

**REGULATIONS OF COMPETITIONS  
ORGANIZED BY ONWF**

**WORLD NORDIC WALKING LEAGUE**



**ONWF**  
SINCE  
1997

**WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION**

**WWW.ONWF.ORG**  
**WWW.NordicWalkingWorldCup.COM**

## **Regolamento delle gare organizzate da ONWF, NWPL e Lega polacca di Nordic Walking**

### **§ 1**

#### **Definizione di Nordic Walking**

Il Nordic Walking (NW) è una marcia con lavoro alternato di braccia e gambe e tecnica adeguata utilizzando bastoncini per sostenere la spinta. Durante la camminata NW non può esserci una fase di volo (mancanza temporanea di contatto con il suolo), almeno uno dei piedi deve mantenere un contatto costante con il suolo. Gli elementi più importanti della tecnica di camminata riguardano principalmente la salute.

### **§2**

#### **Gli aspetti più importanti della tecnica del Nordic Walking**

1. Lavoro naturale della parte inferiore del corpo.
2. Lavoro alternato di braccia e gambe.
3. Il movimento del braccio dovrebbe provenire dall'intera spalla.
4. La mano termina il movimento dietro la linea dell'anca.
5. Le braccia lavorano parallelamente tra loro.
6. La mano è serrata sul bastone davanti e aperta dietro l'anca. La chiusura e l'apertura della mano avviene a livello della linea dell'anca.
7. La spinta attiva avviene durante tutto il range di utilizzo del bastone, lavorando con la mano e generando una spinta con la mano aperta.

### **§ 3**

#### **Selezione dei bastoncini per Nordic Walking e loro verifica**

1. La verifica della corretta lunghezza del bastone si effettua con il corpo dritto e il bastone posizionato verticalmente a terra, con il gomito piegato che forma un angolo di circa 90 gradi. La lunghezza del bastoncino viene misurata secondo la formula: moltiplichiamo 0,68 x altezza in centimetri. Il bastone deve essere misurato da terra al punto di attacco del guanto.
2. Sono ammessi bastoncini più corti di quelli misurati secondo la formula del punto §3. 1 fino a 5 centimetri massimo.
3. Tutti i bastoncini utilizzati dai concorrenti in una determinata competizione sono soggetti a verifica e devono essere coperti con l'apposito adesivo

dell'organizzatore, mentre i bastoncini regolabili devono essere attaccati nel punto in cui viene regolato il bastoncino.

4. Nei rally organizzati da ONWF, NWPL, Polska Liga NW sono ammessi bastoni diversi da quelli previsti al punto §3. 1, 2, 3, 4
5. Se i bastoni di un concorrente risultano essere troppo corti durante la competizione, non c'è alcun adesivo di verifica sulla serratura regolamentare o non c'è alcun adesivo di verifica della competizione, l'arbitro può imporre una penalità al concorrente sotto forma di penalità gialla.

#### § 4

#### Errori derivanti da una tecnica di camminata errata.

<i>Articoli validi</i>	<i>I vantaggi di un elemento realizzato a regola d'arte</i>	<i>Gli errori più comuni</i>	<i>Sovraccarichi dovuti a errori</i>
Lavoro naturale della parte inferiore del corpo	Lavoro naturale dei muscoli e delle articolazioni della parte inferiore del corpo	Abbassamento del baricentro	Carico sulle articolazioni del ginocchio
		Elementi di tecnica della camminata sportiva	Sovraccarico della colonna lombare  Sovraccarico delle articolazioni dell'anca
Lavoro alternato di braccia e gambe	Movimento naturale del braccio	Nessun lavoro alternato	Movimento innaturale del braccio
Dovrebbe esserci movimento del braccio da tutta la spalla, al gomito in dentro posizione neutra (piegatura delicata)	Attivazione di grandi gruppi muscolari: schiena, braccia	Lavorare da te stesso gomito	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carico sulle articolazioni del gomito</li> <li>- Esclusione di grandi gruppi muscolari, cioè muscoli della schiena e delle spalle</li> <li>- Generazione di spinta dalle articolazioni del gomito e dai piccoli muscoli braccia</li> <li>- elemento di rilievo molto più piccolo articolazioni degli arti inferiori e colonna vertebrale</li> <li>- Tensione eccessiva muscoli immobilizzati spalle e collo</li> <li>- lavorando solo dall'articolazione del gomito</li> </ul>
	Attraverso il lavoro di grandi gruppi muscolari generando significativi sollievo per le articolazioni arti inferiori e colonna vertebrale  Il movimento oscillante del braccio rilassa i muscoli tesi del collo	Lavora solo con il gomito davanti a te e la spalla dietro di te	

