



ASPETTANDO GIRONORDIC

5 MARZO 2023

IL FIENILE (FERRARA)

Giro Nordic

COSA FAREMO OGGI:

1. A poco meno di un mese dalla partenza del campionato di tecnica Gironordic 2023 oggi ci troviamo per un ripasso e per provare a capire le principali regole che caratterizzano il circuito – i nordic walkers che non parteciperanno alle prime tappe sarà comunque l'occasione di capire meglio «il dietro le quinte di un contest tecnico»;
2. Vedremo e analizzeremo gli schemi di valutazione;
3. Piccolo riscaldamento
4. Simulazione di gara

IL CALENDARIO 2023

Trail del Patriarca **26 marzo** Cordignano TV Veneto
Rosa' GiroNordic Walking **6 maggio** Rosà VI Veneto
Ndar e Tornar dal Doc **2 giugno** Miles di Segusino TV Veneto
Giro de le Fraziom **6 agosto** Brentonico TN Trentino Alto Adige
Ecomaratonna del CollioBrda **8 ottobre** Commons GO Friuli V.G.
Asolo GiroNordic **29 ottobre** Asolo TV Veneto

CAMPIONATO ITALIANO TECNICA **SKY** Nordic WALKING

GIRONORDIC: LE FONTI DEL REGOLAMENTO

- **FACEBOOK:** - ALEXANDER GERONAZZO
– GIRO NORDIC;
- **SITO WEB:** www.gironordic.it

COME FUNZIONA IL CONTEST TECNICO

- Partenza in gruppo o gruppetti o uno dopo l'altro;
- Smaltisco gli assebramenti e mi assesto focalizzandomi sulla mia migliore esecuzione tecnica (procederò in passo alternato fino a nuova indicazione);
- Vedo un cartello lontano da me 10 metri che mi indica di procedere a passo parallelo a 3;
- Mi preparo a passare in parallelo a 3 davanti al giudice fino a quando non vedrò un secondo cartello di fine tecnica parallela a 3;
- Durante il percorso cercherò di non fermarmi mai (salvo emergenze)..
- Passato il primo cartello, andrò ad affrontare tutte le tecniche che mi verranno chieste fino al mio passaggio sul traguardo

DA GIRONORDIC.IT

- SCHEMA COMPLETO DI TUTTI GLI ELEMENTI
- PER OTTENERE VALUTAZIONE 7 DEVO AVERE ESEGUITO BENE GLI ELEMENTI CONTRADDISTINTI DAL COLORE GIALLO (POSTURA + PASSO AMPIO + DISTENSIONE DELLE BRACCIA);
- PER OTTENERE LA VALUTAZIONE DI 8 OLTRE AGLI ELEMENTI DEL 7 DEVO AVER FATTO BENE QUELLI EVIDENZIATI IN ROSSO (MANO CHIUSA IN S. A.; BRACCIO ESTESO IN S.P.; MANO APERTA IN S.P.)
- E COSÌ VIA!

SEVEN⁹METHODE¹⁰

POSTURA	PASSO AMPIO	DISTENSIONE BRACCIA	7
MANO CHIUSA in S.A.	BRACCIO ESTESO in S.P.	MANO APERTA in S.P.	8
INIZIO RULLATA sul TALLONE	FINE RULLATA in AVANPIEDE	BASTONCINO ESTESO DIETRO CONTINUO AL BRACCIO	9
		SPEZZATA DIETRO ASSENTE	10



Studio Tecnico & Progetto Grafico a cura di Alex Geronazzo

GIUDICE DI GARA SCHEMA VALUTAZIONI

LEGENDA VISTE DI VALUTAZIONE TECNICA



VOTO 7



1 2 3 = VOTO 0
1 2 3 = VOTO 0
1 2 3 = VOTO 0
1 2 3 = VOTO 7

► Il voto 7

1 Sta **avanzando con una Postura (termine di cui non vogliamo abusare impropriamente) Alta o Eretta, massimo inclinata in avanti di tre dita** ($3 \div 5 \text{cm}$), con riferimento all'asse verticale del busto.

Una buona norma può essere quella di traguardare un punto focalizzato verso l'orizzonte (norma spiegata con parole semplici).

SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ DEL PUNTO (1) CONTINUA NELLA SUA OSSERVAZIONE. ALTRIMENTI IL VOTO È 0.

2) **L'apertura del passo deve essere sufficiente ampia**, tale da non confondersi tra semplice camminata distensiva e camminata nordica.

SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ ANCHE DEL PUNTO (2) CONTINUA NELLA SUA OSSERVAZIONE. ALTRIMENTI IL VOTO È 0.

