classifiche distinte: Walker donne, Walker uomini, Istruttori.

Tutti i partecipanti dovranno essere in possesso di certificato medico sportivo non agonistico per l'attività di atletica o nordic Walking in corso di validità.

IL PUNTEGGIO E LA CLASSIFICA

Scopo del contest è quello di adottare il miglior stile possibile di nordic walking a tecnica alternata.

Lungo il percorso i giudici valuteranno la corretta esecuzione stilistica, assegnando un punteggio da 10 a 100 con le seguenti modalità:

- braccia - oscillazione delle braccia - Swing ampio e angolo di luce posteriore uguale all'angolo di luce anteriore, il braccio lavora a pendolo mantenendo un leggero piegamento nell'avanzare;
- gambe e piedi (ampiezza del passo, rollata del piede, sollevamento di entrambi i piedi da terra tra un passo e l'altro)
- mani, pugno ben chiuso davanti e apertura in spinta della mano;
- allineamento (si devono formare tre linee bastoncino post, busto, bastoncino ant, bastoncino punta circa metà del passo) - valutazione complessiva coordinazione e armonia, (tallone e bastoncino arrivano assieme, no basculamento delle anche, eccessivo irrigidimento del tronco). Vincerà chi avrà ottenuto il punteggio più alto.

In caso di contestazione si dovrà presentare ricorso alla Segreteria Tecnica entro 30 minuti dalla conclusione del contest. Il ricorso verrà sottoposto alla Commissione Tecnica che esprimerà in merito un suo insindacabile giudizio.

Riconoscimenti di partecipazione

- primi tre partecipanti che hanno ottenuto il maggior punteggio categoria walker
- primi tre partecipanti che hanno ottenuto il maggior punteggio categoria istruttori/istruttrici

ISCRIZIONI

La quota di iscrizione è fissata in 3 € per gli iscritti a A.I.C.S. e 5 € a tutti gli altri partecipanti ed è comprensiva di 1 ristoro finale. Le iscrizioni potranno essere effettuate via mail a info.nwsaluteincamminoasd@gmail.com entro il 5 Aprile 2023 con copia del bonifico. IBAN IT54J0306909606100000176945 intestato a N.W.S.I.C Asd causale: Iscrizione Nordic Walking in festa Contest tecnico. Per le iscrizioni che verranno effettuate la mattina della manifestazione è previsto un supplemento di 2 € - Sarà garantito SERVIZIO MEDICO presso la zona partenza/arrivo.

Ritiro pettorali

Presso il gazebo ISCRIZIONI, il giorno del Contest, gli organizzatori forniranno a tutti i concorrenti un pettorale (da indossare e ben visibile davanti).

Oratorio S. Bernardo

Ingresso - Viale Piacenza 45



info.nwsaluteincamminoasd@gmail.com



REGOLAMENTO Contest cittadino



camminata ludico motoria - nordic walking

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

La Camminata Nordic Walking / Ludico Motoria è aperta a tutti e non è richiesto nessun certificato medico, ed è a scopo promozionale volta a valorizzare e promuovere il territorio che la ospita.

Ogni partecipante deve comunque essere pienamente cosciente della lunghezza della prova ed essere allenato per affrontarla.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE, ISCRIZIONE

La Camminata Nordic Walking / Ludico Motoria avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica, purché non vi siano pericoli per i partecipanti.

La quota di iscrizione è fissata in 3 € per gli iscritti a A.I.C.S. e 5 € a tutti gli altri partecipanti ed è comprensiva di 1 ristoro finale ed un ristoro a metà percorso (solo per il percorso di km10).

Le iscrizioni potranno essere effettuate via mail a info.nwsaluteincamminoasd@gmail.com entro il 5 Aprile 2023 con copia del bonifico. IBAN IT54J0306909606100000176945 intestato a N.W.S.I.C Asd causale: Iscrizione Nordic Walking in festa Contest Cittadino

Per le iscrizioni che verranno effettuate la mattina della manifestazione è previsto un supplemento di 2 € Non sono consentite partenze anticipate, autogestite.

PERCORSO

Il percorso sarà segnalato con bandierine e frecce.

I partecipanti dovranno rispettare rigorosamente il percorso.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del partecipante.

Il percorso è aperto al traffico pertanto i partecipanti sono tenuti al rispetto del codice della strada secondo le normative vigenti. Personale dell'organizzazione sarà presente lungo il percorso per assistenza.

Sarà garantito SERVIZIO MEDICO presso la zona partenza/arrivo.

PRIVACY

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano gli organizzatori all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione camminata ludico motoria e del contest tecnico.

**DURANTE LA MANIFESTAZIONE SARANNO
DISPONIBILI PRESSO LA PARTENZA/ARRIVO:
BAGNI - DOCCE - DEPOSITO BORSE CUSTODITO**



Oratorio S. Bernardo

Ingresso - Viale Piacenza 45



info.nwsaluteincamminoasd@gmail.com

