



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

---

**Nordic Walking**

---

REGOLAMENTO

**COMPETIZIONI DI  
NORDIC WALKING**

Edizione Giugno 2015

## INDICE

### PREMESSA

### REGOLAMENTO

#### SEZIONE 1 – NORME TECNICHE

- Reg. 1        Tecnica di Gara
- Reg. 2        Attrezzatura e Abbigliamento

#### SEZIONE 2 – UFFICIALI DI GARA

- Reg. 10       Direzione di gara
- Reg. 11       Delegato Tecnico
- Reg. 12       Giuria d'Appello
- Reg. 13       Arbitri
- Reg. 14       Giudici di Nordic Walking

#### SEZIONE 3 – LA GARA

- Reg. 20       Percorsi di gara
- Reg. 21       Svolgimento della gara
- Reg. 22       Comportamento in gara
- Reg. 23       Diritti e doveri dei Concorrenti
- Reg. 24       Aree di sosta

#### SEZIONE 4 – SANZIONI

- Reg. 30       Richiami
- Reg. 31       Ammonizioni
- Reg. 32       Squalifiche

# PREMESSA

Le competizioni di Nordic Walking rientrano tra le discipline riconosciute dalla Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL).

Le competizioni di Nordic Walking sono gare di velocità, con partenza mass-start, a cronometro individuale e a staffetta, su circuiti con terreni omogenei che possono prevedere lievi variazioni altimetriche.

Le competizioni di Nordic Walking sono disciplinate dalla seguente normativa che regola l'attrezzatura, le tecniche di gara, i tracciati e le modalità di svolgimento delle gare, il cronometraggio e la classifica.

## SEZIONE 1 – NORME TECNICHE

### REGOLA 1 TECNICA DI GARA

#### 1. Principi generali

- a) Durante la camminata è proibita la corsa e/o la sospensione tra i due appoggi: un piede deve sempre essere in contatto con il suolo.
- b) Il contatto del piede con il terreno deve iniziare con l'appoggio del tallone per poi compiere una rullata che coinvolga l'intera area plantare.
- c) È ammesso solo il passo alternato.
- d) Non sono ammesse eccessive flessioni delle gambe con conseguente abbassamento del bacino.
- e) Non è ammessa l'evidente rotazione del bacino.

#### 2. Uso dei bastoncini

- a) L'appoggio al suolo del bastoncino deve avvenire tra i due piedi dell'atleta.
- b) La spinta sul bastoncino deve essere evidente, attiva e potente; in fase di appoggio il braccio deve estendersi ed esercitare una spinta graduale che termini visibilmente oltre l'anca.
- c) La mano che impugna il bastoncino deve esercitare la spinta durante tutta la fase di conduzione. la spinta va mantenuta anche oltre il superamento dell'anca e nella fase di apertura della mano.
- d) Al termine della spinta, gambe e braccia dell'atleta devono risultare leggermente piegate (in modo naturale), come previsto dalla tecnica del Nordic Walking.
- e) L'uso dei bastoncini non deve intralciare la camminata degli altri concorrenti.
- f) È vietato modificare la lunghezza dei bastoncini in gara.

## REGOLA 2

### ATTREZZATURA – ABBIGLIAMENTO

Nelle competizioni di Nordic Walking è fatto obbligo di utilizzo della seguente attrezzatura:

#### 1. Bastoncini

- a) I bastoncini devono essere e dotati di apposito lacciolo che, correttamente calzato, permetta una impugnatura del bastoncino tale da consentirne il controllo durante tutta la fase di spinta e di recupero.
- b) Non sono ammessi bastoncini curvati, da trekking o artigianali, né alcun'altra tipologia di bastoncini non specificatamente concepiti per il Nordic Walking. I bastoncini devono essere prodotti da Aziende riconosciute nel settore, che possano garantire tutte le caratteristiche di sicurezza e di resistenza.
- c) La lunghezza dei due bastoncini deve essere identica. Il bastoncino correttamente impugnato e poggiato perpendicolarmente al suolo di fronte all'atleta, deve permettere al gomito di formare un angolo di 90° (novanta gradi), con tolleranza in più o in meno del 5 % (cinque per cento) della lunghezza del bastoncino.
- d) Utilizzando i pads, la lunghezza del bastoncino deve rientrare nei parametri riportati al punto c).
- e) E' ammesso l'utilizzo di bastoncini regolabili.

