

CONCORSO TECNICO NAZIONALE DI NORDIC WALKING ANWI 2024 REGOLAMENTO

PREMESSA

Il concorso consiste nell'effettuazione di una camminata della lunghezza minima di metri 800/1000 (circa al giro) e una massima di metri 1500/1750 (circa al giro) da compiere due volte (2 anelli) con bastoncini specifici per il Nordic Walking su tracciato vario in erba, sterrato, sabbia, ecc....in piano o con salite e discese da ripetersi due volte.

1. **Sarà valutata** la qualità **TECNICA** di esecuzione del gesto e l'arte o l'armonia globale della camminata con bastoncini secondo i 10 step ANWI/INWA (*vengono ripetuti i punteggi per ogni anello percorso*)
2. **Sarà valutata** la **REGOLARITÀ** del ritmo e non la velocità (ricerca del medesimo tempo o più simile possibile nella percorrenza dei due anelli).

La commissione tecnica e la giuria è costituita dai Tecnici Formatori, Tecnici Nazionali ANWI, National Trainer INWA e Master Instructor. Ci si potrà avvalere di Activity Leader per la collaborazione, il supporto e la gestione della gara.

REGOLAMENTO

1. Possono iscriversi tutti gli associati ANWI in regola col tesseramento per la stagione sportiva in corso e muniti di regolare certificato medico valido;
2. Possono iscriversi tutti gli Istruttori in regola col tesseramento per la stagione sportiva in corso;
3. Possono iscriversi i *Nordic Walker* di altre Associazioni muniti di regolare certificato medico in corso di validità effettuando preventivamente la tessera assicurativa ANWI al costo di € 10,00;
4. Concorso misto a categoria unica (maschi/femmine);
5. Ogni concorrente parte con un **punteggio iniziale/punti base** (es. 100 punti) distanziato dal concorrente che lo precede di 20"/30"
6. Bisognerà cercare di effettuare i due anelli (due giri) con lo stesso tempo o col tempo più simile possibile (**regolarità**);
7. In assenza di cronometraggio elettronico ogni concorrente cronometrerà un altro mediante la formazione di coppie (es. **A CAMMINA e B CRONOMETRA** successivamente **B CAMMINA e A CRONOMETRA**).
Cammineranno due gruppi distinti.
8. Verrà assegnato 1 punto di penalità per ogni secondo di differenza in più o in meno rispetto al primo giro del circuito (es. 1[^] GIRO 10' - 2[^] GIRO 9'50" = 10 PUNTI DI PENALITA' oppure 1[^] GIRO 9'50" - 2[^] GIRO 10'10" = 20 PUNTI DI PENALITA')

9. I giudici saranno distribuiti sul percorso ogni 200/400 mt. (dipende alla lunghezza e dal tipo di circuito) ma sempre in una posizione che permetta una buona visibilità in entrambe le direzioni ed assegneranno un punteggio sulla qualità tecnica del gesto ad ogni passaggio *(**scheda tecnica** allegata).
10. Vince chi totalizzerà il punteggio più alto sommando ai **PUNTI BASE** il punteggio **TECNICO DEI 2 GIRI** e i relativi punti **BONUS**, detraendo le **PENALITA'** determinate dalla regolarità (cioè i secondi di differenza in più o in meno fra il primo e il secondo giro), esempio:

N.	NOME COGNOME	PETTORALE	PUNTI BASE	TECN. 1^G.	TECN. 2^G.	BONUS	PARZIALE	Tempo 1^G.	Tempo 2^G.	PENALITA'	TOTALE
1	BONINI FRANCESCO	234	100	16	14	30	160	10' 00"	9'50"	10	150

11. **PUNTI BONUS**: sono punti che si vanno ad aggiungere al totale in base alla somma del punteggio tecnico dei due giri nel seguente modo:
 Totale punteggio tecnico (1^giro+2^giro):
 da 32 a 29 **BONUS 30**;
 da 28 a 25 **BONUS 25**;
 da 24 a 20 **BONUS 15**;
 da 19 a 14 **BONUS 5**;
 da 13 a 0 **BONUS 0**.
12. Verranno stilate due classifiche: una per Istruttori ed una per walker.
13. Durante la camminata è assolutamente vietato indossare orologi, portare cellulari ed ogni altro strumento atto a modificare il regolare svolgimento della gara, pena squalifica del concorrente.

GIORNO DELLA GARA

1. Arrivo dei partecipanti puntuale e consegna dei pettorali;
2. Se non è presente il cronometraggio elettronico, verranno fatti abbinamenti fra due atleti per il cronometraggio manuale dei due anelli;
3. Ogni atleta cronometra i giri dell'altro e porta i tempi al tavolo della giuria insieme al numero di pettorale; al termine si cambieranno ruolo;
4. i giudici, supportati da Activity Leader, consegneranno al tavolo della giuria le **schede tecniche** per ogni atleta con i punteggi tecnici dei due giri;
5. Al termine verranno stilate le classifiche e verranno effettuate le premiazioni.

PREMIAZIONI CONCORSO NAZIONALE DI NORDIC WALKING

- Premi per i primi tre classificati ad ogni concorso CATEGORIA UNICA M/F;
- Classifica Concorso: verrà redatta una classifica per ogni Concorso ed una generale per i tre concorsi dove verranno premiati i primi tre sommando i punteggi delle varie gare con CATEGORIA UNICA M/F.

ASSEGNAZIONE PUNTI PER I SINGOLI CONCORSI VALEVOLI PER LA CLASSIFICA GENERALE

25 punti al primo

20 punti al secondo

16 punti al terzo

13 punti al quarto

11 punti al quinto

10 punti al sesto

9 punti al settimo

8 punti all'ottavo

7 punti al nono

6 punti al decimo

5 punti all'undicesimo

4 punti al dodicesimo

3 punti al tredicesimo

2 punti al quattordicesimo

1 punto al quindicesimo

10 punti a chi ha effettuato la regolarità col medesimo tempo e si è classificato entro i primi 10.