3) **La distensione ed estensione del movimento delle braccia anteriormente e posteriormente, deve essere ampia**, nella stessa misura della sopra citata ampiezza del passo. Il punto di estensione del fulcro visualizzato dal Giudice di mani e piedi contrapposti, nelle Spinte anteriore e posteriore, fa fede per la valutazione.

SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ ANCHE DEL PUNTO (3) ASSEGNA VOTO 7 ALTRIMENTI IL VOTO È 0.

IL VOTO 8

- **AVRÀ SUPERATO I TRE STEP E GIÀ GUADAGNATO IL VOTO 7**
- ●1) Sta avanzando con le prese sulle impugnature (entrambe), ben salde, in Spinta Anteriore, con tutte e cinque le dita di ciascuna mano che la avvolgono completamente, senza quindi che si noti luce tra impugnatura e dita stesse.
- SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ DEL PUNTO (1) CONTINUA NELLA SUA OSSERVAZIONE

ALTRIMENTI IL VOTO È 7.

- ●2) La distensione del braccio in Spinta Posteriore (entrambi) deve essere ampia e ben oltre la linea del gluteo, tale da formare una retta tra braccio ed avambraccio.
- SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ ANCHE DEL PUNTO (2) CONTINUA NELLA SUA OSSERVAZIONE. ALTRIMENTI IL VOTO È 7.
- ●3) La mano in Spinta Posteriore deve essere bene aperta, non a cucchiaino, ove tutte le dita si notino distese e non ripiegate su se stesse. La posizione della mano (a taglio, palmo dritto o ruotata) è facoltativa.
- SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ ANCHE DEL PUNTO (3) ASSEGNA VOTO 8 ALTRIMENTI IL VOTO È 7.

