



## REGOLAMENTO NORDIC WALKING AGONISTICO

*“Vincere rispettando le regole è l’unico vero risultato vincente”*

**a.c.**



## Regolamento

### Nordic Walking Agonistico Libertas

2ª edizione Marzo 2023

#### **Angela Cacamo**

Docente Formatore Nazionale  
Giudice di Gara  
Istruttore Nordic Walking S.Na.Q.  
Tecnico Specializzato Children Nordic Walking  
Istruttore di Ginnastica Posturale

Istruttore Fitwalking®

Operatore Remote Life Support SIAATIP  
(operatore di primo soccorso in ambito remoto e isolato)



Responsabile Nazionale Nordic Walking  
Consigliere CPS Libertas provincia Milano  
Presidente Nordic Walking Altomilanese ASD

#### **Marco Rabatelli**

Docente Formatore Nazionale di Area Generale  
Docente Formatore Nazionale di Disciplina  
Preparatore Atletico di Atletica Leggera  
Giudice di Gara  
Istruttore Nordic Walking S.Na.Q.  
Tecnico Specializzato Children Nordic Walking  
Docente di Cartografia e Orientamento  
Operatore di Sopravvivenza FISSS  
Operatore Remote Life Support SIAATIP  
(operatore di primo soccorso in ambito remoto e isolato)  
Operatore Stop the Bleed – American College of Surgeons  
Membro SIAE – Società Italiana di medicina in Ambienti Estremi  
Radioamatore Classe A  
Membro della Rete Radio Montana



Consigliere Nordic Walking Altomilanese ASD

*Vietata la riproduzione e/o la modifica totale e/o parziale del presente regolamento fatto salvo esplicita autorizzazione scritta del Responsabile Nazionale di Disciplina.*

Un particolare ringraziamento a Ivan Ravazzoli, Tiziana Tidone ed Emily E. Riley che hanno fattivamente collaborato alla stesura della prima edizione.

## Sommario

PREMESSA	4
REGOLAMENTO	5
Tecnica di Gara	5
I bastoncini ed il loro uso	6
Attrezzatura ed abbigliamento	7
Strumentazione digitale	7
Calzature	7
Abbigliamento	7
Svolgimento della gara	7
Comportamento in gara	7
Sanzioni e penalità	8
Squalifica immediata: cartellino ROSSO	9
Non classificato	9
Ricorsi	9
DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE	9
PUNTEGGI E CLASSIFICHE	10
Punteggio individuale	10
Punteggio a squadre	10
Premiazioni	10
TRACCIATO DI GARA	11
Allestimento dei tracciati	11
Area di partenza	11
Aree di servizio	12
Area di ristoro tecnico	12
Area di assistenza tecnica	12
COLLEGIO GIUDICANTE	12
ORGANIZZATORE	12

## PREMESSA

Il Nordic Walking Agonistico Libertas è la naturale evoluzione tecnica competitiva della disciplina sportiva che abitualmente viene praticata con finalità motorie, salutistiche, ludiche e ricreative.

Riconosciuto in Italia nelle tabelle CONI quale disciplina sportiva appartenente alla Atletica Leggera, l'attività agonistica si propone quale strumento promozionale di diffusione culturale del nordic walking in genere, utilizzando le competizioni quale collettore sportivo, adatto ad ogni età ed abilità, ovvero uno sport per tutti, uno sport di tutti.

Le competizioni di Nordic Walking Agonistico Libertas sono gare dove l'atleta, utilizzando una coppia di bastoncini specifici, impugnandone uno per ogni mano quale strumento attivo durante la fase di spinta e di avanzamento della marcia, può esprimere le proprie competenze tecniche e la velocità di percorrenza di un circuito.

Le competizioni di Nordic Walking Agonistico Libertas sono gare individuali giudicate per la tecnica di esecuzione e sviluppate su percorrenze aventi lunghezze totali di 5.000 o 10.000 metri, da percorrere rispettivamente entro 60' e 120' minuti con partenza di gruppo a cronometro individuale e si disputano su circuiti con terreni omogenei e pianeggianti che possono comprendere lievi variazioni di pendenza.

