



Roma, 29.07.2026
Prot.n. 318

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società Nordic Walking AICS
Loro Sedi

Oggetto: Campionato Nazionale AICS Minuti Stile Gara di Regolarità e Stile di Nordic Walking
Parco Laghetti Martellago (VE) – 10 ottobre 2026.

La Direzione Nazionale AICS, Dipartimento Sport, organizza, in collaborazione con Il Comitato Provinciale AICS Venezia, la Uniwalk AICS Venezia il Campionato Nazionale AICS di Regolarità e Stile di Nordic Walking **MINUTI DI STILE** 5° edizione non agonistico, rivolto a nordic walkers maggiorenni alla data di iscrizione il 10 ottobre p.v. a **Parco Laghetti Martellago (VE). PARTENZA ORE 9.30.**

Alla conclusione della gara tecnica, si svolgerà la prima edizione dei POSTURAL GAMES rivolto a tutta la cittadinanza.

REGOLAMENTO TECNICO

Si dovrà percorrere un percorso di mt. 1950 che prevede terreno misto senza interruzione, esclusivamente in tecnica alternata di nordic walking.

Entro il tempo massimo di trenta minuti prima della partenza, ciascun partecipante dichiarerà quale sarà il suo tempo di percorrenza e contro questa sua scelta si svolgerà la sua gara.

Il tempo verrà cronometrato da personale FICr (Federazione Italiana Cronometristi) dell'Associazione Cronometristi Venezia. Il personale preposto della FICr doterà ogni partecipante di un dispositivo elettronico atto a cronometrare la propria prestazione. Conseguirà maggiore punteggio chi percorrerà il percorso più vicino al tempo dichiarato.

L'attrezzo usato sarà il bastoncino da nordic walking e la sua altezza è determinata dalla posizione del braccio flessa a 90° all'articolazione del gomito con braccio perpendicolare al suolo e polso in allineamento con l'avambraccio (è consentita una variazione di circa 5 cm.). Sono ammessi sia bastoncini tradizionali che appesantiti. Non sono consentiti bastoncini con eventuali device elettronici che potrebbero consentire indebito aiuto nella misurazione del tempo personale di gara.

La tecnica che dovrà essere usata sarà il cammino a passo alternato, un piede dovrà sempre appoggiare a terra e non è ammesso il volo. Durante il percorso non è consentita alcuna sosta, il concorrente dovrà mantenersi sempre in progressione.

Lungo il percorso saranno presenti dei giudici che valuteranno l'esecuzione tecnica (stile) della camminata su singolo gesto (mano- piede- braccio- gamba- fluidità, sincronismo, armonia).

Le partenze dei partecipanti saranno scaglionate; l'intervallo di distanziamento delle partenze sarà ottimizzato in relazione al numero finale dei partecipanti.

Alla partenza il partecipante non dovrà avere con sé alcun sistema digitale o analogico, meccanico o elettronico atto a misurare direttamente o indirettamente il tempo, pena la squalifica. Non sarà consentito l'utilizzo di strumenti che possano favorire il partecipante durante la gara, pena la squalifica.

Non sarà consentito indossare zaini, borse, marsupi o bracciali di nessun tipo.

PARTECIPAZIONE

Contest tecnico

Il campionato nazionale di regolarità e stile è rivolto a due categorie camminatori e istruttori italiani e stranieri in possesso di tesseramento AICS in corso di validità e maggiorenni al momento dell'iscrizione.

Sarà possibile associarsi ad AICS al momento dell'iscrizione con un costo aggiuntivo di € 4,00 oppure chiedere la tessera contattando il comitato Aics di Venezia a info@aicsvenezia.it (recapito tel. 3517040244).

Tutti i partecipanti dovranno essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività di atletica o nordic walking in corso di validità.

Possono iscriversi sia singoli atleti sia Associazioni come gruppo.

IL PUNTEGGIO del CONTEST TECNICO

Sarà redatta una classifica virtuale secondo i punteggi ottenuti da ogni partecipante sommando le due componenti regolarità e stile (MINUTI e STILE).

Il partecipante dovrà **compiere un percorso di 1950 metri nel tempo di riferimento prescelto**, adottando il **miglior stile possibile di nordic walking a tecnica alternata**.

