



REGOLAMENTO CAMPIONATO NAZIONALE AICS NORDIC WALKING 2017

Il Nordic Walking è una **CAMMINATA sportiva**, che grazie all'utilizzo corretto e coordinato dei bastoncini può diventare molto veloce **senza mai trasformarsi in corsa**.

Norme generali

- E' **obbligatorio camminare** e per evitare possibili e spiacevoli incidenti con i bastoncini si raccomanda di mantenere sempre la distanza di sicurezza.
- Visto il carattere anche promozionale delle manifestazioni, lungo il percorso sarà garantita la presenza di alcuni istruttori che saranno in grado di offrire suggerimenti tecnici a tutti coloro che lo desiderano.
- L'iscrizione deve essere effettuata preferibilmente dall'ASD di appartenenza che invierà modulo completo con i dati degli atleti ed autocertificazione per il possesso dei certificati medici in corso di validità, firmata dal presidente dell'ASD. Per le iscrizioni singole sarà cura dell'atleta inviarcì modello iscrizione compilato e copia del certificato medico.

Partecipazione alle tappe e condizioni

Lo scopo: il Campionato ha lo scopo di assegnare un **trofeo individuale e di squadra** e nominare il Campione Nazionale AICS di Nordic Walking dell'anno. Per questo motivo saranno premiati, per categorie, gli atleti che parteciperanno ad ogni singola tappa e sarà stilata una classifica generale a punteggio ottenuta dalla somma delle 4 migliori prove su cinque.

Costo iscrizione: € 15,00 per singola tappa. Le iscrizioni possono essere effettuate nel seguente modo: **invio iscrizioni e pagamento tramite bonifico bancario almeno 4 giorni prima della gara**.

E' obbligatorio provvedere alla totale e corretta compilazione del **form (solo la prima volta)** e l'invio del **certificato medico (solo la prima volta)**. Per la gara competitiva non saranno accettate in nessun caso iscrizioni la mattina dell'evento.

Percorsi: I percorsi saranno studiati con pendenze e percorrenze adeguate agli standard del Nordic Walking cercando di evitare il più possibile strade asfaltate con percorsi non inferiori ai 10 Km.

Attrezzatura: I partecipanti dovranno utilizzare attrezzatura propria con le seguenti caratteristiche: bastoncini esclusivamente da nordic walking (come da modelli così definiti dalle case produttrici), scarpe adatte al nordic walking. Sarà consegnato un pettorale obbligatorio che dovrà essere indossato in maniera visibile.

Informazioni: Le informazioni relativi alle tappe saranno pubblicate sui siti: www.aics.it, www.nordicwalkingintour.it e sui siti dei Comitati Regionali e Provinciali AICS.

Ristori: sarà predisposto almeno 1 ristoro lungo il percorso ed 1 ristoro finale o un'eventuale pasta party.

Premi classifiche e categorie: gli atleti saranno suddivisi in quattro categorie maschili e femminili:

Under: nati dal 1999 al 1973 (18-44 anni)

Master 1: nati dal 1974 al 1965 (45-52 anni)

Master 2: nati dal 1964 al 1958 (53-59 anni)

Over: nati nel 1957 e precedenti

Saranno premiati i primi tre concorrenti per categoria e sesso (24 in totale) che si avvicineranno al tempo stabilito.

Sarà premiato il gruppo che avrà totalizzato il punteggio maggiore sommando i punteggi di tutti i singoli atleti della propria squadra.

1. **Tipologia di gara:** le tappe del campionato saranno gare di regolarità con regolamento appositamente modificato per essere adattato al nordic walking e ai suoi principi fondamentali. Pertanto la classifica sarà stilata in base ai tempi di arrivo ed in ordine di vicinanza al tempo di riferimento assegnato ad ogni categoria.
2. **Indicazioni e dati di gara:** lungo il percorso saranno segnalate le andature in km/h che garantiscono di avvicinarsi al tempo ideale di percorrenza.
Il percorso sarà diviso in tre diversi tratti. All'inizio di ogni tratto sarà posto un cartellone con le velocità da mantenere diversificate per categoria.
Il tracciato, le distanze e le lunghezze dei tratti non saranno contestabili e faranno fede le indicazioni del GPS utilizzato dai giudici AICS. Per i ristori saranno conteggiati 5 minuti di sosta. In base a questi dati il concorrente dovrà effettuare le proprie valutazioni e decidere sull'andatura di gara da mantenere. Durante il percorso non sono ammesse soste al di fuori delle zone adibite a ristoro, lungo il percorso e soprattutto nelle vicinanze dei cambi di velocità potranno esserci dei giudici che controlleranno gli atleti segnalando eventuali violazioni che saranno penalizzate.