Alle competizioni di Nordic Walking Agonistico Libertas possono partecipare tutti gli atleti, **senza distinzione di genere**, in possesso di **idoneità alla pratica sportiva agonistica obbligatoria** e tesseramento in corso di validità.

Le competizioni di Nordic Walking Agonistico Libertas sono disciplinate dalla seguente normativa che ne regola il controllo della tecnica di marcia da parte di una apposita giuria, attrezzatura, tracciati e modalità di svolgimento delle gare, cronometraggio, classifiche e punteggi individuali per il singolo atleta e classifiche e punteggi di squadra.

Il presente regolamento deve essere messo a disposizione dagli Organizzatori attraverso i più comuni mezzi di comunicazione, sia in fase di iscrizione di partecipazione da parte degli atleti e delle squadre, sia presso la Direzione di Gara durante lo svolgimento delle competizioni per consentire agli atleti e alle squadre, che ne facessero richiesta, la più rapida consultazione.

## REGOLAMENTO

Possono prendere parte alle competizioni agonistiche di Nordic Walking solo gli atleti in possesso di regolare certificato di idoneità sportiva agonistica in corso di validità rilasciata dai centri medico sportivi autorizzati e del regolare tesseramento in corso di validità presso il CNS Libertas APS.

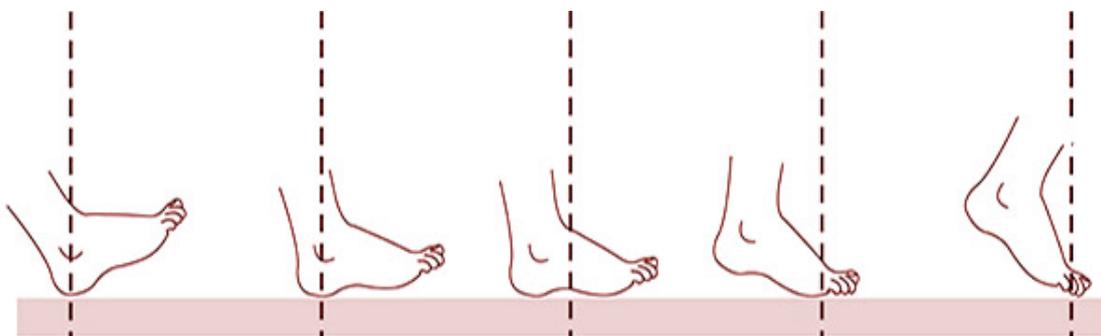
Le competizioni sono aperte ad ambo i sessi che concorrono alle classifiche femminili e maschili per le gare individuali e di squadra, suddivise nelle seguenti categorie di appartenenza:

F/M Junior	12-14	anni
F/M Ragazzi	15-17	anni
F/M Under 20	18-19	anni
F/M 20	20-29	anni
F/M 30	30-39	anni
F/M 40	40-49	anni
F/M 50	50-59	anni
F/M 60	60-69	anni
F/M 70 Senior	over 70	anni

### Tecnica di Gara

La competizione si svolge con la sola **tecnica della camminata con il passo alternato** ed è proibita la corsa e/o la sospensione tra i due appoggi: un piede deve sempre essere in contatto con il terreno.

Il contatto con il terreno deve iniziare con l'appoggio del tallone per poi compiere la rullata con l'intera area plantare e con il completamento della spinta sull'avampiede. La spinta si avvia quando il tallone in appoggio inizia a sollevarsi da terra e si conclude raggiungendo l'avampiede spingendo sino alla punta dell'alluce ed al suo completo distacco da terra.



*la rullata del piede*

Non sono ammesse eccessive flessioni delle gambe con conseguente abbassamento ed eccessiva rotazione del bacino.

Durante la competizione il **passo alternato** potrà essere **interrotto unicamente** all'interno delle aree di servizio segnalate.