#### 2. Calzature

- a) Sono ammesse calzature sportive con caratteristiche strutturali e grip della soletta adeguati al terreno di gara.
- b) Non sono ammesse scarpe chiodate con o senza chiodi.

#### 3. Pettorale

I concorrenti devono indossare il pettorale di gara fornito dall'organizzazione in posizione visibile sulla parte anteriore e posteriore del busto o nel rispetto delle direttive dell'organizzazione.

#### 4. Abbigliamento

Non è permesso l'uso di capi di abbigliamento tali da non consentire ai Giudici di Gara un'adeguata valutazione del gesto tecnico e atletico del concorrente.

## SEZIONE 2 – UFFICIALI DI GARA

### REGOLA 10 DIREZIONE DI GARA

Il Direttore di Gara:

1. E' nominato dalla Società Organizzatrice.
2. E' responsabile di tutti i servizi inerenti la manifestazione.
3. Prima della partenza convoca il Giudice Capo per organizzare al meglio la loro collocazione dei Giudici di Gara lungo il percorso di gara.
4. In collaborazione con il Delegato Tecnico deve accertarsi che il percorso di gara sia idoneo e ben segnalato, che la zona di partenza, arrivo e zone di sosta siano state predisposte come da presente Regolamento e siano ben segnalate.
5. Verifica con i responsabili della premiazione che tutto sia stato predisposto per la stessa.

### REGOLA 11 DELEGATO TECNICO

Il Delegato Tecnico:

1. E' nominato dal GGG Fidal competente.
2. Deve accertarsi che il Regolamento della Gara venga rispettato dagli atleti, tecnici e allenatori.
3. In collaborazione con il Direttore di Gara deve accertarsi che il percorso di gara sia idoneo e ben segnalato, che la zona di partenza, arrivo e zone di sosta siano state predisposte come da presente Regolamento e siano ben segnalate.

### REGOLA 12 GIURIA D'APPELLO

La Giuria d'Appello:

Risponde ai reclami in seconda istanza (Reg. 119 RTI IAAF)

### REGOLA 13 ARBITRI

L'Arbitro alle corse

1. Verifica che i Cronometristi abbiano stilato le classifiche di gara.
2. Commina ammonizioni e squalifiche come previsto dal RTI.
3. Al termine della gara convoca il Giudice Capo per redigere il Verbale di Gara.

# REGOLA 14

## GIUDICI DI NORDIC WALKING

### Caratteristiche

1. I Giudici di Nordic Walking (NW) sono Giudici di gara della specialità della Marcia selezionati dalla Federazione Italiana Atletica Leggera che hanno acquisito la qualifica specifica attraverso un corso di formazione tenuto da Tecnici Federali di Nordic Walking della Scuola Italiana Nordic Walking.
2. Durante la gara, dovranno controllare che i concorrenti rispettino la tecnica di marcia e si attengano alla normativa corrente.
3. Nelle competizioni i Giudici di NW devono essere posizionati dal Giudice Capo lungo il percorso a una distanza tale tra l'uno e l'altro, che gli consenta di tenere sempre sotto controllo i concorrenti lungo il tracciato.
4. Un Giudice di Gara, nominato dall'Arbitro, dovrà essere posizionato in prossimità delle aree di sosta per controllare il comportamento del concorrente in entrata e uscita.
5. Il Giudice Capo o un suo assistente, potrà girare lungo il tracciato, a piedi oppure con un mezzo di trasporto.
6. I Giudici di Gara possono partecipare al briefing prima della gara e assistere alla dimostrazione della tecnica da parte della persona individuata dal Comitato Organizzatore.
7. Nel caso un Giudice di NW rilevi un'evidente difformità nell'attrezzatura di gara, nel vestiario o nelle calzature, rispetto al presente Regolamento, può fermare l'atleta per una verifica.
8. Al termine della gara i Giudici di NW si riuniranno per redigere il Verbale dove saranno evidenziate le eventuali squalifiche e i richiami con indicati i motivi.
9. I Giudici di NW, a mezzo di idoneo strumento messo a disposizione dalla Organizzazione di Gara, devono essere in contatto con il Giudice Capo.
10. I Giudici di gara dovranno essere dotati di una tabella sulla quale vengono riportate penalità, richiami, ammonizioni, squalifiche e qualsiasi altra annotazione riguardante il comportamento dei concorrenti durante lo svolgimento della gara.
11. I Giudici di Gara dovranno avere con sé le palette per la segnalazione delle infrazioni. Il giudice capo dovrà essere dotato di una paletta o un cartellino rosso.