Rilevazione tempi e creazione classifica: i giudici di gara rileveranno i tempi di arrivo e sarà stilato l'ordine di arrivo.

Vincerà chi si avvicinerà maggiormente al tempo di riferimento della categoria.

3. **Penalizzazioni applicate dai giudici di gara:** i giudici di gara controlleranno i partecipanti che sfileranno durante la tappa e signaleranno il numero di pettorale di coloro che saranno penalizzati per i seguenti motivi - attrezzatura non adeguata al nordic walking, tecnica non sufficiente per i parametri minimi in relazione alla pratica del nordic walking, correre o fermarsi al di fuori delle zone previste (ristori). La segnalazione con la specifica motivazione sarà comunicata al **GC** (giudice di classifica) che provvederà ad inserire delle penalità in base alla seguente tabella.
attrezzatura non adeguata (bastoncini utilizzati non da nordic): Squalifica e assegnazione dell'ultimo tempo di gara;
atleta sorpreso a correre: squalifica ed assegnazione dell'ultimo tempo di gara;
tecnica non sufficiente: dopo tre segnalazioni assegnazioni di una penalità di 15 minuti sul Gap (differenza tra tempo di riferimento e tempo rilevato);

Atleta sorpreso in sosta: l'atleta che sarà segnalato da un giudice sarà penalizzato con 15 minuti sul Gap.

4. **Calcolo del tempo di riferimento (TR):** effettuato con apparecchiatura GPS sul percorso effettivo.
5. **Classifiche di tappa e assegnazione punteggi:** le classifiche di tappa saranno quindi stilate in base ai suddetti parametri e l'ordine di classifica sarà stilato in relazione allo scarto tra il proprio tempo e il Tempo di Riferimento (TR).
Per l'assegnazione dei punteggi si partirà da una base di 300 punti + 1 punto per ogni atleta presente nella propria categoria, il punteggio così derivante sarà assegnato al primo in classifica, lo stesso punteggio sarà poi diviso per i partecipanti e lo scarto che ne deriverà al netto di arrotondamenti per difetto sarà detratto dal punteggio precedente di classifica. Es. base di 40 atleti al punteggio totale $300+40 = 340$
 $340/40 = 8$, questa la classifica:
1 Classificato = 340 punti
2 Classificato = 332 punti
3 Classificato = 324 punti
4 Classificato = 316 punti e così via...
In base quindi a questi punteggi saranno stilate 8 classifiche: una Maschile e una Femminile per le 4 categorie e premiati i concorrenti.
La somma totale dei punteggi di tutti gli atleti per gruppo determinerà anche la classifica generale per gruppo con relativa assegnazione del premio.
6. **Classifiche generali del campionato:** dopo l'ultima tappa saranno stilate le classifiche generali delle tappe per atleta e la classifica generale per gruppi. Le classifiche per atleta si otterranno sommando i punteggi di tutte le singole gare **scartando il punteggio peggiore**. Saranno, quindi, stilate le classifiche M/F per ogni categoria individuale e una classifica per il Gruppo.
Le premiazioni si terranno a fine anno in apposita manifestazione.
7. **Responsabili di gara e controversie:** L'Aics provvederà ad individuare degli istruttori responsabili del corretto svolgimento delle manifestazioni e del controllo delle classifiche, pertanto in ogni gara saranno individuate le seguenti figure:
GT: giudice di tappa (responsabile del corretto funzionamento e della regolarità della tappa)
GA: giudice di arrivo (provvederà alla cura dei cronometri e alle rilevazioni dei tempi)
GP: giudice di percorso (controllerà il percorso e la realizzazione del tempo ideale e potrà squalificare gli atleti che non si atterranno al regolamento).
GC: giudice di classifica (stilerà le classifiche ufficiali della tappa. Questo ruolo può essere svolto anche dal GT)
Per eventuali reclami o contestazioni ci si dovrà rivolgere solamente ed esclusivamente al GT, versare una cauzione di **50,00 Euro** e formulare la richiesta. Il GT, convocherà tutti i giudici e si controllerà e valuterà l'istanza. Se l'istanza è corretta, verranno effettuate eventuali correzioni e restituiti i 50.00 euro di cauzione. Se l'istanza si rileverà infondata i 50.00 euro verranno trattenuti a copertura di spese e quant'altro per la verifica.