VOTO 8



1 MANO CHIUSA in S.A.

2 BRACCIO ESTESO in S.P.

3 MANO APERTA in S.P.

1 2 3 = VOTO 7

1 2 3 = VOTO 7

1 2 3 = VOTO 7

1 2 3 = VOTO 8

VOTO 9

IL VOTO 9



1 INIZIO RULLATA sul TALLONE

2 FINE RULLATA in AVANPIEDE

3 BASTONCINO ESTESO DIETRO CONTINUO AL BRACCIO

1 2 3 = VOTO 8

1 2 3 = VOTO 8

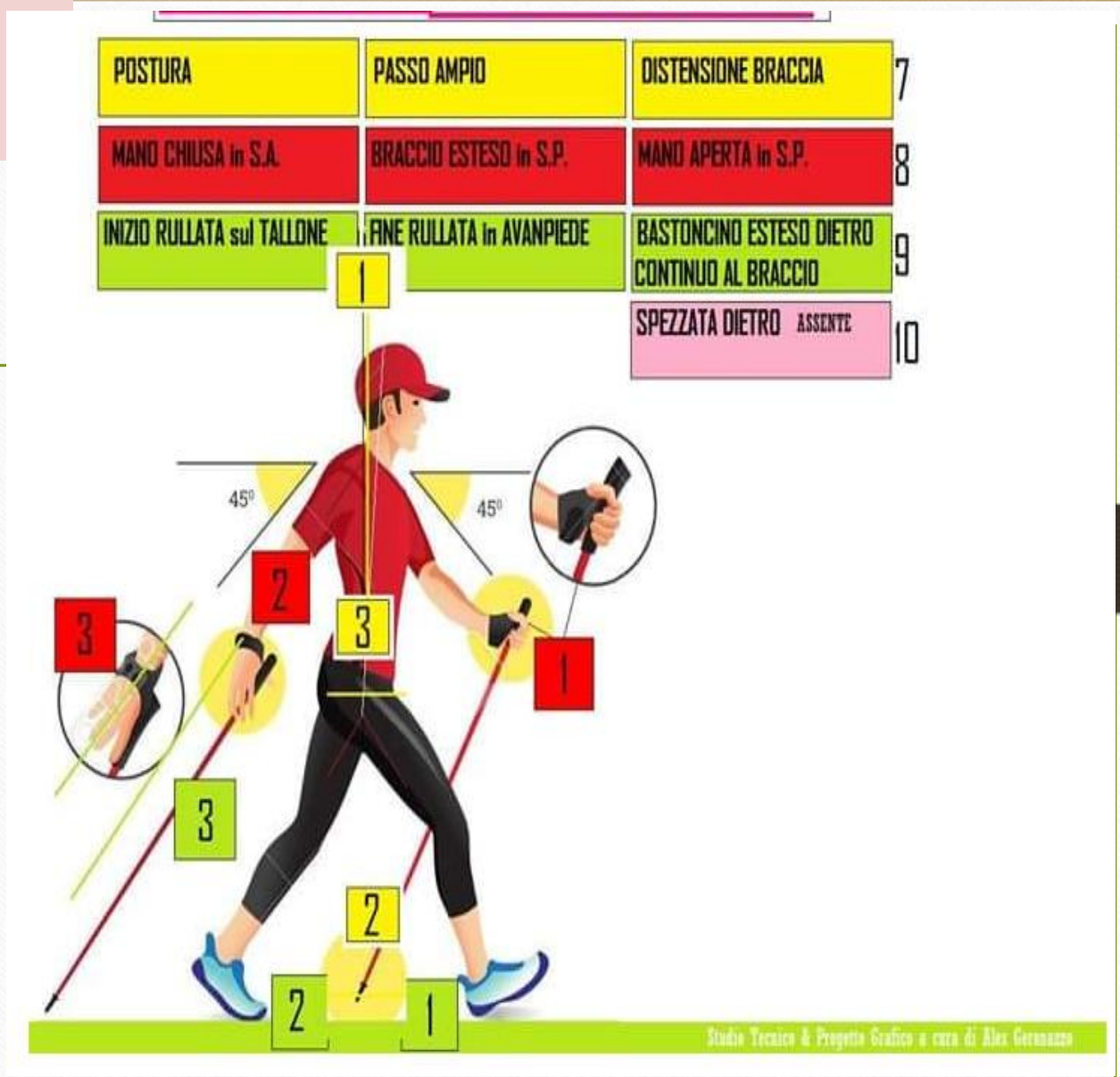
1 2 3 = VOTO 8

1 2 3 = VOTO 9

- 1) Sta avanzando effettuando la Rullata con Evidente Attacco sul Tallone, in Spinta Anteriore, con entrambi i piedi.
- SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ DEL PUNTO (1) CONTINUA NELLA SUA OSSERVAZIONE. ALTRIMENTI IL VOTO È 8.
- ● 2) Sta concludendo la Rullata Evidentemente in Avampiede in Spinta Posteriore, con entrambi i piedi.
- SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ ANCHE DEL PUNTO (2) CONTINUA NELLA SUA OSSERVAZIONE. ALTRIMENTI IL VOTO È 8.
- ● 3) Il braccio in Spinta posteriore deve creare una linea di continuità retta, con avambraccio e bastoncino. Su entrambe le braccia.

IL VOTO 10

- 1) Nella Spinta Posteriore il Bastoncino deve seguire una retta parallela alla direzione e all'asse di avanzamento.
- In sostanza il puntale non deve "rientrare" e non "sfarfallare" verso l'esterno.
- Questa condizione crea un Parallelismo tra Asse e Bastoncini e di conseguenza tra Bastoncino e Bastoncino.
- Se non si Presenta questa condizione è detto " Errore di Spezzata".
- SE IL GIUDICE RAVVISA LA REGOLARITÀ DEL PUNTO (1) ASSEGNA VOTO 10.
- ALTRIMENTI IL VOTO È 9.
- VA SOTTOLINEATO CHE SONO RARISSIMI I CASI DI VOTO 10.



DAL REGOLAMENTO, ECCO ALCUNE CONSIDERAZIONI

1. IMPORTANZA DI OTTENERE PUNTI CON COSTANZA E REGOLARITA': NON SERVE OTTENERE UN 10 E 3 ZERI CONSECUTIVI, RISPETTO ANCHE A D UN CAMMINATORE CHE OTTIENE 2 VALUTAZIONI DA 7 E POI SBAGLIA LE SUCCESSIVE 2;
2. LA REGOLARITA' E LA COSTANZA SONO QUINDI FRUTTO DI ALLENAMENTI MIRATI A MANTENERE COSTANTE IL NOSTRO ASSETTO. UNA PERFORMANCE PROLUNGATA COMPORTA UN ALLENAMENTO ALLA **RESISTENZA => PER QUANTO/PER QUANTI KM RIESCO A CAMMINARE AL MEGLIO DELLA MIA TECNICA?**;
3. PER I VOTI 8, 9 E 10 OCCORRE SVILUPPARE E PERFEZIONARE GLI SCHEMI MOTORI SPECIFICI DEL NORDIC WALKING; LA COORDINAZIONE SPECIFICA GIOCHERA' UN RUOLO FONDAMENTALE (esercizi di visualizzazione motoria con e senza bastoncini; riproduzione esatta del gesto tecnico da compiere; costante valutazione della rom articolare spalla – braccio - avambraccio

Novita' di gara 2023

1. Ogni giudice «esperto» potrà nominare a fine tappa un proprio mvp per la classifica femminile e uno per quella maschile. All'MVP verrà assegnato un punteggio aggiuntivo di 3 punti;
2. DOUBLE TRAP => PUNTEGGIO MASSIMO 15