## SEZIONE 3 – LA GARA

### REGOLA 20 PERCORSI DI GARA

#### 1. Caratteristiche generali

- a) Le competizioni devono essere organizzate su circuiti con terreni omogenei che possano prevedere lievi variazioni altimetriche non superiori al 6% ; i percorsi devono essere sufficientemente larghi per permettere il sorpasso tra concorrenti.
- b) Il fondo dei percorsi può essere in asfalto, tartan o altro materiale sintetico, sterrato, erba radente o altro substrato naturale purché liscio e compatto. Sono consentiti percorsi con terreni misti.
- c) I circuiti dovranno avere una lunghezza compresa tra i 400 e i 3000 metri.

#### 2. Allestimento dei tracciati

- a) I tracciati devono essere accuratamente segnalati in particolare nei punti di partenza, arrivo, bivi ed eventuali altri punti critici, al fine di evitare errori di percorso da parte degli atleti.
- b) Deve essere garantita l'incolumità degli atleti, con la messa in sicurezza del tracciato nei confronti del pubblico e dell'eventuale traffico veicolare.
- c) Il percorso deve prevedere un'area di ristoro per il rifornimento e un'area di servizio per l'assistenza tecnica, adeguatamente segnalate.
- d) Tipologie di tracciato.

#### 3. Lunghezza dei percorsi di gara

- a) Gare individuali:
  - i) 5.000 metri
  - ii) 10.000 metri
  - iii) mezza maratona (21.097 metri)
  - iv) maratona (42.195 metri)
- b) Staffetta
  - i) 4x 3000 metri
  - ii) 4x 5000 metri

### REGOLA 21 SVOLGIMENTO DELLA GARA

#### 1. Briefing pre-gara

- a) Sarà possibile prevedere, prima dell'inizio della gara, un briefing durante il quale il Direttore di Gara e il Giudice Capo di Nordic Walking illustreranno le caratteristiche della competizione agli atleti e ai rappresentanti delle squadre (tracciato, aree di

servizio e di rifornimento, infrazioni e sanzioni, assistenza medica e ogni altra utile informazione).

- b) La mancata presenza al briefing pre-gara non pregiudica la possibilità di partenza.

## 2. Partenza

- a) Gli atleti dovranno essere presenti sullo schieramento di partenza almeno dieci minuti prima dello start.
- b) La partenza può avvenire sia in mass-start, che a cronometro individuale. Può avvenire in contemporanea per le categorie maschili e femminili.
- c) Lo start di partenza deve essere effettuato tramite idoneo mezzo acustico.
- d) Nella partenze mass-start, il Giudice designato dovrà segnalare quando mancano 5 minuti alla partenza. Nelle gare a cronometro individuale dovrà scandire il tempo mancante alla partenza a trenta, dieci secondi dal via e con il count down degli ultimi cinque secondi.
- e) Solo nella partenza mass-start e a discrezione del Delegato Tecnico e del Direttore di Gara, i concorrenti potranno procedere con i bastoncini sollevati per un tratto di fino a 100 metri (opportunamente segnalati), per evitare incidenti. è comunque vietato correre o adottare passi diversi da quello alternato.

## 3. Cronometraggio – Classifiche – Diffusione Regolamento

- a) Il cronometraggio della competizione deve essere affidato a cronometristi ufficiali, riconosciuti dalla FIDAL o dalla FICr.
- b) È auspicabile ma è a discrezione della Società Organizzatrice decidere se utilizzare il cronometraggio classico oppure quello con transponder.
- c) Le classifiche devono essere redatte al termine della gara ed esposte in zona arrivo.
- d) Il presente Regolamento deve essere messo a disposizione presso il centro gare o nella zona di ritrovo della manifestazione al fine di poter essere consultato dai tecnici e dai partecipanti.

