

# NORDIC WALKING

## REGOLAMENTO UFFICIALE

### European Masters Athletics (EMA)

---

#### INDICE

#### PREAMBOLO

#### STANDARD TECNICI

Regola 1 - Tecnica di gara

Regola 2 - Attrezzatura e abbigliamento

#### UFFICIALI DI GARA

Regola 3 - Direzione di gara

Regola 4 - Delegato Tecnico

Regola 5 - Giuria d'Appello

Regola 6 - Giudice Capo

Regola 7 - Giudici di Nordic Walking

#### LA COMPETIZIONE

Regola 8 - Percorsi di gara

Regola 9 - Svolgimento della competizione

Regola 10 - Comportamento in gara

Regola 11 - Diritti e doveri dei concorrenti

#### SANZIONI

Regola 12 - Richiami

Regola 13 - Ammonizioni

Regola 14 - Squalifiche

#### PREMI

Regola 15 - Premi - Categorie di età

---

#### PREAMBOLO

Il Nordic Walking competitivo è una specialità sportiva che si svolge attraverso competizioni nelle quali i partecipanti utilizzano bastoni appositamente progettati per questa disciplina, con l'obiettivo di ottimizzare lo sforzo fisico prodotto durante il movimento, percorrendo l'itinerario a piedi nel minor tempo possibile, applicando la tecnica corretta.

Non è consentito correre; è obbligatorio mantenere sempre almeno un piede a contatto con il suolo, utilizzando attivamente i bastoni senza trascinarli ed eseguendo la tecnica diagonale, che prevede l'appoggio di ciascun bastone in coordinazione con il piede opposto.

La disciplina deve essere praticata nel massimo rispetto dell'ambiente naturale.

Il Nordic Walking è una disciplina riconosciuta da **European Masters Athletics (EMA)** e può svolgersi con partenza in linea (mass-start), a cronometro individuale o a staffetta, su circuiti con

terreno omogeneo che possono prevedere leggere variazioni altimetriche, comunque non superiori al 6%.

Le competizioni di Nordic Walking sono regolate dalle seguenti norme, che disciplinano attrezzatura, tecnica di gara, categorie, percorsi, modalità di svolgimento delle competizioni, cronometraggio e classifiche.

---

## **STANDARD TECNICI**

### **Regola 1 – Tecnica di Gara**

#### **1. Principi generali**

- a) Durante la progressione è vietato correre e/o avere una fase di sospensione: almeno un piede deve essere sempre a contatto con il terreno.
- b) Il contatto del piede con il suolo deve avvenire inizialmente con l'appoggio del tallone, seguito da un rotolamento completo della pianta del piede e dal completamento della spinta sull'avampiede.
- c) È consentito esclusivamente il passo alternato.
- d) La gamba posteriore deve risultare estesa prima che il piede entri in contatto con il terreno.

#### **2. Utilizzo dei bastoni da Nordic Walking**

- a) L'appoggio del bastone sul terreno deve avvenire tra i due piedi dell'atleta.
- b) La spinta sul bastone deve essere evidente, attiva e potente; durante la fase di appoggio il braccio deve estendersi ed esercitare una spinta progressiva che deve terminare oltre l'anca.
- c) La mano che impugna il bastone deve esercitare la spinta per tutta la fase di conduzione. La spinta deve essere mantenuta anche oltre l'anca e durante la fase di apertura della mano, creando uno spazio libero ("luce") tra la mano e il bacino.
- d) Durante la fase iniziale di appoggio del bastone e al termine della spinta, arti superiori e inferiori possono risultare leggermente flessi in modo naturale, come previsto dalla tecnica del Nordic Walking.
- e) Non è consentito modificare la lunghezza dei bastoni durante la competizione.
- f) L'appoggio del bastone deve avvenire contemporaneamente all'appoggio del tallone del piede avanzante.
- g) L'utilizzo dei bastoni non deve in alcun modo ostacolare la progressione degli altri concorrenti.