### ***I bastoncini ed il loro uso***

Sono ammessi esclusivamente bastoncini da Nordic Walking, fissi o telescopici, prodotti da aziende riconosciute del settore sportivo, dotati di apposito lacciolo che consenta di mantenere il massimo controllo del bastoncino nell'apertura e nella chiusura della mano durante la fase di trazione e spinta degli arti superiori, ovvero, al termine della spinta il braccio rimane teso all'indietro con la mano aperta in posizione prono-supinata ed il bastoncino in perfetta linea con lo stesso, mantenendo il contatto con il terreno il più a lungo possibile. È vietato il trascinarsi dei bastoncini durante la fase di recupero.

L'appoggio del puntale del bastoncino al suolo deve avvenire sempre tra i due piedi dell'atleta, ed in particolare tra il tallone del piede anteriore e la punta del posteriore, e con sincronia tra piede e bastoncino in modo da "sentire" un solo tocco. Il classico rumore a "rullo di tamburo", che evidenzia momenti differenti di appoggio tra bastoncino e piede, verrà richiamato e/o sanzionato quando necessario. Verrà "tollerata" e non sanzionata l'inforcata in una "area di sicurezza" corrispondente all'appoggio plantare.

I bastoncini devono essere dotati di puntale e devono essere di lunghezza identica, in caso di bastoncini curvati, la sagoma dei due bastoncini deve essere identica. La lunghezza dei bastoncini deve essere tale da creare al gomito un angolo di 90° con tolleranza  $\pm 5^\circ$  verificata con il bastoncino correttamente impugnato in stazione eretta e poggiato perpendicolarmente al suolo.

L'uso di gommini para puntale è consentito e facoltativo a patto che i bastoncini rispettino le caratteristiche precedentemente elencate. In caso di particolarità del percorso, che richiedano l'utilizzo del gommino para puntale a motivo di salvaguardia, il Direttore di Gara ha la facoltà di rendere obbligatorio il suo utilizzo sul campo di gara.

A discrezione dei giudici la lunghezza dei bastoncini telescopici o fissi sarà sottoposta a verifica prima della partenza della competizione e, se necessario, sarà imposto un adeguamento dell'altezza o potrà essere apposto un segno visibile per fissare la lunghezza dei bastoncini estensibili.

La spinta sul bastoncino deve essere evidente ed attiva: in fase di appoggio il braccio deve estendersi ed esercitare una spinta graduale che termini visibilmente oltre l'anca. La mano che impugna il bastoncino deve esercitare la spinta durante la fase di conduzione. La spinta va mantenuta anche oltre il superamento dell'anca e nella fase di apertura della mano generando uno spazio vuoto (luce) tra la mano ed il bacino. In fase di appoggio iniziale del bastoncino e al termine della spinta, gambe e braccia dell'atleta possono risultare leggermente flesse in modo naturale.



*tecnica corretta di nordic walking (immagine su licenza NWA ASD)*

## **Attrezzatura ed abbigliamento**

### **Strumentazione digitale**

È consentito l'uso di strumenti di misurazione della frequenza cardiaca, **consultabili solo nelle apposite aree di servizio** allestite lungo il percorso. È vietato l'uso di auricolari o di altri dispositivi elettronici per la ricezione di messaggi radio, musica e simili.

### **Calzature**

Sono ammesse esclusivamente calzature sportive con battistrada flessibile ed adeguato grip di tenuta in funzione del terreno di gara. È vietato l'uso di calzature con tacchetti, chiodi o lamelle, scarponcini da trekking, da montagna o comunque calzature con suola rigida.

### **Abbigliamento**

Gli atleti devono indossare, in tutte le stagioni, capi di abbigliamento tecnico concepiti per la pratica sportiva agonistica outdoor e devono essere aderenti al corpo in maniera tale da consentire ai giudici una adeguata valutazione del gesto tecnico ed atletico. Gli atleti hanno la facoltà di indossare la propria divisa di squadra purché rispetti le caratteristiche sopra descritte.

Se necessario l'atleta potrà indossare tutori elastici articolari per conservare e preservare la funzionalità muscolare.

Gli atleti possono indossare dispositivi quali occhiali da vista o da sole, cappellini, visiere, guanti piccoli marsupi allacciati in vita per riporre i gommini, sistemi di idratazione quale "camel bags" aderenti e di piccole dimensioni. Non sono ammessi zaini o tracolle.