## 4. Reclami

Eventuali reclami vanno presentati in forma verbale all'Arbitro entro trenta minuti dalla pubblicazione dei risultati della gara. Nel caso sia respinto si potrà presentare reclamo in seconda istanza per iscritto al Giudice d'Appello versando una cauzione di euro 50,00 (100,00 per le gare nazionali) che verrà restituita solo in caso di accoglienza dello stesso.

## 5. Verbale di Gara

- a) Al termine della manifestazione il Direttore di Gara ha il compito di redigere il verbale di Gara in formato elettronico o cartaceo.
- b) Il verbale di gara dovrà contenere data e luogo di svolgimento dell'evento, il tipo di manifestazione, le caratteristiche dei percorsi (lunghezza e dislivello) e il nominativo del Direttore di Gara.
- c) Il Verbale di Giuria redatto dal Delegato Tecnico deve contenere un breve resoconto della manifestazione e i nominativi dei Giudici di Gara.
- d) Il Giudice Capo di NW consegnerà al Delegato Tecnico il verbale redatto con i Giudici di NW al termine della gara.



- e) Il Verbale di Gara dovrà essere messo a disposizione dei concorrenti e tecnici che ne faranno richiesta.

## REGOLA 22

### COMPORAMENTO IN GARA

1. Ogni concorrente deve camminare in maniera da non costituire ostacolo o pericolo per gli avversari. Il concorrente che sta davanti ha diritto di scegliere la traiettoria.
2. E' proibito camminare troppo a ridosso del concorrente che precede tranne durante la fase di sorpasso. Il concorrente in procinto di essere doppiato deve lasciare spazio al concorrente più veloce.
3. E' proibita l'assistenza mobile e farsi seguire lungo il tracciato da accompagnatori o pubblico, sia a bordo di veicoli sia a piedi. Il tracciato di gara è riservato ai soli concorrenti.
4. I concorrenti non possono uscire dal tracciato o effettuare deviazioni o tagli, pena la squalifica.
5. Il concorrente che durante la gara dovesse danneggiare o rompere uno o entrambi i bastoncini dovrà proseguire sino all'area tecnica di servizio per provvedere alla sostituzione, mantenendo il passo alternato e la corretta rullata.
6. In caso di cambio dei bastoncini per rottura, i bastoncini sostituiti devono avere la medesima lunghezza dei precedenti, pena la squalifica. I bastoncini sostituiti devono essere conservati dall'allenatore e messi a disposizione dei Giudici.
7. Durante la competizione è permesso fermarsi per recuperare pads che venissero accidentalmente perduti durante la prova.
8. È proibita qualsiasi forma di rifornimento fuori dalle aree autorizzate.

## REGOLA 23

### DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

#### 1. Diritti

- a) Con il versamento della quota di iscrizione il concorrente ha diritto ad usufruire di tutti i servizi messi a disposizione dall'organizzazione per la manifestazione e di aver garantito il servizio di assistenza in caso di infortunio.

#### 2. Doveri

- a) Per poter partecipare alle competizioni di Nordic Walking è obbligatorio essere tesserati alla Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL).
- b) Bisogna essere in possesso del certificato di "Idoneità alla pratica dello sport agonistico" valida alla data della competizione.
- c) Con l'iscrizione alla competizione, l'atleta accetta il Regolamento Federale e si impegna a rispettarlo, gareggiando con lealtà nei confronti dell'Organizzazione e dei concorrenti.
- d) Deve tenere un comportamento di rispetto verso gli Organizzatori, i Giudici di Gara, Cronometristi e il Direttore di Gara.

- e) Solleva l'organizzazione da ogni responsabilità per fatti accaduti prima, durante e dopo la gara, a meno che non siano causati per colpa di chi organizza la manifestazione.
- f) Rinuncia al diritto di rivalsa nei confronti degli organizzatori per fatti accaduti durante la manifestazione.