---

### **Regola 2 – Attrezzatura e Abbigliamento**

Nelle competizioni di Nordic Walking è obbligatorio l'utilizzo della seguente attrezzatura:

#### **1. Bastoni**

- a) I bastoni devono essere dotati di apposito lacciolo da Nordic Walking che garantisca il pieno controllo del bastone anche in caso di apertura della mano, nonché di un'impugnatura che, in combinazione con il lacciolo, consenta il completo controllo e la sospensione del bastone quando il braccio è completamente esteso posteriormente, con mano aperta in posizione prona-supina.
- b) È consentito esclusivamente l'uso di bastoni specifici per il Nordic Walking, conformi ai requisiti di sicurezza e resistenza.
- c) Qualora un atleta disponga di bastoni non idonei per tipologia, lunghezza o altre caratteristiche, può richiedere bastoni di riserva forniti dal Comitato Organizzatore Locale (COL), qualora disponibili

- d) La lunghezza dei due bastoni deve essere identica. Il bastone, correttamente impugnato e posizionato perpendicolarmente al suolo davanti all'atleta, deve consentire la formazione di un angolo di 90° al gomito, con una tolleranza di  $\pm 10\%$  della lunghezza del bastone.
- e) In caso di utilizzo dei pad (puntali in gomma), la lunghezza dei bastoni deve rientrare nei parametri indicati al punto d).
- f) È consentito l'uso di bastoni regolabili.
- g) Prima della partenza, a discrezione dei Giudici, può essere verificata la regolarità dell'altezza dei bastoni. I Giudici possono imporre all'atleta la regolazione dell'altezza qualora non la ritengano conforme.

## **2. Calzature**

- a) Sono ammesse scarpe sportive con caratteristiche strutturali e di aderenza della suola adeguate al terreno di gara.
- b) Non sono ammesse scarpe chiodate, con o senza chiodi.
- c) Scarpe da trekking o da montagna sono sconsigliate.

## **3. Pettorale**

I concorrenti devono indossare il pettorale di gara fornito dal COL in posizione ben visibile sul petto e sulla schiena, riportante la categoria di età.

## **4. Abbigliamento**

L'abbigliamento deve consentire ai Giudici una chiara valutazione del gesto tecnico e atletico del concorrente.

---

## **UFFICIALI DI GARA**

### **Regola 3 – Direzione di Gara**

Il Direttore di Gara:

1. È nominato da EMA e dal COL.
2. È responsabile di tutti i servizi relativi all'evento.
3. Prima della partenza convoca il Giudice Capo per organizzare il posizionamento dei Giudici lungo il percorso.
4. In collaborazione con il Delegato Tecnico, garantisce l'idoneità e la corretta segnalazione del percorso, nonché l'allestimento conforme delle aree di partenza, arrivo e servizio.
5. Verifica, con i responsabili delle premiazioni, la corretta predisposizione delle stesse.

---

### **Regola 4 – Delegato Tecnico**

Il Delegato Tecnico:

1. È nominato da EMA.
2. Garantisce il rispetto del Regolamento da parte di atleti, tecnici e allenatori.
3. In collaborazione con il Direttore di Gara, verifica l'idoneità del percorso e delle aree tecniche (coaching, cambio, ristoro).
4. Garantisce la presenza del servizio medico durante il riscaldamento e la competizione.

---

### **Regola 5 – Giuria d'Appello**

La Giuria d'Appello esamina i reclami in seconda istanza secondo i regolamenti **WA** e **WMA**.

---

### **Regola 6 – Giudice Capo**

1. È nominato dal Direttore di Gara.
  2. Verifica la corretta compilazione delle classifiche.
  3. Riceve le segnalazioni dei Giudici e applica le sanzioni previste.
  4. Staziona presso la linea di arrivo in contatto con i Giudici sul percorso.
  5. Al termine della gara convoca i Giudici per la redazione del Rapporto di Gara.
- 