Gli atleti devono obbligatoriamente indossare il numero di pettorale, fornito dall'Organizzatore, in maniera visibile sulla parte anteriore e posteriore del busto.

## **Svolgimento della gara**

Il concorrente, o il rappresentante di squadra, avrà il dovere di assistere al briefing pre-gara indetto dal Direttore di Gara all'ora prestabilita, come indicato nel programma della competizione. Ogni atleta dovrà presentarsi sullo schieramento almeno 15 minuti prima dell'ora prevista per la partenza per espletare tutte le operazioni di verifica da parte dei Giudici di Gara.

La partenza avverrà contemporaneamente per tutte le categorie senza distinzione di genere, i partenti potranno essere disposti in "griglia" con posizionamento in base alle classi di merito a discrezione del Direttore di Gara e/o stilate dagli ordini di arrivo di competizioni precedenti. La partenza sarà segnalata da apposito conto alla rovescia e segnale acustico del Direttore. Il tempo dei concorrenti verrà rilevato a cronometro individuale attraverso sistemi di cronometraggio con rilevatori a "chip".

Le gare si svolgeranno sulla distanza di 5.000 mt. e 10.000 mt. Nel caso di percorso da effettuare in più giri, sarà dovere del Direttore di Gara predisporre un contagiri che segnali il numero di giri mancante e la conclusione ad ogni atleta. Il contagiri potrà essere elettronico oppure tradizionale a "cartello" o paletta con numero a scalare.

## **Comportamento in gara**

Ogni concorrente deve camminare in maniera da non costituire ostacolo o pericolo per gli avversari. Il concorrente che precede ha il diritto di passo, ovvero scegliere la traiettoria che preferisce. È proibito camminare a ridosso del concorrente che precede tranne durante la fase di sorpasso. Il concorrente in procinto di essere superato non deve opporre ostacolo al passo del concorrente più veloce mantenendo la propria traiettoria per la durata della manovra. Qualora ci si trovi in prossimità di un Giudice di Gara, quest'ultimo, segnalerà il sorraggiungere di un atleta in fase di sorpasso attraverso l'esposizione di un cartellino di colore BLU.

I concorrenti non possono effettuare deviazioni dal tracciato previsto, pena la squalifica immediata.

Il concorrente che, durante la gara, dovesse danneggiare e/o rompere uno od entrambi i bastoncini dovrà proseguire mantenendo il passo alternato e la corretta rullata del piede sino all'area di assistenza tecnica per provvedere alla sostituzione.

In caso di sostituzione dei bastoncini, gli stessi dovranno avere medesima altezza dei precedenti, pena la squalifica immediata. I bastoncini rotti e sostituiti dovranno essere messi a disposizione della direzione gara per eventuali verifiche.

Non è permesso fermarsi al di fuori delle aree tecniche prestabilite ed è proibita qualsiasi forma di rifornimento al di fuori delle stesse.

### Sanzioni e penalità

La mancata osservanza della corretta tecnica di gara prevede il richiamo verbale e visivo con l'esposizione di un cartellino recante la lettera "R" da parte dei Giudici di Gara per:

RULLATA	INFORCATA	LUCE insufficiente	SPINTA mancante
---------	-----------	-----------------------	--------------------

Sono previsti **TRE** richiami senza penalità accessorie. Al **QUARTO** richiamo è prevista una penalità addizionale di 30 secondi, al quinto 60 secondi, 90 secondi per il sesto e 120 secondi per il settimo richiamo. Le penalità sono additive e cumulative. **Un ulteriore richiamo oltre il settimo equivarrà alla esclusione del concorrente dalla classifica a punti.** All'atleta verrà mostrato un cartellino arancione che gli segnalerà l'avvenuta esclusione dalla classifica di gara. L'atleta potrà portare a termine la competizione e verrà posto a fondo classifica, senza posizione e graduatoria punti, con annotato il solo tempo di gara ottenuto. Questo per lasciare al concorrente la possibilità di verificare la propria prestazione ma segnalando in maniera inequivocabile la non correttezza della tecnica applicata.