			- non è possibile attraversando la linea dell'anca
		Lavorando facendo rotolare il bastone	nessun lavoro con il bastone, semplicemente lanciandolo senza generare spingere o far lavorare i muscoli della schiena
		Perfettamente funzionante gomiti dritti	Eccessivo, isometrico tensione muscolare (continua). spalle e collo, senza fase rilassamento
Mettere la spalla in posizione neutra	Tensione muscolare naturale ed equilibrio nell'articolazione della spalla	Spalla estesa in avanti (in rotazione)	Eccessiva tensione e contrazione dei muscoli del torace, della parte anteriore delle spalle o del muscolo MOS ( muscolo sternocleidomastoideo)
La mano termina il movimento dietro l'anca	Retrazione delle spalle (spostamento delle spalle indietro) - raddrizzamento naturale del corpo	Lavora il braccio solo fino all'anca	Protrazione della spalla (proiezione in avanti) che rafforza la postura curva derivante da uno stile di vita sedentario  Lavorare con le braccia solo davanti a te e cercare di raddrizzare il corpo comporta un sovraccarico della colonna lombare.
	Apertura del torace e allungamento dei muscoli contratti del torace  Avviare le lame al lavoro	Il lavoro del braccio termina davanti all'anca, il che spesso si traduce in una postura inclinata	
Le braccia lavorano parallelamente tra loro	Generare spinta e sollievo nella stessa direzione: connettersi	Allena le braccia strette davanti e larghe dietro  Lavora con le braccia, restringendo il movimento davanti e dietro	Nessuna forza di repulsione e di soccorso si combina

<p>La mano è chiusa sul bastone davanti e aperta dietro l'anca. Lancetta di apertura di chiusura avviene a livello dell'anca</p>	<p>Controllo del funzionamento del braccio durante l'intera gamma di movimento</p>	<p>Marcia a mani aperte Marzo con chiusura posticipata mano - solo quando viene posizionato il bastone</p>	<p>Mancanza di controllo sull'azione del bastone - alto rischio che il bastone cada sotto i piedi nostri o altrui</p>
<p>World Original Nordic Walking Federation (ONWF)   <a href="http://www.ONWF.org">www.ONWF.org</a>  </p>			
		<p>Marcia con le mani completamente chiuse</p>	<p>Incapacità di lavorare attraversando la linea dell'anca all'indietro</p>
<p>Generazione di una spinta attiva durante l'intera gamma di operazioni con lo stick, con lo stick che si inserisce quando la gamba anteriore tocca il suolo</p>	<p>Coinvolgimento di grandi gruppi muscolari della parte superiore del corpo  Dare sollievo alle articolazioni degli arti inferiori e della colonna vertebrale</p>	<p>Marcatura della spinta: nessuna penetrazione e nessuna spinta generata  quando il tallone della gamba anteriore tocca il suolo</p> <p>Nessuna forza di spinta generata (ad es. doppio colpo o azionamento ripetuto del bastone mentre si sposta all'indietro - il bastone scivola)</p>	<p>Mancanza di coinvolgimento di grandi gruppi muscolari della parte superiore del corpo  Mancanza di sollievo dalle articolazioni degli arti inferiori e della colonna vertebrale</p>

## § 5

### Lo standard degli avvertimenti che potresti ricevere dagli arbitri per errori specifici

Nome dell'errore	Il messaggio che sentirete dal giudice	Qual è il rischio di errore?
<p>Accorciamento del percorso, comportamento non conforme ai principi del fair play, comportamento antisportivo (calpestare i pali, impedire il</p>	<p>Cartellini rossi, squalifica</p>	<p>Squalifica con cartellino rosso dalla marcia NW</p>

sorpasso, insultare un concorrente, gli arbitri, usare linguaggio volgare, ecc.)		
Correre (fase di volo)	Squalifica dalla marcia NW	Squalifica con cartellino rosso dalla marcia NW
Nessun lavoro alternato di braccia e gambe	L'errore di alternare mani e piedi	Formazione scolastica
Abbassamento del baricentro	Errore di posizione bassa	Cartellino giallo/ammonizione
Elementi di rotazione dell'anca derivanti dalla Tecnica della Camminata Sportiva	Errore di rotazione dell'anca	Cartellino giallo/ammonizione
Lavorando solo dal gomito	Colpa del gomito	Cartellino giallo/ammonizione
Lavora solo con il gomito davanti a te e la spalla dietro di te		
Rotolando il bastone		
Lavora il braccio solo fino all'anca  Il lavoro del braccio termina davanti all'anca, il che spesso si traduce in una postura inclinata	Errore nell'intervallo di movimento	Cartellino giallo/ammonizione
Allena le braccia strette davanti e larghe dietro  Lavora con le braccia, restringendo il movimento davanti e dietro	Errore parallelo	Cartellino giallo/ammonizione
Mancanza di spinta, che comporta l'inserimento del bastone nel posto sbagliato con simultaneo ritardo nel posizionamento del tallone della gamba anteriore. Marcatura o mancanza di posti a sedere del club. Trascinando bastoncini	Errore push	Cartellino giallo/ammonizione
Marcia a mani aperte	Errore mani aperte	Avvertimento/educazione
Mancanza di rotazione del busto (eseguita dalla protrazione della spalla, non dalla colonna lombare) Spalla posizionata in protrazione	Errore di spalla	Formazione scolastica
Cuffie sopra o nelle orecchie (leggi § 7 punto 2)	(arresto del giocatore)	Cartellino giallo Se il giocatore non segue le istruzioni dell'arbitro, potrebbe ricevere un cartellino rosso