### **Regola 7 – Giudici di Nordic Walking**

1. I Giudici di Nordic Walking sono Giudici di gara della specialità, selezionati e nominati dalla Federazione Nazionale di Atletica, in possesso di specifica qualifica acquisita tramite corso di formazione tenuto da Tecnici Federali di Nordic Walking; è auspicabile la conoscenza di almeno due lingue (inglese e italiano).
2. Durante la competizione verificano il rispetto della tecnica del Nordic Walking e del presente Regolamento.
3. I Giudici sono posizionati dal Giudice Capo lungo il percorso a senso unico, a distanza tale da consentire il controllo continuo dei concorrenti.
4. Un Giudice, nominato dal Giudice Capo, è posizionato in prossimità delle aree di coaching, cambio e ristoro per controllare il comportamento dei concorrenti in entrata e in uscita.
5. I Giudici devono partecipare a un briefing pre-gara e alla dimostrazione tecnica effettuata dal Giudice Capo.
6. Qualora venga riscontrata un'evidente irregolarità relativa ad attrezzatura, abbigliamento o calzature, il Giudice può fermare l'atleta per un controllo.
7. Al termine della competizione i Giudici redigono il verbale di gara, indicando eventuali richiami e squalifiche con relative motivazioni.
8. I Giudici mantengono il collegamento con il Giudice Capo anche tramite volontari in bicicletta.
9. I Giudici devono essere dotati di supporti per l'annotazione di richiami, ammonizioni, squalifiche e osservazioni.
10. I Giudici dispongono di cartellini/palette di segnalazione (giallo e bianco); il Giudice Capo dispone di cartellino/paletta rossa.

Le decisioni dei Giudici sono vincolanti e inappellabili per quanto riguarda le segnalazioni effettuate tramite cartellini/palette.

---

## **LA COMPETIZIONE**

### **Regola 8 – Percorsi di Gara**

#### **1. Caratteristiche generali**

- a) Le competizioni si svolgono su circuiti ad anello con terreno omogeneo, con variazioni altimetriche non superiori al 6%; i percorsi devono essere sufficientemente larghi da consentire i sorpassi.
- b) Il fondo può essere asfaltato, in tartan o altro materiale sintetico, sterrato compatto, prato rasato

o altro substrato naturale regolare; sono ammessi percorsi misti.

c) La lunghezza del giro, in relazione alla distanza di gara, dovrebbe preferibilmente essere compresa tra 800 e 2000 metri.

d) La misurazione del percorso è curata dal Responsabile EMA Nordic Walking in collaborazione con il COL.

## **2. Preparazione del percorso**

a) Il percorso deve essere accuratamente segnalato, in particolare in prossimità di partenza, arrivo, incroci e punti critici.

b) Deve essere garantita la sicurezza degli atleti, con adeguata protezione da traffico veicolare, pubblico e ostacoli naturali.

c) Il percorso deve prevedere aree di servizio: **coaching area**, **changing area** e **supplying/rest area**, chiaramente delimitate con segnaletica orizzontale e verticale indicante inizio e fine area. All'interno di tali aree è consentita l'interruzione dell'uso dei bastoni e della tecnica alternata, restando vietata la corsa.

### **c1. Coaching area**

È consentita assistenza tecnica e tattica (es. sostituzione bastoni). Non è consentita la somministrazione di cibo o bevande. In caso di rottura dei bastoni l'atleta deve raggiungere la più vicina coaching area mantenendo la tecnica corretta. La sostituzione deve avvenire con bastoni della stessa lunghezza; in caso contrario è prevista la squalifica.

### **c2. Changing area**

È consentito montare o rimuovere i pad. Non è consentita la consegna di nuovi bastoni. La sostituzione di pad persi può avvenire anche fuori da tali aree, fermandosi completamente e previa autorizzazione del Giudice.

### **c3. Supplying/Rest area**

È consentito rifornirsi di cibo e bevande, personali o forniti dall'organizzazione. I rifornimenti personali devono essere identificati con il numero di pettorale e consegnati da personale autorizzato. È vietato ricevere rifornimenti lungo il percorso al di fuori di tali aree.

