



# Minuti di Stile

I Edizione 2021

Contest tecnico di regolarità e di stile di Nordic Walking

patrocinato da AICS Nazionale

Domenica 14 novembre 2021 h 9.30

Forte Bazzera Tessera Venezia

Partenza ore 10.00

Aics Venezia, Uniwalk Aics Venezia, con il patrocinio di Aics Nazionale, organizzano la 1° edizione di **MINUTI di STILE Contest tecnico di Regolarità e Stile di Nordic Walking**, non agonistico.

## REGOLAMENTO TECNICO

- **Si dovrà percorrere un percorso di mt. 2500** che prevede terreno misto senza interruzione, esclusivamente in tecnica alternata di nordic walking.
- **Il tempo di riferimento è di 26 minuti e 20 secondi (1580 secondi totali)**, tempo valutato sostenibile da ogni camminatore medio ad una velocità media; il partecipante dovrà concludere il percorso tra i 1560 secondi e i 1600 secondi per non avere penalità. **Il percorso verrà cronometrato da personale FICr** (Federazione Italiana Cronometristi) dell'Associazione Cronometristi Venezia. Il personale preposto della FICr doterà ogni partecipante di un dispositivo elettronico atto a cronometrare la propria prestazione. Conseguirà maggiore punteggio chi percorrerà il percorso più vicino al tempo medio indicato.
- **L'attrezzo usato sarà il bastoncino da nordic walking** e la sua altezza è determinata dalla posizione del braccio flessa 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 dei partecipanti saranno scaglionate**; l'intervallo di distanziamento delle partenze sarà ottimizzato in relazione al numero finale dei partecipanti.
  - Alla partenza il partecipante 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 al contest di regolarità e stile 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.

L'iscrizione dei minori dovrà essere firmata dal genitore.

## IL PUNTEGGIO

Sarà redatta una classifica virtuale secondo i punteggi ottenuti da ogni partecipante sommando le due componenti regolarità e stile (MINUTI e STILE).

Il partecipante dovrà **compiere un percorso di 2500 metri esatti** (misurati con odometro digitale) nel **tempo di riferimento prefissato dagli organizzatori tra i 1560 e i 1600 secondi** totali di cammino, adottando il **miglior stile possibile di nordic walking a tecnica alternata**.

**Punteggio MINUTI.** Ogni partecipante partirà con 1000 punti di dote basale. Il partecipante dovrà concludere il percorso tra i 1560 secondi e i 1600 secondi per non avere penalità. Il tempo impiegato in più o in meno rispetto ai tempi indicati comporterà una penalità, che verrà sottratta alla dote iniziale di 1000 punti (tempi inferiori o superiori al tempo indicato di riferimento avranno uguale incidenza negativa).

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



- braccia : oscillazione delle braccia – Swing ampio e angolo di luce posteriore uguale all'angolo di luce anteriore, Il braccio lavora a pendolo mantenendo un leggero piegamento nell'avanzare;
- gambe e piedi: ampiezza del passo, rullata del piede, un piede deve sempre mantenere l'appoggio col suolo, non è ammessa la corsa;
- mani: pugno ben chiuso davanti e apertura in spinta della mano
- allineamento: braccio posteriore teso, perfettamente allineato con il bastoncino, entrambe le mani stessa altezza ombelico continuativamente, polso allineato con l'avambraccio, baricentro corpo nel mezzo del passo;
- valutazione complessiva coordinazione e armonia: tallone e bastoncino arrivano assieme, la punta del bastoncino è piantata al centro del passo, eccessivo irrigidimento del tronco.

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

## **RICONOSCIMENTI di partecipazione**

A tutti i partecipanti verrà consegnata una medaglia di partecipazione ed un pacco gara.

Saranno dati dei riconoscimenti a:

- primi tre partecipanti che hanno ottenuto il maggior punteggio, categoria walkers;
- primi tre partecipanti che hanno ottenuto il maggior punteggio categoria istruttori
- 1° Associazione iscritta come gruppo che avrà ottenuto il miglior punteggio (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).

## **VARIE**

In seguito all'iscrizione, ogni partecipante avrà l'opportunità di prenotare gratuitamente gli e-poles, i bastoncini digitali forniti da Gabel in numero limitato e utilizzabili durante il contest. Tramite un link, che sarà reso disponibile subito dopo l'invio del form di iscrizione, il partecipante potrà prenotare gli e-poles qualora non fossero già esauriti. Nel caso in cui non ci fosse più disponibilità, potrà iscriversi ad una lista di attesa.

L'utilizzo dei bastoncini digitali prevede l'uso del cellulare, che sarà opportunamente silenziato e sigillato, secondo quanto stabilito in accordo con gli organizzatori. La rilevazione registrata dal sistema e-poles non avrà alcun effetto ai fini dei risultati del contest.



L'organizzazione si riserva di annullare il contest in caso di particolari condizioni che non permettano il regolare svolgimento e garantire la sicurezza dei partecipanti.

Il ritiro del pettorale avverrà in sede di gara presentandosi alla postazione della segreteria della manifestazione, con l'autocertificazione prevista dal protocollo anticovid.

## **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 Minuti di Stile

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

Sarà possibile iscriversi il giorno del contest presso la segreteria della manifestazione non oltre le ore 9.00.

## **INFORMAZIONI**

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

Responsabili tecnici

Carla Bolgan , Massimo Bisconcin, Gianni Calore.