Per non interrompere il ritmo di gara del concorrente, i richiami verranno esposti dai Giudici/Direttore senza fermare l'atleta che dovrà fare cenno di assenso di aver compreso correttamente il richiamo visivo e verbale.

Tabella esemplificativa dei richiami/penalità accessorie:

chi espone	1° richiamo	2° richiamo	3° richiamo	4° richiamo	5° richiamo	6° richiamo	7° richiamo	8° => + richiamo
GIUDICE o DIRETTORE	R	R	R	R	R	R	R	R
DIRETTORE				30	60	90	120	
secondi	----	----	----	+ 30''	+ 60''	+ 90''	+ 120''	Non in classifica

I cartellini di richiamo “R” vengono esposti dai Giudici di Gara lungo il percorso e dal Direttore.

Al raggiungimento del numero di tre richiami, il Direttore di Gara esporrà al concorrente il cartellino giallo che reca la penalità in secondi comminata corrispondente al numero di richiami ricevuti.

Al termine della gara verrà fatta la somma dei secondi accumulati con i cartellini penalità ed il tempo risultante verrà sommato al tempo impiegato per terminare il percorso.

**Esempio:**

***un concorrente giunge al traguardo con un tempo totale di 35 minuti e 15 secondi ricevendo due penalità di 30 e 60 secondi. Il tempo totale di gara risulterà essere di 36 minuti e 45 secondi.***

Qualora il concorrente accumuli otto richiami totali, il direttore provvederà ad esporre il cartellino rosso di squalifica.

**Squalifica immediata: cartellino ROSSO**

Al concorrente che venga sorpreso a correre durante la gara, i giudici o il direttore provvederanno ad esporre il cartellino rosso di squalifica e l’atleta dovrà abbandonare immediatamente il percorso di gara consegnando i pettorali anteriore e posteriore.

La squalifica immediata può avvenire anche per comportamento scorretto verso altri atleti, Giudici o Direttore di Gara.

**Non classificato**

Trascorso il tempo massimo previsto per la competizione, pari a 60 minuti per la gara di 5.000 metri e 120 minuti per quella di 10.000, l’atleta verrà iscritto nell’ordine di arrivo come non classificato.

**Ricorsi**

Eventuali ricorsi da parte dell’atleta vanno presentati in forma verbale al Direttore di Gara entro trenta minuti dal termine della competizione e prima dell’esposizione della classifica definitiva. Dopo l’esposizione della classifica definitiva **non** sarà più possibile presentare ricorso.

Nel caso di non accoglimento, l’atleta potrà fare ricorso in seconda istanza per iscritto all’Organizzatore versando una cauzione di €200,00 che verrà restituita soltanto in caso di accoglimento dello stesso. Trascorsi quindici giorni dalla competizione l’Organizzatore comunicherà per iscritto l’eventuale accoglimento del ricorso e la classifica verrà aggiornata di conseguenza.

**DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE**

Con il versamento della quota di iscrizione alla competizione, all’atleta è garantita l’assistenza medica di primo soccorso in caso di infortunio ed il diritto ad usufruire di tutte le infrastrutture ed i servizi riservati ai concorrenti.

Con l’iscrizione alla competizione l’atleta acconsente al trattamento dei dati personali ai sensi dell’art. 13 Dlgs. 196 del 30 giugno 2003 e dell’art. 13 GDPR (Regolamento UE 679/2016) ed in particolare autorizza il trattamento, la conservazione e la eventuale trasmissione in caso di necessità agli enti facenti richiesta, dei dati particolari come il Certificato di Idoneità Sportiva, per gli usi consenti dalla legge.

Con l’iscrizione alla competizione, l’atleta accetta il Regolamento Nordic Walking Agonistico Libertas e si impegna a rispettarlo, gareggiando con lealtà nei confronti dell’Organizzatore e degli

altri atleti concorrenti. Deve altresì tenere un comportamento di rispetto verso il Direttore di Gara, i Giudici di Gara ed i Cronometristi.

