

2° CONTEST NORDIC WALKING TROFEO AMICO

05 NOV 2023 @ 8:30 - 15:00

UNA SANA COMPETIZIONE DOVE, ANCHE SE PERDO, HO VINTO LO STESSO!

**IN ABBINATA CAMMINATA DI 9 KM APERTA A TUTTI
DOMENICA 05 NOVEMBRE – ZERMAN DI MOGLIANO VENETO**

PROGRAMMA:

**RITROVO ORE 8.30 – APERTURA ISCRIZIONI CAMMINATA
ORE 9.00 – FASE FINALE CONTEST NORDIC WALKING TROFEO AMICO
ORE 10.45 – PARTENZA CAMMINATA DI CIRCA 9 KM
POSSIBILITÀ DI PRANZO CONVENZIONATO**

**A SEGUIRE PREMIAZIONI
QUOTA PARTECIPAZIONE CONTEST E CAMMINATA € 7,00
DA PAGARE DOMENICA 05 NOVEMBRE.
TERMINE ISCRIZIONI IL 30/10/2023.
PER INFORMAZIONI CHIAMARE IL: 335 639 4498**

REGOLAMENTO

Prima fase:

Ogni Asd al proprio interno svolge un torneo per l'assegnazione del tolo di "campione stile amico" all'atleta che si classifica al primo posto.

I primi tre classificati di ogni Asd verranno iscritti alla finale, certificati dal Presidente dell'Asd di appartenenza.

Seconda fase:

il 5 novembre sarà organizzata un'uscita itinerante condivisa con tutte le Asd che vorranno partecipare.

Prima di partire per la camminata, aperta a tutti soci, si gareggerà per la finale del Trofeo Amico.

Verrà dedicato un percorso di circa 1 Km dove gli atleti di tutte le Asd partecipanti, classificati rispettivamente al primo, secondo e terzo posto di ogni Asd (prima fase) si sfideranno.

La prova prevede la valutazione su più tecniche.

Saranno premiati i primi tre classificati.

Con l'occasione saranno premiati tutti partecipanti al Torneo, come migliori classificati della loro Asd (prima fase).

Punteggio nella valutazione della TECNICA (seconda fase): Lungo il percorso i giudici valuteranno la corretta esecuzione stilistica, assegnando un punteggio da 10 a 100 con le seguenti modalità:

- **lavoro delle braccia:** Il braccio anteriore in fase di appoggio deve mantenere l'ampiezza ed essere leggermente piegato; l'appoggio al terreno del puntale del bastoncino deve cadere nel baricentro (tra i due piedi). Il braccio posteriore a conclusione della spinta deve essere allineato al bastoncino e tra il braccio e il busto del nordic walker ci deve essere una buona luce in modo che il movimento sia stato effettuato con la corretta ampiezza. Entrambe le braccia sia in fase di spinta (verso l'indietro) che in fase di recupero (verso l'avanti) devono lavorare a pendolo.
 - **appoggio del piede:** il passo deve essere ampio e il piede deve effettuare la rullata completa (appoggio sul tallone, fase di rullata sul metatarso e infine spinta sulla punta del piede). Un piede deve sempre essere a contatto con il terreno. La corsa è proibita.
 - **funzione delle mani:** in fase di recupero del bastoncino verso l'avanti la si chiude gradualmente sino ad essere completamente chiusa (modalità pugno) nel momento di appoggio del bastoncino ed inizio della spinta verso l'indietro; durante la spinta all'indietro la mano si apre gradualmente sino ad essere completamente aperta al termine della spinta.
 - **posizione del busto:** il busto deve mantenere una posizione eretta mantenendo comunque sempre il massimo allineamento con la gamba posteriore quando questa conclude la fase di spinta.
 - **Coordinazione:** la coordinazione dei movimenti deve essere perfetta nel senso che tallone del piede e puntale del bastoncino opposti devono toccare il terreno nel medesimo istante; durante il cammino braccia e gambe devono essere sempre perfettamente coordinate tra di loro
 - **Tecniche valutate:** passo alternato, cambio da alternato a parallelo e viceversa, passo parallelo a due, passo parallelo a tre.
- 1) Passo alternato, le braccia spingono in alternanza ad ogni passo.
 - 2) Cambio da alternato a parallelo
 - 3) Passo parallelo a due, le braccia spingono in parallelo, una spinta ogni due passi, cambio spinta: appoggio bastoncini piede sx e appoggio bastoncini piede dx.
 - 4) Passo parallelo a tre Le braccia spingono in parallelo, una spinta ogni tre passi.

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