## **3. Distanze di gara Masters (W/M 35+)**

**Individuali:** 5 km – 10 km

**Staffette:** 4 × 2 km - 4 × 4 km

## **Regola 9 – Svolgimento della Competizione**

### **1. Briefing pre-gara**

- Prima della partenza, il Direttore di Gara e il Giudice Capo convocano tutti i responsabili di squadra, nonché i concorrenti non rappresentati da una squadra e i Giudici di gara, per lo svolgimento del briefing pre-gara.
- Il briefing pre-gara si svolge nella lingua ufficiale dell'evento; il COL può avvalersi di interpreti per la comunicazione in altre lingue.
- Durante il briefing pre-gara vengono illustrate le principali regole, con particolare riferimento a:
  - a) tecniche di cammino ammesse (con dimostrazione pratica da parte di un Giudice);
  - b) utilizzo delle aree di servizio e loro collocazione sul percorso;
  - c) principali infrazioni e relative sanzioni;
  - d) eventuali criticità del terreno (ad esempio dovute alle condizioni meteorologiche) e relativo comportamento da adottare;
  - e) punti di disponibilità dell'assistenza medica;
  - f) eventuali deroghe al presente Regolamento dovute a condizioni particolari (ad esempio asciugarsi il sudore al di fuori delle aree di servizio in giornate particolarmente calde);
  - g) ogni altra informazione ritenuta utile per il corretto svolgimento della gara.

- I concorrenti rappresentati dal proprio responsabile di squadra possono comunque partecipare al briefing.
- I responsabili di squadra possono porre domande per conto dei concorrenti rappresentati.
- La presenza dei responsabili di squadra implica l'accettazione del Regolamento e la sua validità per tutti i concorrenti rappresentati, anche se non fisicamente presenti.
- La mancata partecipazione al briefing non preclude la possibilità di prendere parte alla gara; tuttavia non saranno accettati reclami da parte di concorrenti che non abbiano partecipato, personalmente o per delega, al briefing.

## **2. Partenza**

- a) Gli atleti devono presentarsi nella griglia di partenza almeno dieci minuti prima dell'orario di partenza.
- b) La partenza può avvenire sia in modalità mass-start sia a cronometro individuale; può essere unica per categorie maschili e femminili. L'area di partenza dovrà essere sufficientemente ampia, e comunque consentire ad ogni Paese di poter essere rappresentato in prima fila.
- c) La partenza deve essere data mediante un idoneo segnale acustico.
- d) Nelle partenze in linea, un Giudice designato segnala i cinque minuti mancanti alla partenza. Nelle prove a cronometro individuale viene indicato il tempo rimanente a trenta e dieci secondi dalla partenza, con conto alla rovescia degli ultimi cinque secondi.
- e) Solo nelle partenze in linea e a discrezione del Delegato Tecnico e del Direttore di Gara, ai concorrenti può essere consentito procedere con i bastoni sollevati per un tratto massimo di 50 metri, opportunamente segnalato, al fine di evitare incidenti. Resta comunque vietato correre o utilizzare passi diversi dal passo alternato.

## **3. Cronometraggio – Classifiche – Disponibilità del Regolamento**

- a) Il cronometraggio deve essere affidato a cronometristi ufficiali riconosciuti da EMA o dal COL.
- b) È auspicabile l'utilizzo del sistema di cronometraggio con transponder
- c) Ai fini della classifica finale si terrà conto solo del "gun time"
- d) Le classifiche devono essere redatte al termine della gara ed esposte nell'area di arrivo.
- e) Il presente Regolamento deve essere reso disponibile presso il TIC o nell'area meeting dell'evento, per la consultazione da parte di tecnici e partecipanti.

## **4. Reclami**

Eventuali reclami devono essere presentati verbalmente al Giudice Capo entro trenta minuti dalla pubblicazione dei risultati della gara.

In caso di rigetto, è possibile presentare reclamo in seconda istanza per iscritto alla Giuria d'Appello, previo versamento di una cauzione di € 100,00, che sarà restituita solo in caso di accoglimento del reclamo.

## **5. Verbali**

- a) Al termine dell'evento, il Direttore di Gara redige il verbale di gara in formato elettronico o cartaceo.
- b) Il verbale deve contenere data e luogo dell'evento, tipologia della gara, caratteristiche del percorso (lunghezza e dislivello) e nominativo del Direttore di Gara.
- c) Il rapporto redatto dal Delegato Tecnico deve contenere una breve relazione sull'evento e i nominativi dei Giudici di gara.

