



Nordic Walking di regolarità

Scopo: Mantenere per tutto il percorso la propria andatura costante
con la miglior tecnica

Regolamento gara:

- ❖ Ordine di partenza: ad ogni concorrente viene cronometrato un giro del percorso. Il tempo viene moltiplicato per il numero di giri (= lunghezza gara) e determina il proprio tempo gara “obbiettivo da raggiungere”.
- ❖ Percorso: il percorso potrà essere su asfalto o su naturale; in prossimità dell'arrivo c'è una zona di rispetto di 10 mt. dove il concorrente può momentaneamente sospendere la tecnica e verificare il cronometro.
- ❖ Ordine di partenza: la partenza sarà ogni 10”, inizia il concorrente con il tempo gara più alto.
- ❖ Tecnica: lungo il percorso di gara ci sono dei giudici che verificano la tecnica e assegnano delle ammonizioni (vale -1) o consensi (vale +1) sulla tecnica.
- ❖ Vincitore: vince chi arriva alla fine della gara con il minor scarto di tempo in + o in - rispetto al proprio tempo “obbiettivo da raggiungere”. In caso di parità di più concorrenti, sarà il numero di consensi (miglior tecnica) a determinare il vincitore.

Esempio:

Concorrente	tempo cronometrato 1 giro	tempo obbiettivo da raggiungere per dieci giri	Ordine di partenza	tempo netto arrivo	Scarto tempo	ammonizioni	consensi	classifica
1	04.00”	40.00”	00.00”	40.00	0	1	1	1°
2	03.50”	38.20”	00.10”	38.30	+00.10	1		3°
3	03.30”	35.00”	00.20”	35.15	+00.15			4°
4	03.10”	31.40”	00.30”	31.30	- 00.10		1	2°