

REGOLAMENTO QUATTRO ORE DI NORDIC WALKING – PRA DEL MORO, 25/03/2017

La manifestazione ha l'obiettivo di promuovere la disciplina del Nordic Walking come forma di attività motoria con l'uso funzionale di specifici bastoncini e non ha carattere agonistico. Per questo motivo si esortano i camminatori ad eseguire la tecnica corretta di cammino con l'uso dei bastoncini. Si sottolinea che la corsa non è ammessa. Lungo il percorso saranno dislocati valutatori Istruttori di Nordic Walking con lo scopo di valutare e dare un voto alla tecnica di camminata, sorvegliare, dare indicazioni per migliorare o correggere lo stile o eventuali movimenti non corretti, e, se necessario, richiamare chi non rispetta il regolamento tagliando il percorso, correndo o camminando senza usare i bastoncini.

Ogni squadra è composta da 4 persone (facoltativo 1 riserva). Ogni squadra deve nominare un proprio caposquadra, referente per tutto il gruppo. Il caposquadra, prima della manifestazione, ha il compito di ritirare il materiale dell'organizzazione che deve essere consegnato ai propri walkers: pacco gara, 2 pettorali (ogni squadra è contraddistinta da un numero). Il caposquadra coordina i propri walkers per favorire un ingresso ordinato e progressivo ogni mezz'ora. Il caposquadra deve accertarsi della idoneità fisica dei propri camminatori.

Gli walkers entranti dovranno essere presenti sulla linea di partenza/scambio sotto il gonfiabile 15 minuti prima dello start indossando il pettorale, muniti di bastoncini da nordic e firmando la dichiarazione di responsabilità al controllore degli ingressi. Lo start viene dato con lo sparo dello starter ogni mezz'ora. I camminatori verranno chiamati dallo speaker al loro turno di ingresso nel circuito. Ogni camminatore deve effettuare due turni non consecutivi con una sola squadra. Sarà discrezione della squadra decidere la sequenza di ingresso dei camminatori che dovrà essere comunicata al momento dell'iscrizione. Qualsiasi variazione nella sequenza di ingresso va comunicata entro 2 giorni dalla gara. In caso di variazione degli ingressi il giorno stesso, comunicare alla segreteria in Prà del Moro la sostituzione effettuata.

Lo scambio viene fatto allo scadere della mezz'ora. Il frazionista che si trova a percorrere il circuito alla scadenza della mezz'ora deve proseguire fino al raggiungimento della linea di start/scambio sotto il gonfiabile dove con tocco della mano passerà il turno al frazionista successivo della propria squadra. Il frazionista entrante non potrà partire finché non sia arrivato il frazionista precedente.

La valutazione terrà conto della presenza di 5 elementi essenziali nell'applicazione della tecnica:

- a) Rullata del piede dal tallone alla punta
- b) Passo ampio
- c) Chiusura della mano in avanti durante l'appoggio - Apertura della mano progressiva durante la spinta fino all'apertura completa dietro
- d) Estensione completa del braccio dietro
- e) Testa alta – sguardo in avanti

Ogni camminatore verrà valutato dagli Istruttori presenti sul circuito e riceverà un punto per ogni elemento della tecnica che saprà applicare, il massimo dei voti sarà 5, il minimo 0: quanto più alto è il voto tanto migliore è la tecnica. All'occorrenza l'istruttore potrà dare indicazioni per correggere la tecnica.

A fine turno si farà la media dei voti ricevuti da ogni camminatore. La squadra i cui camminatori avranno la media dei voti più alta sarà la vincitrice. Lungo il percorso sarà riportato la tecnica da usare obbligatoriamente: prima della salita il cartello indicherà l'uso della tecnica parallela a tre passi, l'Istruttore addetto valuterà l'applicazione corretta della tecnica parallela a tre passi. In salita la lunghezza del passo non sarà valutata per ovvi motivi, ma si terrà conto degli altri elementi.

REGOLAMENTO QUATTRO ORE DI NORDIC WALKING – PRA DEL MORO, 25/03/2017

Il camminatore avrà l'obbligo di tenere per tutta la durata del turno una tecnica corretta perché sarà costantemente monitorato. Non verrà tenuto conto del numero di giri effettuati nell'arco delle quattro ore, solamente della tecnica applicata, quindi è raccomandabile non puntare sulla velocità del passo, ma sulla qualità.

Alla fine delle quattro ore verrà stilata la classifica elaborata in base alle valutazioni fatte sui partecipanti la cui media darà il risultato della squadra.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione alla 4H di Nordic Walking è fissata in:

- - € 40,00 a squadra

LE ISCRIZIONI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO E NON OLTRE IL 16/03/2017

MODALITA' DI PAGAMENTO E ISCRIZIONE

L'iscrizione può essere pagata tramite bonifico bancario:

ASD G.S. La Piave 2000 - P.zza Papa Luciani 7 - 32026 Mel (Belluno).

Per il **bonifico bancario**: codice IBAN: : IT95T0890461310025000000859 – ICRAITRRP40.

Causale "Iscrizione 4H Nordic Walking 2017"

- **ISCRIZIONE VIA FAX**: è sufficiente inviare l'apposita scheda d'iscrizione debitamente compilata e firmata unitamente a fotocopia della ricevuta di pagamento tramite bonifico bancario al **n. di fax: 0437/753354**

- **ISCRIZIONE VIA E-MAIL**: inviando l'apposita scheda compilata e firmata e copia dell'avvenuto pagamento all'indirizzo info@bellunofeltrerun.it

- **PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA A MEL APERTA DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 16,00 ALLE 19,00**