---

## **Regola 10 – Comportamento in Gara**

1. Ogni concorrente deve eseguire correttamente il passo alternato e il corretto rotolamento del piede, evitando di costituire ostacolo o pericolo per gli avversari; il concorrente che precede ha diritto di scegliere la traiettoria.

2. È vietato camminare troppo vicino al concorrente che precede, salvo durante la fase di sorpasso. Il concorrente che sta per essere doppiato deve lasciare spazio all'atleta più veloce.
  3. È vietato essere seguiti lungo il percorso da accompagnatori o dal pubblico, sia a piedi sia con veicoli. Il percorso di gara è riservato esclusivamente ai concorrenti.
  4. I concorrenti non possono uscire dal tracciato, né effettuare deviazioni o tagli di percorso, pena la squalifica.
  5. Il concorrente che durante la gara danneggia o rompe uno o entrambi i bastoni deve proseguire fino alla più vicina area di coaching per provvedere alla sostituzione, mantenendo il passo alternato e il corretto rotolamento del piede.
  6. In caso di sostituzione dei bastoni, questi devono avere la stessa lunghezza dei precedenti, pena la squalifica. I bastoni sostituiti devono essere trattenuti dal tecnico e messi a disposizione dei Giudici.
  7. Durante la competizione è consentito fermarsi per recuperare pad accidentalmente persi lungo il percorso.
  8. È vietata qualsiasi forma di rifornimento al di fuori delle aree autorizzate.
  9. È vietato avvicinarsi o dialogare con i Giudici durante lo svolgimento della gara.
- 

## **Regola 11 – Diritti e Doveri dei Concorrenti**

### **1. Diritti**

a) Con il pagamento della quota di iscrizione, il concorrente ha diritto a usufruire di tutti i servizi messi a disposizione dall'organizzazione dell'evento e all'assistenza in caso di infortunio.

### **2. Doveri**

a) Per partecipare alle competizioni di Nordic Walking è obbligatoria l'affiliazione (tesseramento) a una Federazione Nazionale riconosciuta e la validazione da parte del Team Approver.

b) Con l'iscrizione all'evento, l'atleta accetta integralmente il presente Regolamento e si impegna a rispettarlo, gareggiando con correttezza nei confronti dell'Organizzazione e degli altri concorrenti.

c) L'atleta deve mantenere un comportamento rispettoso nei confronti di Organizzatori, Giudici di gara, Cronometristi e Direttore di Gara.

d) L'atleta solleva l'Organizzazione da ogni responsabilità per eventi occorsi prima, durante e dopo la gara, salvo i casi imputabili a colpa dell'Organizzazione stessa.

e) L'atleta rinuncia a qualsiasi richiesta di risarcimento nei confronti degli Organizzatori per eventi verificatisi durante la competizione.

f) L'atleta è responsabile dei propri effetti personali e della propria attrezzatura; l'Organizzazione non risponde di eventuali smarrimenti.

---

## **SANZIONI**

### **Regola 12 – Richiami**

Il cartellino/paletta bianca viene utilizzato dai Giudici di Nordic Walking come primo segnale di infrazione e **non comporta alcuna penalità**.

#### **Cause:**

1. Esecuzione non corretta della tecnica di Nordic Walking.
  2. Mancata esposizione visibile del pettorale di gara.
- 

## **Regola 13 – Ammonizioni**

L'ammonizione, con paletta gialla, viene applicata in caso di mancato rispetto della tecnica di cammino e/o di comportamenti non conformi al presente Regolamento.

Un atleta non può ricevere più di un'ammonizione dallo stesso Giudice.

Le ammonizioni vengono immediatamente comunicate al Giudice Capo e riportate sul tabellone di gara mediante **punto rosso**.

### **Penalità:**

a) **Prima ammonizione (punto rosso):** nessuna penalità.

b) **Seconda e terza ammonizione (punto rosso):** l'atleta viene fermato da un Giudice in un'area appositamente predisposta (penalty zone) prima dell'area di arrivo e deve sostare:

- 15 secondi nelle gare da 5 km
- 30 secondi nelle gare da 10 km

Al termine della penalità, l'atleta può riprendere la gara.