## REGOLA 24

### AREE DI SOSTA

1. Le aree di sosta sono degli spazi segnalati lungo il percorso (possibilmente adiacenti alla zona di arrivo e partenza) dove i concorrenti possono avvalersi di assistenza tecnica e fermarsi per il ristoro.
2. All'interno delle aree di sosta il concorrente può sollevare o sfilare uno o entrambi i bastoncini, fermo restando il divieto di correre.
3. Sono previste due diverse tipologie di aree di sosta:
  - a) area tecnica di servizio
    - i) All'interno dell'area tecnica di servizio, gli addetti all'assistenza accreditati dall'Organizzazione, possono dare indicazioni tattiche e cronometriche e fornire assistenza tecnica agli atleti (es. sostituzione di bastoncini rotti).
    - ii) All'interno delle aree tecniche di servizio i concorrenti possono applicare o rimuovere i pads.
  - b) area di ristoro
    - i) Solo nelle aree di ristoro l'atleta può effettuare rifornimenti di cibo e bevande.

## SEZIONE 4 – SANZIONI

La mancata osservanza del presente Regolamento prevede le seguenti sanzioni:

1. Richiamo verbale
2. Ammonizione
3. Squalifica

### REGOLA 30 RICHIAMI

Il richiamo verbale sarà utilizzato da qualunque Giudice di NW per segnalare infrazioni di lieve entità e non comporta nessuna penalità.

### REGOLA 31 AMMONIZIONE

L'ammonizione sarà utilizzata in caso di inosservanza della tecnica di camminata e/o scorrettezze specificate nel presente Regolamento.

Deve essere segnalata mostrando una paletta gialla all'atleta.

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

Le ammonizioni devono essere tempestivamente comunicate al Giudice Capo

Con l'ammonizione saranno applicate le seguenti penalità:

- a) Primo e secondo cartellino giallo: nessuna penalità.
- b) Terzo cartellino giallo: sosta obbligata per un tempo stabilito dal regolamento in base alla lunghezza del percorso e preventivamente comunicate. Per scontare la penalità, il concorrente sarà fermato da un Giudice di Gara in una apposita area prestabilita prima della zona di arrivo, per il tempo corrispondente all'ammonizione subita.

Penalità cronometrica:

- a. Fino a 5.000 m 30 sec
- b. Oltre i 5.000 fino a 10.000 m 60 sec
- c. Oltre i 10.000 m 60 sec + 5 sec ogni 1.000 m (arrotondati per eccesso)

### REGOLA 32 SQUALIFICHE

#### 1. Squalifiche tecniche

La squalifica tecnica sarà comminata dal Giudice Capo di Nordic Walking mostrando all'atleta un cartellino rosso e sarà applicata nei seguenti casi:

- a) Al ricevimento della quarta ammonizione (paletta gialla) da quattro Giudici diversi.

- b) Per palese inosservanza del regolamento nel rettilineo di arrivo anche senza che il concorrente abbia ricevuto in precedenza cartellini gialli.
- c) Variazione di lunghezza dei bastoncini, in caso di bastoncini telescopici.
- d) Sostituzione dei bastoncini con altri di lunghezza diversa.

## 2. Altre ammonizioni e squalifiche

Le seguenti ammonizioni o squalifiche saranno comminate dall'Arbitro alle corse applicando quanto previsto dal RTI.

- a) Gravi scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici.
- b) Deviazioni dal tracciato.
- c) Rifornimenti in aree non autorizzate.
- d) Ogni altra forma di assistenza ricevuta al di fuori delle aree di sosta.

Il concorrente squalificato deve abbandonare immediatamente il percorso e togliere il pettorale

## 3. Varie

- a) Nel momento del richiamo (cartellino giallo), il Giudice di NW deve accertarsi che l'atleta abbia compreso di essere incorso in una sanzione.
- b) I Giudici di NW sul percorso, sono tenuti a comunicare prontamente al Giudice Capo il numero di pettorale dell'atleta ammonito.
- c) L'Arbitro su disposizione del Medico dell'organizzazione, dovrà escludere dalla competizione qualsiasi concorrente in condizioni fisiche precarie. tale decisione è inappellabile.

## 4. Reclami

Eventuali reclami vanno presentati in forma verbale all'Arbitro entro trenta minuti dalla pubblicazione dei risultati della gara. Nel caso sia respinto si potrà presentare reclamo in seconda istanza per iscritto al Giudice d'Appello versando una cauzione di euro 50,00 (100,00 per le gare nazionali) che verrà restituita solo in caso di accoglienza dello stesso.

Per quanto non previsto nel seguente regolamento, valgono le norme stabilite dalla Federazione Italiana Di Atletica Leggera