Numero illeggibile o oscurato, numero mancante	(arresto del giocatore)	Fermare un concorrente, chiedendogli di correggere o rivelare il suo numero di partenza. Se manca il numero, il giudice legge il numero del chip e annota questo fatto sulla tessera del giudice. Ciò non comporta una sanzione
Bastoncini errati (trekking)	L'arbitro fa notare che si stanno usando i bastoni sbagliati	Ammonizione senza penalità (Rally)

### Ammonizioni, sanzioni e premi

#### ATGM1

L'arbitro che penalizza un concorrente per l'infrazione in questione (ammonizione, cartellino giallo) non potrà trattenere il concorrente a meno che la sicurezza del percorso non lo richieda. Dare una penalità a un giocatore implica mostrare il colore appropriato della carta e informarlo sul tipo di infrazione e penalità. Esempio: numero 222, avviso, errore di gomito.

#### ATGM2

La mancata ascolto del messaggio dell'arbitro non comporta la mancata assegnazione di una penalità. Il concorrente che non ha sentito il messaggio ha diritto di ricevere informazione dal giudice che ha assegnato la penalità dopo la gara. L'elenco completo delle penalità può essere ottenuto presso la tenda dei giudici dopo la competizione.

#### ATGM3

**1. Educazione** – il giudice ha l'opportunità di educare e attirare verbalmente l'attenzione sull'errore al fine di migliorare gli elementi della tecnica NW. Queste informazioni non comportano alcuna sanzione e non vengono registrate nel rapporto dell'arbitro. Nel caso di attività educative, il giudice non fornisce il messaggio contenuto nel § 6 dell'IPC 1

**2. Avvertimento (Cartellino bianco)** - può essere assegnato dall'arbitro in caso di lievi violazioni della tecnica di marcia. Ricevere un avvertimento più volte comporterà un cartellino giallo.

Rispettivamente: sulla distanza di 5 km – 2 avvertimenti; 10 km – 3 avvisi; 21 km - 4 avvisi,

**3. Cartellino giallo** - Può essere assegnato dall'arbitro in caso di errori grossolani nella tecnica di marcia NW, mancato rispetto delle norme di sicurezza che possono causare lesioni ad un altro concorrente, ad esempio entrambe le braccia con i bastoni alzati, violazione delle regole della competizione, o che possano provocare gravi sovraccarichi e problemi di salute.

World Original Nordic Walking Federation (ONWF) | [www.ONWF.org](http://www.ONWF.org) |

Ricevere più volte un cartellino giallo non comporta un cartellino rosso. Ricevere un cartellino giallo comporta una penalità di tempo al giocatore. Rispettivamente: a una distanza di 5 km - 30 secondi, 10 km - 1 min, 21 km - 2 min.

**4. Cartellino rosso** – Può essere assegnato per comportamento antisportivo nei confronti degli altri partecipanti e degli arbitri; non seguire le istruzioni del giudice, bloccare intenzionalmente il percorso agli altri partecipanti in caso di sorpasso, correre intenzionalmente con un'evidente fase di volo, accorciare la distanza, allontanarsi dal percorso, comportamento volgare o aggressivo nei confronti dei concorrenti e dei giudici, insultarli. Condotta che possa minacciare la sicurezza di giocatori, tifosi e arbitri.

**5. Carta verde** - Un punto per una carta verde viene assegnato in caso di tecnica di marcia eccezionalmente buona. L'arbitro non può assegnare un cartellino verde. Il cartellino verde è una componente dei punti ricevuti dagli arbitri. La somma del numero specificato di punti assegnati è rispettivamente: per una distanza di 5 km - due punti, 10 km - tre punti, 21 km - 4 punti.