Con la partecipazione alla competizione il concorrente autorizza a titolo gratuito l'Organizzatore, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod. civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore e sue modificazioni, l'utilizzo, la conservazione e la diffusione delle foto, audio e video ripresi durante tutto l'evento, per finalità istituzionali, promozionali e pubblicitarie tramite pubblicazione media, web media e social network già esistenti o anche successivamente creati.

Sollewa l'Organizzatore da ogni responsabilità per fatti accaduti prima, durante e dopo la gara a meno che non siano causati per colpa di chi organizza la competizione. Rinuncia al diritto di rivalsa nei confronti dell'Organizzatore per fatti accaduti durante la competizione.

## **PUNTEGGI E CLASSIFICHE**

### ***Punteggio individuale***

Ad ogni tappa la classifica assoluta e di categoria verrà stilata assegnando ai concorrenti un punteggio in base all'ordine di arrivo con la seguente modalità:

TABELLA PUNTI ATLETA

<b>ordine di arrivo</b>	<b>punteggio</b>
1°	25
2°	23
3°	21
4°	17
5°	16
6°	15
7°	14
8°	13
9°	12
10°	11
11°	10
12°	9
13°	8
14°	7
15°	6
16°	5
17°	4
18°	3
19°	2
20° e oltre	1

### ***Punteggio a squadre***

Il singolo atleta partecipante concorre alla classifica di squadra.

Ad ogni tappa la classifica di squadra verrà redatta sommando i punti della classifica individuale di ciascun atleta e dividendo per il numero di membri facenti parte della stessa squadra. Ogni squadra deve essere composta da un numero minimo di due atleti.

## **Premiazioni**

Al termine di ogni tappa avranno luogo le premiazioni delle gare disputate. Verranno premiati i primi tre classificati assoluti per le categorie femminile e maschile.

Le premiazioni di squadra e di ogni categoria avranno luogo alla fine di tutte le competizioni che concorrono a formulare i campionati nazionali/regionali/provinciali e trofei Libertas.

## **TRACCIATO DI GARA**

Tutti i tracciati devono essere adatti ad una disciplina podistica come il Nordic Walking e sono caratterizzati da adeguata larghezza per consentire la tecnica corretta, la velocità ed i sorpassi. La lunghezza dei tracciati potrà essere compresa tra i 1000 mt. e 1250 mt. lineari e/o ad anello con o senza curve o multipli di questa misura tali da raggiungere la lunghezza totale delle competizioni di 5.000 o 10.000 metri.

Sono considerati idonei i tracciati come asfalto, cemento, sterrato o sabbia, prato o altro substrato naturale, purché lisci e molto compatti.

Sono ammessi tracciati misti comprendenti più tipologie di fondo, come asfalto e prato o altre combinazioni purché rispettino le caratteristiche elencate. I terreni in substrato naturale sono caratterizzati da adeguata compattezza, affinché la conduzione del passo al momento dell'appoggio calcagnare non provochi uno sprofondamento eccessivo del tallone. Sono tracciati pianeggianti e comprendenti al massimo lievi variazioni di pendenza e comunque non eccedenti il 6%.

I tracciati devono essere caratterizzati da adeguata granulosità in normali condizioni meteorologiche per garantire la corretta tenuta dei bastoncini e spinta mediante l'uso di eventuali gommini applicati.

I tracciati devono essere adeguatamente puliti e privi di agenti causa di cattiva tenuta come ad esempio asfalto sconnesso, insabbiato, presenza di fogliame o fango. I tracciati acciottolati, sentieri sterrati non omogenei o con asperità tali da compromettere la sicurezza degli atleti non sono idonei alle competizioni di Nordic Walking.

Sarà responsabilità dell'Organizzatore e del Direttore di Gara, coadiuvati dai Giudici di Gara, garantire che il tracciato rispetti le indicazioni fornite dal presente regolamento, anche in caso di condizioni meteorologiche avverse modificando, sospendendo oppure annullando la competizione a tutela della sicurezza degli atleti.

## **Allestimento dei tracciati**

I tracciati devono essere adeguatamente segnalati in tutti i punti caratteristici come la partenza ed il traguardo, eventuali bivi e le aree di servizio. Sono poste sul tracciato le segnalazioni chilometriche per consentire agli atleti di conoscere la propria posizione, l'area cronometrando e le boe di inversione di marcia, così come una adeguata segnalazione di direzione di marcia da seguire.

