



# Minuti di Stile

I Edizione 2021

Gara di regolarità e di stile di Nordic Walking

Domenica 14 novembre 2021 h 9.00

Ex Forte Bazzera Tessera Venezia

Aics Venezia, Uniwalk Aics Venezia organizzano la 1ª edizione di **MINUTI di STILE**, gara di regolarità e di stile di Nordic Walking.

## REGOLAMENTO TECNICO

- **La gara prevede un percorso di mt. 2500** che prevede terreno misto senza interruzione, esclusivamente in tecnica alternata di nordic walking.
- **Il tempo di gara di riferimento è di 26 minuti e 20 secondi (1580 secondi totali)**, tempo valutato sostenibile da ogni camminatore medio ad una velocità media. **Il percorso verrà cronometrato da personale FICr** (Federazione Italiana Cronometristi) dell'Associazione Cronometristi Venezia. Conseguirà maggiore punteggio chi percorrerà il percorso più vicino al tempo medio indicato (tempi inferiori o superiori al tempo indicato di riferimento avranno uguale incidenza negativa)
- Il concorrente verrà dotato di un dispositivo elettronico per la misura automatica del tempo di gara. Tale dispositivo non interferirà in alcun modo sulla prestazione e sarà fornito dalla Federazione Cronometristi per la rilevazione dei tempi.
- **L'attrezzo usato sarà il bastoncino da nordic walking** e la sua altezza è determinata dalla posizione del braccio flesso a 90° all'articolazione del gomito con braccio perpendicolare al suolo e polso in allineamento con l'avambraccio (è consentita una variazione di circa 5 cm.). Sono ammessi sia bastoncini tradizionali che appesantiti. Non sono consentiti bastoncini con eventuali device elettronici che potrebbero consentire indebito aiuto nella misurazione del tempo personale di gara.
- **La tecnica che dovrà essere usata sarà il cammino a passo alternato**, un piede dovrà sempre appoggiare a terra e non è ammesso il volo. Durante il percorso non è consentita alcuna sosta, il concorrente dovrà mantenersi sempre in movimento.
- **Lungo il percorso ci saranno dei giudici che valuteranno la regolarità e lo stile della camminata su singolo gesto** (mano- piede- braccio- gamba- sincronismo, fluidità, armonia)



- **Le partenze degli atleti saranno scaglionate;** l'intervallo di distanziamento delle partenze sarà ottimizzato in relazione al numero finale dei partecipanti.
- Alla partenza il concorrente non dovrà avere con sé alcun sistema digitale o analogico, meccanico o elettronico atto a misurare direttamente o indirettamente il tempo, pena la squalifica. Non sarà consentito l'utilizzo di strumenti che possano favorire il partecipante durante la gara, pena la squalifica.
- Non sarà consentito indossare zaini, borse, marsupi o bracciali di nessun tipo.
- **Saranno adottati tutte le prescrizioni emanate dalle autorità preposte in materia di Covid19, con l'adozione di specifici protocolli Covid19.**

## PARTECIPAZIONE

La partecipazione alla gara di regolarità è aperta a tutti i camminatori e istruttori italiani e stranieri in possesso di tesseramento valido con AICS o iscrizione a Fidal o ad altro Ente di promozione sportiva. Sarà possibile iscriversi ad AICS al momento dell'iscrizione con un costo aggiuntivo di € 5,00.

Tutti i partecipanti dovranno essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività di atletica o nordic walking in corso di validità.

Possono iscriversi sia singoli atleti sia Associazioni come gruppo che potranno partecipare alla premiazione finale a loro dedicata.

## IL PUNTEGGIO E LA CLASSIFICA

Scopo della gara è quello di **compiere un percorso di 2500 metri esatti** (misurati con odometro digitale) nel **tempo di riferimento prefissato dagli organizzatori di 26 minuti e 20 secondi**, pari a 1580 secondi totali di cammino e, contemporaneamente, quello di adottare il **miglior stile possibile di nordic walking a tecnica alternata**.

La classifica finale verrà redatta secondo i punteggi ottenuti dagli atleti sommando le due componenti della gara (MINUTI e STILE).

Vince chi ha il punteggio più alto.

**Punteggio MINUTI.** Ogni concorrente partirà con 1000 punti di dote basale. Il tempo impiegato (in più o in meno) a percorrere la distanza di gara, normalizzato in secondi e come tale trasformato in numero, verrà sottratto alla dote iniziale uguale per tutti di 1000 punti.

**Punteggio STILE.** Lungo il percorso i giudici valuteranno la corretta esecuzione stilistica, assegnando un punteggio da 10 a 100 con le seguenti modalità:

- le braccia (valutare l'oscillazione delle braccia – luce ant e luce post, braccio piegato - angolo tra braccio e avanbraccio vicino ai 90°)
- le gambe e piedi (ampiezza del passo, rullata del piede, Sollevamento di entrambi i piedi da terra tra un passo e l'altro)
- le mani (pugno ben chiuso davanti e apertura in spinta della mano)



- allineamento (si devono formare tre linee bastoncino post, busto, bastoncino ant, bastoncino punta circa metà del passo)
- valutazione complessiva coordinazione e armonia

## PREMIAZIONI

Saranno premiati:

- 1°, 2° 3° posto categoria walkers;
- 1°, 2° 3° posto categoria istruttori
- 1° Associazione classificata iscritta come gruppo (il punteggio di squadra sarà calcolato in base alla somma dei tre migliori punteggi tra i nordic walkers dell'Associazione e il miglior punteggio dell' istruttore dell'Associazione.

## ISCRIZIONI

Attraverso il sito [www.aicsvenezia.it](http://www.aicsvenezia.it)

Oppure iscrizione diretta al link: <https://forms.gle/J6SyQ9Lyswrhe46Z6>

Tassa di iscrizione € 12 da versare alla partenza o preferibilmente tramite bonifico bancario IBAN : IT 51 B 01030 02000 000001258017 intestato a AICS Venezia

Causale : cognome nome gara Minuti di Stile

Per chi volesse la tessera AICS dovrà versare un integrazione di € 5,00.

Il ritiro del pettorale avverrà in sede di gara.

## INFORMAZIONI

Aics Venezia tel. 3397702721 email [nordic@aicsvenezia.it](mailto:nordic@aicsvenezia.it)

