

REGOLAMENTO ONWF 2022

Nordic walking (NW) è una camminata con movimenti alternati di braccia e gambe e con un'appropriata tecnica, che utilizza i bastoni in spinta. Nel NW non ci devono essere fasi di sospensione (una momentanea mancanza di contatto col suolo), almeno uno dei piedi deve mantenere costantemente contatto col suolo.

I più importanti aspetti della tecnica del Nordic walking

1. Lavoro naturale del corpo
2. Lavoro alternato tra braccia e gambe
3. Il movimento del braccio deve partire dalla spalla (corretta oscillazione)
4. Il movimento della mano termina dietro l'anca
5. i bastoni devono essere portati parallelamente tra di loro
6. La mano si apre e si chiude, in maniera alternata. In fase di appoggio: Chiusa. In fase di rilascio: Aperta
7. L'azione di spinta, deve essere evidente e avviene durante il periodo di lavoro col bastone a terra

I più importanti aspetti dei bastoni da Nordic walking

1. Una dedicata cinghia di tessuto (denominata guanto), che permette alla mano di lavorare attivamente, generando la spinta anche a palmo aperto
2. Un'appropriata lunghezza del bastone – messo verticalmente vicino al corpo ed in contatto col suolo forma un angolo al gomito di circa 90° (+/- 10°). Attenzione, in gara i bastoni devono avere la medesima lunghezza, così come gli eventuali bastoni di riserva. I bastoni telescopici verranno misurati e "nastrati", per bloccare l'altezza convalidata.

Errori/scorrettezze gravi:

- Corsa (**sanzionata sempre con cartellino rosso**)
- No fair play (**sanzionato sempre con cartellino rosso**)

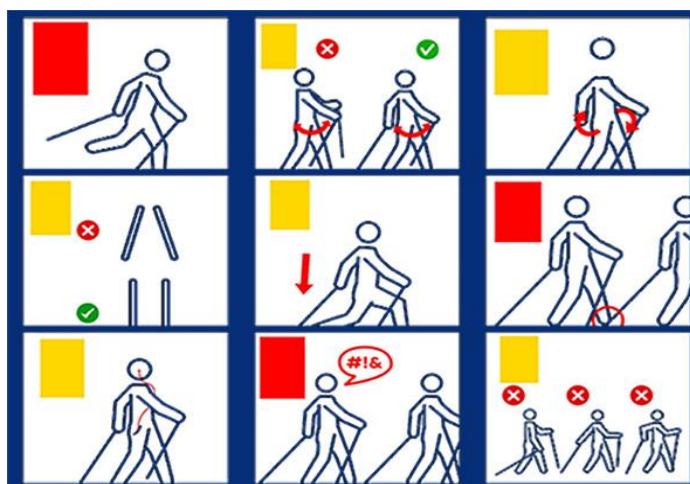
Errori lievi, sanzionabili con richiamo educativo, o warning:

- **Mancata sincronia tallone-bastone, o errore di spinta**
la mancata sincronia non comporta direttamente una sanzione, ma è sintomo di un movimento tecnico errato, riconducibile a una mancata fisiologia del passo umano corretto, con l'oscillazione naturale, coordinata e sincronizzata del movimento delle braccia e delle gambe, che porta, se non opportunamente corretta, a ulteriori errori tecnici, che sfoceranno nelle infrazioni punibili con il cartellino giallo., come l'errata spinta, in quanto una mancata sincronia
- **Errata postura (inclinazione accentuata del busto)**
la postura scorretta, in questo caso con evidente accentuazione dell'inclinazione del busto in avanti, non rispecchia la naturale deambulazione, sia per la postura, sia perchè un tale protrarsi in avanti, inevitabilmente blocca il lavoro delle anche, rendendo insufficiente il movimento del bacino, accorciamento del passo e relativa mancanza di spinta evidente, data dalla sommatoria degli errori che tale gesto produce. Inoltre un bacino protratto innaturalmente in avanti può comportare l'abbassamento del baricentro e conseguente piegamento delle ginocchia, che può sfociare in un movimento non corretto e sanzionabile (trotto).
- **Mancanza di alternanza (passo ambio)**
il passo ambio è un movimento innaturale, non riconducibile alla corretta fisiologia del passo umano, che prevede una andatura in due tempi, non basculata. Si contraddistingue per portare avanti braccia e gamba dello stesso lato, facendo lavorare in maniera parallela l'asse delle anche e quella delle spalle. Tale movimento che prevede un richiamo educativo, contiene in se ulteriori errori sanzionabile con cartelli gialli, come il movimento innaturale delle anche, che in questo caso non solo non produce un basculamento naturale, ma semplicemente non produce alcun basculamento.

