



1° TORNEO DI NORDIC WALKING

MAJOR STYLE

REGOLAMENTO

ONWF
SINCE 1997
WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

Rel. 002 07.07.23



1- Modalità di svolgimento delle gare.

- Le gare saranno 4 incontri che si svolgeranno su un tracciato in natural / concreto a cadenza mensile.
- Per partecipare alle gare sarà indispensabile essere iscritti a NWR&V asd e non necessita del certificato medico sportivo Agonistico.
- Potranno partecipare alle gare tutti gli associati che abbiano frequentato un corso di NW base.
- Le gare si svolgeranno con l'esecuzione delle cinque figure sulla distanza di 250 m. (500m opposizione)
- Durante la gara sarà necessario concludere per intero le cinque figure.
- La gara non sarà cronometrata
- A discrezione del partecipante che potrà avvalersi di una seconda manche e scegliere il punteggio migliore.
- Le figure da eseguire con il migliore stile saranno:
 1. Lavoro in opposizione (500m)
 2. Lavoro braccio dx
 3. Lavoro braccio sx
 4. Polacco (doppia spinta) a due passi
 5. Polacco (doppia spinta) a tre passi

2- Collegio giudicante e punteggi.

- Le gare verranno giudicate da Bottallo Maurizio e da istruttori e giudici con regolamento ONWF non iscritti al Torneo
- Il punteggio sarà assegnato in percentuale rispetto la tecnica al 100% nelle varie prove con un valore di:

1.	50%	punti	50
2.	60%	punti	60
3.	70%	punti	70
4.	80%	punti	80
5.	90%	punti	90
6.	100%	punti	100



3. Le figure da svolgere e giudicare saranno.

1. Lavoro in opposizione 500 m :

Il concorrente dovrà percorrere i 500 m con la tecnica alternata del nordic walking con il valore del 100%

2. Lavoro braccio dx 250 m:

Il concorrente dovrà percorrere i 250 m con il bastone dx attivo e braccio/bastone sx a riposo sul petto

3. Lavoro braccio sx 250 m:

Il concorrente dovrà percorrere i 250 m con il bastone sx attivo e braccio/bastone dx a riposo sul petto

4. Lavoro Polacco (doppia spinta) a DUE passi 250 m

Il concorrente dovrà percorrere i 250 m praticando il passo polacco o doppia spinta a DUE passi

5. Polacco (doppia spinta) a TRE passi 250 m

Il concorrente dovrà percorrere i 250 m praticando il passo polacco o doppia spinta a TRE passi

NB: l'esercizio dovrà iniziare dalla posizione partenza/arrivo al segnale del giudice/istruttore

A discrezione del partecipante che potrà avvalersi di una seconda manche e scegliere il punteggio migliore.





1° TORNEO DI NORDIC WALKING



MAJOR STYLE

Premiazione

- Il punteggio finale, verrà ricavato dalla classifica che designerà la premiazione al partecipante che abbia ricevuto più punti.
- La premiazione si svolgerà alla fine dell'ultima gara.
- Il vincitore potrà detenere la coppa per un anno fino all'inizio del 2° torneo Major Style 2023, all'inizio della prima gara in programma del nuovo torneo, la coppa verrà rimessa in palio, e assegnata al nuovo vincitore del torneo Major Style 2024.
- Come la coppa Rimet, il trofeo verrà definitivamente assegnato al concorrente che vincerà tre tornei.



Rel. 002 07.07.23





1° TORNEO DI NORDIC WALKING



MAJOR STYLE

4 gare per tutti

Tecnica al 100%

Senza cronometro

Certificato medico sportivo semplice

Necessaria iscrizione a NWR&V asd valida

Le gare si svolgeranno:

1^ gara Luglio

2^ gara Settembre

3^ gara Ottobre

4^ gara Novembre

**Il ricavato (offerta libera) sarà devoluto per l'acquisto di un
defibrillatore portatile**

Iscrizione tramite BB

Iban IT05Z0200830875000106589172

Presso istituto UniCredit Rivoli intestato a

ASD NORDIC WALKING RIVOLI & VALSUSA:

Causale iscrizione torneo MAJOR STYLE

Termine iscrizioni 20 luglio 2023

Rel. 002 07. 7. 23

