



Minuti di Stile

Contest tecnico di regolarità e di stile di Nordic Walking

Camminata Ludico Motoria

Patrocinato da Comune di Venezia, dalla Regione Veneto, AiCS Nazionale

4° Edizione

9 Giugno 2024

Forte Cosenz – Bosco di Mestre

Partenza ore 9.30

La Direzione Nazionale AiCS dipartimento Sport in collaborazione con Aics Venezia, Uniwalk AiCS Venezia organizzano il Campionato Nazionale AiCS di regolarità e Stile di Nordic Walking **MINUTI di STILE** 4° edizione **Contest tecnico di Regolarità e Stile di Nordic Walking**, non agonistico, **rivolto a nordic walkers** maggiorenni alla data di iscrizione.

Alla conclusione del contest è associata una camminata di Km 10 che si svolgerà all'interno del Bosco di Mestre, aperta a tutti i camminatori, podisti, nordic walkers.

REGOLAMENTO TECNICO

Si dovrà percorrere un percorso di mt. 2170 che prevede terreno misto senza interruzione, esclusivamente in tecnica alternata di nordic walking.

Il tempo di riferimento sarà suddiviso in due fasce :

- **Verde sarà di 25 minuti (1500 secondi totali)**
- **Azzurro sarà di 21 minuti (1260 secondi totali)**

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 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 saranno presenti dei giudici che valuteranno la regolarità e lo stile della camminata su singolo gesto (mano- piede- braccio- gamba- fluidità, sincronismo, 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.

PARTECIPAZIONE

CONTEST

Il campionato nazionale di regolarità e stile è rivolto a due categorie camminatori e istruttori italiani e stranieri in possesso di tesseramento AICS in corso di validità.

Il contest è rivolto ai soli maggiorenni al momento dell'iscrizione. Sarà possibile iscriversi ad AICS al momento dell'iscrizione con un costo aggiuntivo di € 5,00 oppure chiedere la tessera contattando il comitato Aics di Venezia a info@aicsvenezia.it rec.tel.3517040244.

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.

CAMMINATA

Possono partecipare tutti gli appassionati di Nordic walking e podisti in possesso di certificato medico sportivo. Non è richiesto il tesseramento.

IL PUNTEGGIO del CONTEST TECNICO

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 2170 metri nel tempo di riferimento prefissato secondo la fascia prescelta Verde o Azzurro**, 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 secondo i tempi indicati in base alla fascia scelta, Verde o Azzurra, 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 saranno presenti Giudici certificati, che valuteranno l'esecuzione stilistica, assegnando un punteggio da 10 a 100, secondo i seguenti criteri:

- braccia : oscillazione delle braccia – Swing ampio e angolo di luce posteriore uguale all'angolo di luce anteriore, ampiezza del movimento. 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

A tutti i partecipanti verrà consegnato un gadget.

Saranno dati dei riconoscimenti a:

Categoria camminatori:

- primo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio verrà premiato come campione nazionale di regolarità e stile di Nordic Walking, categoria walkers
- secondo e terzo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio, categoria walkers.

Categoria istruttori

- primo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio verrà premiato come campione nazionale di regolarità e stile di Nordic Walking, categoria istruttore
- secondo e terzo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio, categoria istruttore.

Gruppo

- 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).

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.

Lungo tutto il percorso il personale dell'organizzazione garantirà la massima sicurezza e assistenza ai partecipanti, che avrà anche funzioni di controllo sul corretto svolgimento della manifestazione.

SERVIZI

Nei pressi dell'area in via Altinia sono disponibili parcheggi.

Sarà disponibile il servizio di custodia zaini.

Saranno a disposizione i servizi igienici.

Previsti ristori.

Presso il Forte Cosenz sarà a disposizione il bar ristorante "**CIBO' - A Forte Cosenz**" per ogni esigenza, con possibilità di prenotare il pranzo a prezzo convenzionato.



ISCRIZIONI CONTEST

Online € 12,00 entro il 6 Giugno su www.aicsvenezia.it
Tesserata Aics € 3,00 per chi non fosse tesserato

pagamento bonifico su IBAN:IT 51 B 01030 02000 000001258017 intestato a AICS Venezia indicando come **causale**: Minuti di stile contest, nome e cognome del partecipante. In caso di gruppi indicare il nome dell' ASD.

E' necessario presentarsi con la ricevuta del bonifico alla segreteria della manifestazione, al banco iscrizioni, pena la decadenza dell'iscrizione.

In loco costo € 15,00 dalle ore 8.00 alle 9.15 presso il banco iscrizioni.

L'iscrizione al contest comprende la quota per la camminata di 10 km.
Tesserata Aics € 5,00 per chi non fosse tesserato

ISCRIZIONI Camminata

Partenza da Forte Cosenz h 10.30

Iscrizioni solo per la camminata:

Online costo € 7,00 su www.aicsvenezia.it

pagamento bonifico su IBAN:IT 51 B 01030 02000 000001258017 intestato a AICS Venezia indicando come **causale**: Minuti di stile camminata, nome e cognome del partecipante. In caso di gruppi indicare il nome dell' ASD.

E' necessario presentarsi con la ricevuta del bonifico alla segreteria della manifestazione, al banco iscrizioni, pena la decadenza dell'iscrizione.

In loco € 8,00 dalle ore 8.00 alle 10.15 presso il banco iscrizioni.

Attenzione convenzione OCRAD

Per i soci OCRAD , familiare di socio o di dipendente di uno degli seguenti Enti: Regione Veneto, Avepa, Arpav e Veneto Lavoro, contattare la segreteria OCRAD Regione Veneto per procedere all'iscrizione e usufruire della quota d'iscrizione agevolata.

(Segreteria OCRAD tel. 041 2794114/5/6 email ocrad@regione.veneto.it)

Contatti organizzazione

Aics Venezia tel. 3397702721 – 3517040244 email info@aicsvenezia.it
Responsabili tecnici: Carla Bolgan, Massimo Bisconcini.