- Inforcata. Bastoni che non cascano tra la punta del piede posteriore e il tallone del piede anteriore**
 l'asincronismo tra il lavoro della parte superiore del corpo e quella inferiore (che è sanzionabile con cartellino giallo), produce questo errore tecnico, ovvero l'impossibilità di lavorare in maniera coordinata e sincronizzata del puntale del bastone e del tallone del piede opposto. Un bastone in ritardo, prevede un movimento di recupero del piede con la sola forza delle gambe, per il tempo che il bastone si trova ancora in fase di volo, rendendo scarsa e inefficace la spinta (errore sanzionabile con cartellino giallo). Un bastone in ritardo, porta a terra il puntale con la gamba posteriore in recupero. Pertanto si può verificare con una certa facilità che il puntale cada oltre il piede posteriore.
- Mancata rullata del piede (elica podalica)**
 Il mancato "srotolamento" del passo, che dovrebbe giungere a terra con il retro-piede (tallone), per passare sulla parte esterna del meso-piede, rientrando dal quinto metatarso, finendo con la spinta evidente e decisa dell'avampiede, è dato da un passo non sufficientemente lungo e quindi un gesto corto, che potrebbe essere terreno fertile per altri errori tecnici: mancanza di mobilità naturale del bacino-scarso spinta-postura scorretta. Tutte sanzionabili con cartellino giallo.
- Ondeggiamento laterale del corpo (a pendolo)**
 Movimento innaturale, che porta ad un lavoro errato dei bastoni e un "basculamento" non corretto del bacino. Tale movimento, tipico anche di altre discipline sportive può scaturire in altri errori, come il blocco del ginocchio, la mancanza di ampiezza e quindi un passo corto, con scarso lavoro dei bastoni a terra e relativa scarsa spinta, nonchè mancanza di parallelismo del lavoro dei bastoni (si tende ad incrociare). Tutte queste infrazioni, riconducibili al movimento a pendolo sono punibili con il cartellino giallo.
- Spalla bloccata. Lavoro di gomito**
 In questo caso il Giudice, notando il movimento errato della parte superiore del corpo e nella fattispecie il blocco della spalla a favore di un movimento accentuato e innaturale del gomito, richiama il concorrente, cercando di riportarlo alla corretta esecuzione tecnica, che prevede il naturale movimento della spalla. Il concorrente che ignorando il suggerimento del Giudice, continuasse a lavorare con il gomito incorrerà nell'infrazione di non spingere con le braccia, portando la mano oltre l'anca. Errore sanzionabile con il cartellino giallo.

Di seguito infrazioni sanzionabili con cartellino giallo diretto:

- Mancanza di spinta dei bastoni
- Braccia che non spingono oltre l'anca
- Trottare, abbassando il baricentro
- Piegamento innaturale di gomiti e ginocchia, che non ricalchino la corretta fisiologia del passo
- Mancata apertura/chiusura mano
- Movimento innaturale dell'anca. "Basculamento" accentuato, rispetto alla corretta fisiologia del passo
- Blocco del ginocchio (marcia)
- Baricentro innaturalmente abbassato
- Mancato parallelismo dei bastoni
- Auricolari negli orecchi (fatta eccezione per protesi mediche)



Avvisi , penalità, giudizio

- Ad un concorrente è dato un avviso, penalità o richiamo verbale dal giudice senza che sia necessario fermarlo a meno che la sicurezza della sua direzione lo richieda. Un esempio di annuncio da un giudice è il seguente “numero 222, richiamo errore spalla”
- Non sentire il messaggio del giudice non significa che non sia stata data la penalità. Una completa lista dei cartellini sarà presente in prossimità dei Giudici di tavolo, con apposito cartellone, che riporterà numero dell'atleta e sanzione. Se il concorrente non ha sentito il Giudice che ha comminato la sanzione, oppure il Giudice ha notato l'infrazione una volta superato dal concorrente, al passaggio al tabellone il Direttore di gara provvederà a comminare ufficialmente la sanzione, segnandola sul tabellone.
- Il giudice ha la possibilità di educare il concorrente durante la gara, informandolo dell'errore commesso. La sanzione comminata dal Giudice è accompagnata dal cartellino giallo, o rosso ed in questo caso comporta le conseguenti penalità.

Correzione:

richiamo verbale sull'errore, in modo da poter correggere la propria tecnica di NW. Questa informazione non porta sanzioni e non è registrata nel rapporto del giudice.

Avviso: può essere dato dal giudice, per violazioni minori, della tecnica di marcia (più avvisi generano cartellini gialli nei 5km (2), 10km (3), 21km (4)). Questa informazione è registrata nel referto del giudice.