**Ricevere qualsiasi penalità comporterà la cancellazione di tutte le candidature alla carta verde.**

#### **ATGM. 4**

**Squalifica di un concorrente sulla base di segnalazioni di altri partecipanti al concorso** - è possibile squalificare un concorrente solo se fornisce materiale video, solo fino alla fine del periodo di accettazione del reclamo, cioè della comunicazione dei risultati ufficiali. Il film deve mostrare situazioni che danno diritto a un cartellino rosso.

L'organizzatore si riserva il diritto di verificare i risultati dopo aver esaminato i materiali video dei giudici entro 48 ore dalla fine del concorso.

#### **§ 7**

World Original Nordic Walking Federation (ONWF) | [www.ONWF.org](http://www.ONWF.org) |

#### **Altre questioni del regolamento**

**1. Sorpasso** - È possibile sorpassare un concorrente sul lato destro o sinistro. Per motivi di sicurezza, chi sorpassa deve prestare attenzione alla persona sorpassata con il messaggio "attenzione: sinistra/destra sto sorpassando", a seconda del lato in cui la persona sorpasserà. Il sorpasso di un dato concorrente non deve comportare un cambiamento/impedimento nel suo percorso di marcia. Dopo aver sentito il messaggio di sicurezza "attenzione: sorpasso a sinistra/destra", la persona sorpassata non deve modificare il percorso.

**2. Cuffie** - Al fine di garantire la comunicazione tra giocatori, giudici e altre forze dell'ordine, non è consentito l'uso di auricolari o cuffie intraauricolari (non si applica alle persone con apparecchi acustici). L'utilizzo delle suddette cuffie durante la competizione comporta che il concorrente venga fermato sul percorso, ricevendo un cartellino giallo e l'ordine di non utilizzare le cuffie. Se l'arbitro non rispetta le istruzioni e continua ad usarle, il giocatore riceve un cartellino rosso e viene squalificato.

**È consentito utilizzare solo cuffie a conduzione ossea che non interferiscano con la comunicazione con giocatori, arbitri e altre forze dell'ordine.**

**3. Irrigazione** - L'irrigazione avviene in zone appositamente create e segnalate. Se possibile, l'inizio e la fine della zona saranno segnalati con segnaletica verticale o orizzontale. Un ulteriore corridoio può essere creato o separato nella zona di irrigazione per le persone che non vogliono utilizzare l'irrigazione. In tal caso, un giocatore che oltrepassa la zona di irrigazione non è obbligato a rimuovere i bastoncini.

Nella zona di idratazione, il giocatore è obbligato a togliere un bastoncino dalla mano che prende la bevanda per evitare pericoli e mantenere un'adeguata sicurezza nei confronti degli altri giocatori, dello staff, dei giudici e dei tifosi. In caso di mancato rispetto di queste condizioni, il giocatore può essere punito con un cartellino giallo. Il lavoro sulle braccia non viene valutato nella zona di idratazione.

#### **ATGM. 1**

Qualora fosse necessario reidratarsi, consumare gel energetici, glucosio o altri integratori in un luogo diverso da quello designato, il concorrente è obbligato a fermarsi in un luogo sicuro, senza intralciare il percorso a nessuno, e a rimuovere i propri bastoncini. Dopo il consumo si ritorna sul percorso pedonale senza collisioni. Il mancato rispetto di questa condizione comporterà la ricezione di un cartellino giallo.

#### **ATGM .2**

È consentito allestire ulteriori postazioni di alimentazione denominate “di appoggio” solo previo consenso dell'organizzatore e informando l'arbitro principale della competizione e solo nelle zone di idratazione designate nel rispetto di tutte le norme contenute nel § 7 punto 3.

**4. Abbandono del percorso** - al concorrente è consentito abbandonare il percorso in casi di emergenza per soddisfare le esigenze fisiologiche. Se possibile, ne informa l'arbitro. Il concorrente ritorna sul percorso solo nel punto in cui lo ha lasciato.

#### **ATGM. 1**

Un concorrente che ha commesso un errore nel percorso può ritornarvi e continuare a marciare solo nel punto in cui ha commesso l'errore.

**Presentare protesti** – i concorrenti hanno il diritto di presentare un reclamo contro la decisione dei giudici dopo aver pagato un deposito di 100 PLN . Se il reclamo viene respinto, il deposito non verrà rimborsato. I reclami possono essere presentati solo fino alla pubblicazione dei risultati ufficiali.

### § 8

**Sul percorso di gara possono trovarsi solo i concorrenti che gareggiano su una determinata distanza. Ai tifosi sostenitori è consentito uscire dal percorso, senza potervi entrare.**

[www.ONWF.org](http://www.ONWF.org)

[www.NordicWalkingWorldCup.com](http://www.NordicWalkingWorldCup.com)

[www.NordicWalkingPoland.pl](http://www.NordicWalkingPoland.pl)