Punteggio MINUTI. Ogni partecipante partirà con 1000 punti di dote basale. Il partecipante dovrà concludere secondo il tempo prescelto da egli stesso prima della gara. Il tempo impiegato in più o in meno rispetto al tempo dichiarato preliminarmente comporterà una penalità, che verrà sottratta alla dote iniziale di 1000 punti (tempi inferiori o superiori al tempo indicato di riferimento avranno uguale incidenza negativa).

Punteggio STILE. Lungo il percorso saranno presenti Giudici certificati, che valuteranno l'esecuzione stilistica, assegnando un punteggio da 10 a 100, secondo i seguenti criteri:

- braccia: oscillazione delle braccia – Swing ampio e angolo di luce posteriore uguale all'angolo di luce anteriore, ampiezza del movimento. Il braccio lavora a pendolo mantenendo un leggero piegamento nell'avanzare;
- gambe e piedi: ampiezza del passo, rullata del piede, un piede deve sempre mantenere l'appoggio col suolo, non è ammessa la corsa;
- mani: pugno ben chiuso davanti e apertura in spinta della mano
- allineamento: braccio posteriore teso, perfettamente allineato con il bastoncino, entrambe le mani stessa altezza ombelico continuativamente, polso allineato con l'avambraccio, baricentro corpo nel mezzo del passo;
- valutazione complessiva coordinazione e armonia: tallone e bastoncino arrivano assieme, la punta del bastoncino è piantata al centro del passo, eccessivo irrigidimento del tronco.

Risulterà vincitore il partecipante che avrà il punteggio residuo complessivo più elevato (tra tempo e tecnica).

In caso di contestazione si dovrà presentare ricorso alla Segreteria Tecnica entro 30 minuti dalla conclusione della gara. Il ricorso verrà sottoposto alla Commissione Tecnica che esprimerà in merito un suo insindacabile giudizio.

RICONOSCIMENTI

A tutti i partecipanti verrà consegnato un gadget.

Saranno dati dei riconoscimenti a:

Categoria camminatori:

- primo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio verrà premiato come **campione nazionale** di regolarità e stile di Nordic Walking, categoria walkers;
- secondo e terzo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio, categoria walkers.

Categoria istruttori

- primo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio verrà premiato come **campione nazionale** di regolarità e stile di Nordic Walking, categoria istruttore;
- secondo e terzo partecipante che ha ottenuto il maggior punteggio, categoria istruttore.

Gruppo

- Associazione iscritta come gruppo che avrà ottenuto il miglior punteggio (il punteggio di squadra sarà calcolato in base alla somma dei tre migliori punteggi tra i nordic walkers dell'Associazione e il miglior punteggio di un istruttore dell'Associazione).

L'organizzazione si riserva di annullare il contest in caso di particolari condizioni che non permettano il regolare svolgimento e garantire la sicurezza dei partecipanti.

Lungo tutto il percorso il personale dell'organizzazione garantirà la massima sicurezza e assistenza ai partecipanti, che avrà anche funzioni di controllo sul corretto svolgimento della manifestazione.

SERVIZI

Nei pressi dell'area sono disponibili parcheggi.

Sarà disponibile il servizio di custodia zaini.

Saranno a disposizione i servizi igienici.

Previsti ristoro finale.

ISCRIZIONI CONTEST

Online € 12,00 entro il 5 ottobre su www.aicsvenezia.it

Tessera Aics € 4,00 per chi non fosse tesserato

pagamento bonifico su IBAN:IT 51 B 01030 02000 000001258017 intestato a AICS Venezia indicando come **causale**: Minuti di stile, nome e cognome del partecipante. In caso di gruppi indicare il nome dell'ASD.

È necessario presentarsi con la ricevuta del bonifico alla segreteria della manifestazione, al banco iscrizioni, pena la decadenza dell'iscrizione.

In loco costo € 15,00 dalle ore 8.00 alle 9.15 presso il banco iscrizioni.

L'iscrizione al contest comprende anche la partecipazione ai POSTURAL GAMES

Contatti organizzazione

Aics Venezia tel. 3397702721 – 3517040244 e-mail info@aicsvenezia.it

Responsabili tecnici: Piergiorgio Toniolo responsabile nazionale AiCS di Nordic Walking, Stefano Franzoi, Massimo Bisconcini.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Filippo Tiberia', with a stylized, cursive script.