Cartellino giallo: dato dal giudice in caso di grossi errori della tecnica di marcia, o come risultante della violazione delle regole e somma di avvisi, o ancora per problematiche di salute.

Più cartellini gialli non portano al cartellino rosso, ma sommano ad ogni cartellino ricevuto una sanzione di XX secondi, da sommare al tempo finale dell'atleta in questione, a seconda della distanza di gara disputata (30” sui 5km, 1’ sui 10km, 2’ sui 21km).

Cartellino rosso:

comportamento antisportivo verso gli altri partecipanti, e/o i giudici; deliberata ostruzione del passo degli altri concorrenti , anche durante il sorpasso, o correre, con evidente elevazione, o ancora tagliare il percorso, o altri comportamenti deprecabili, come ad esempio comportamento scorretto, offese a concorrenti e giudici. Nel caso di telecamere nascoste sul percorso della competizione, c'è la possibilità di squalifica dalla competizione dopo la visione del video.

Punto carta verde:

avviso in caso di tecnica di marcia veramente buona. Il Giudice può mostrare il cartellino verde all'atleta.

Carta verde:

il giudice può non avvertire della carta verde. La carta verde è una composizione dei punti ricevuti dai giudici alla carta verde. Il totale dei punti dati sono 2 per i 5km, 3 per i 10km, 4 per i 21km.

Altri punti del regolamento

Sorpasso:

è possibile sorpassare un concorrente sulla destra o sulla sinistra. Per motivi di sicurezza, la persona sorpassante deve prestare attenzione alla persona sorpassata, annunciando “attenzione destra/sinistra, sto sorpassando”, indicando da quale lato sorpasserà il concorrente. La persona sorpassata, dopo aver sentito l'annuncio di sicurezza: “attenzione destra/sinistra sto sorpassando”, non deve cambiare la sua direzione di marcia e non deve creare intralcio, o ostruire il passaggio in maniera anti-sportiva.

Auricolari:

per ragioni di sicurezza l'uso di auricolare è vietato (eccetto per persone che adottano apparati auditivi per deficienze di salute). L'uso di auricolari durante la competizione causerà la fermata del concorrente (che dovrà togliere gli auricolari prima di ripartire), ed un cartellino giallo.

Idratazione:

è possibile solo in dedicate aree designate. L'inizio e la fine dell'area di idratazione è marcata con linea orizzontale, o cartello verticale. Nel caso vi sia necessità di reidratarsi altrove, l'atleta è obbligato a fermarsi in un punto sicuro e non ostacolare nessuno e togliersi i bastoni. In queste aree, così come nella "changing area", è possibile interrompere, per il tempo strettamente necessario e prima del termine dell'area, il passo alternato, detergersi il sudore, controllare il cronometro, sostituire, o cambiare bastoni rotti, o "asphalt pads". Il tutto deve essere eseguito in totale sicurezza e senza ostacolare gli altri concorrenti.

La squalifica di un concorrente su un rapporto di un altro partecipante della competizione:

c'è la possibilità di squalifica solamente attraverso il filmato video, delle telecamere lungo il percorso, che mostri inequivocabilmente la violazione passibile di cartellino rosso e comunque a insindacabile giudizio del Direttore di gara.

ERRORI

- CORSA**
- MANCATA SINCRONIA TALLONE-BASTONE**
- MANCANZA DI SPINTA**
- ERRATA POSTURA**
- LINEA DI BARRE' (LUCE)**
- BASTONI CHE NON CADONO TRA I PIEDI**
- TROTTORE, ABBASSANDO IL BARICENTRO**
- PIEGA INNATURALE GOMITI E GINOCCHIA**
- MANCATA RULLATA DEL PIEDE (ELICA POD)**
- MANCA APERTURA/CHIUSURA MANO**
- BASCULAMENTO ANCA INNATURALE**
- BLOCCO DEL GINOCCHIO (MARCIA)**
- ABBASSARE IL BARICENTRO**
- MANCATO PARALLELISMO BASTONI**
- ONDEGGIAMENTO LATERALE**
- SPALLA BLOCCATA (LAVORO DI GOMITO)**

**LA CORSA VIENE SANZIONATA SEMPRE
CON IL CARTELLINO ROSSO
LA MANCANZA DI FAIR PLAY VIENE
SANZIONATA SEMPRE
CON IL CARTELLINO ROSSO**

**LE ALTRE INFRAZIONI VENGONO SANZIONATE
CON RICHIAMO EDUCATIVO, WARNING
O CARTELLINO GIALLO**