Non è consentita la sostituzione delle penalità cronometriche con altre forme di penalizzazione (es. allungamento del percorso tramite "penalty loop"), al fine di:

a) rendere l'impatto della penalità omogeneo per tutti gli atleti;

b) consentire l'eventuale detrazione delle penalità dal tempo finale in caso di accoglimento di un reclamo.

Qualora la seconda o terza ammonizione non venga comunicata al Giudice Capo entro il termine della gara, il tempo di penalità previsto verrà aggiunto al tempo finale in base alla distanza di gara.

### **Cause di ammonizione:**

- Anticipo del segnale di partenza
- Salto, corsa, scivolamento
- Ostacolo o impedimento al sorpasso di altri concorrenti
- Accorciamento del percorso, anche involontario
- Rifornimento al di fuori delle aree autorizzate
- Offese verbali al Giudice
- Infrazioni nell'ultimo chilometro che incidano direttamente sulla lotta per la posizione e comportino perdita della tecnica
- Mancato rispetto delle norme sull'uso obbligatorio dei pad in gomma

---

## **Regola 14 – Squalifiche**

### **1. Squalifiche tecniche**

La squalifica tecnica è applicata dal Giudice Capo mediante esposizione del cartellino/paletta rossa nei seguenti casi:

a) Al ricevimento della **quarta ammonizione**, proveniente da quattro Giudici diversi di almeno, possibilmente, due nazioni differenti.

b) In caso di evidente violazione della tecnica sul rettilineo finale, anche in assenza di precedenti richiami.

c) In caso di sostituzione dei bastoni con altri di lunghezza diversa.

Qualora la quarta ammonizione non venga comunicata al Giudice Capo entro il termine della gara, la squalifica viene comunque applicata anche dopo l'arrivo.

## **2. Altre squalifiche**

**Il Giudice Capo applica la squalifica anche nei seguenti casi:**

- a) Grave comportamento antisportivo nei confronti di concorrenti o Giudici.
- b) Uscita volontaria dal percorso di gara.
- c) Rifornimenti in aree non autorizzate.
- d) Qualsiasi altra forma di assistenza ricevuta al di fuori delle aree di servizio.

Il concorrente squalificato deve abbandonare immediatamente il percorso e rimuovere il pettorale.

## **3. Disposizioni varie**

- a) I Giudici sul percorso devono comunicare tempestivamente al Giudice Capo il numero di pettorale dell'atleta ammonito.
- b) Il Giudice Capo, su indicazione del Responsabile EMA per la Sicurezza e del Medico di Gara, deve escludere dalla competizione qualsiasi atleta ritenuto in condizioni fisiche precarie. Tale decisione è definitiva.

## **4. Reclami**

Eventuali reclami devono essere presentati verbalmente al Giudice Capo entro trenta minuti dal termine della gara o dalla pubblicazione dei risultati.

In caso di rigetto, è possibile presentare reclamo scritto alla Giuria d'Appello entro i successivi trenta minuti, previo versamento di una cauzione di € 100,00, restituita solo in caso di accoglimento.

Le decisioni dei Giudici sono vincolanti e non sono ammissibili reclami sugli aspetti relativi ai cartellini/palette mostrati ai concorrenti.

## **Regola 15 – Premi – Categorie di Età**

Le categorie ammesse ai Campionati Europei sono determinate in base alla data di nascita alla data di riferimento della categoria:

- W35 – M35
- W40 – M40
- W45 – M45
- W50 – M50
- W55 – M55
- W60 – M60
- W65 – M65
- W70 – M70
- W75 – M75
- W80 – M80
- W85 – M85
- W90 – M90
- W95 – M95
- W100+ - M100+

Gli atleti Under 35 possono partecipare alle **Gare Open**.

---

**Presidente EMA**

**Vicepresidente EMA – Competizioni**

**Responsabile Tecnico EMA Nordic Walking**