In caso di competizioni su circuiti cittadini sarà previsto, di concerto con le autorizzazioni della Polizia Locale, la rimozione delle vetture e la chiusura del tratto stradale sia al traffico veicolare che quello pedonale con idonei dispositivi di sicurezza per garantire agli atleti che non vi siano intralci pericolosi durante la competizione.

## **Area di partenza**

All'interno di questa area sarà predisposto il servizio di cronometrando e di Direzione di Gara. In ogni campo di gara sarà altresì prevista una area di rispetto correttamente segnalata da apposite indicazioni; in particolare l'area di rispetto è collocata dopo la linea di partenza e consente agli atleti di tenere i bastoncini sollevati per i primi metri di percorrenza. Tale area deve essere disposta dalla linea di partenza per una lunghezza totale di 30 metri minimo e 50 massimo. La fine dell'area di rispetto deve essere segnalata da apposito cartello recante la scritta "FINE AREA DI RISPETTO".

### **Aree di servizio**

Lungo il tracciato saranno predisposte due aree di servizio: l'area per il **ristoro tecnico** e l'area per **l'assistenza tecnica**, possibilmente adiacenti alla zona di arrivo e di partenza aventi lunghezza minima di 20 metri e massima di 30.

Tutte le aree di servizio saranno segnalate dall'indicazione di **inizio area** e **fine area**, all'interno delle quali è consentito agli atleti interrompere il passo alternato, sfilare uno o tutti e due i bastoncini così come sollevarli, fermo restando il divieto di correre.

### **Area di ristoro tecnico**

L'atleta può effettuare il rifornimento di cibo e/o bevande proprie e/o fornite dall'organizzazione.

### **Area di assistenza tecnica**

In questa area sarà presente il preparatore atletico o un suo delegato, accreditato dall'organizzatore, il quale potrà dare indicazioni tattiche o cronometriche e fornire agli atleti assistenza come ad esempio il cambio dei bastoncini rotti o l'applicazione o la rimozione dei gommini.

In caso di tracciato misto (esempio: asfalto/prato) saranno predisposte una o più aree di servizio aggiuntive, adiacenti al cambio del fondo del tracciato, che gli atleti potranno utilizzare per applicare o rimuovere i gommini dai puntali dei bastoncini.

## **COLLEGIO GIUDICANTE**

Ogni atleta partecipante alla gara sarà sottoposto al giudizio di un Collegio Giudicante. Esso è l'unico organo competente per comminare richiami, sanzioni e penalità in caso di una scorretta tecnica di gara assunta durante la competizione. Il Collegio Giudicante è composto da un Direttore di Gara, massima autorità durante la competizione, un Vice Direttore ed un numero variabile di giudici in base alla lunghezza ed alle caratteristiche del percorso.

Il giudizio del collegio e dei suoi singoli componenti è insindacabile; ad esso, ed a tutti i suoi componenti, è dovuto il rispetto che la carica prevede. Un comportamento non consono o irrispettoso potrà e dovrà essere sanzionato fino alla massima pena consistente nella squalifica immediata.

## **ORGANIZZATORE**

È fatto obbligo per l'organizzatore allestire il percorso di gara, le aree di servizio e la logistica interessata ad un corretto svolgimento della competizione.

L'organizzatore deve garantire le condizioni di sicurezza del percorso affinché l'incolumità degli atleti sia garantita e tutelata. Le competizioni possono avere luogo soltanto a condizione che sia presente un presidio medico durante tutta la durata della gara; il tracciato deve essere accuratamente segnalato ed il percorso chiuso al passaggio di veicoli, velocipedi o di qualsiasi altro mezzo di trasporto/lavoro/servizio che non sia espressamente autorizzato dallo stesso. È cura dell'organizzatore avvalersi di assistenti di pista che tutelino il rispetto dell'inviolabilità del percorso.

## **FINE REGOLAMENTO**

Il presente regolamento è composto da numero 12 pagine totali, compresa la copertina ed il sommario.